



KUNGSÖRS SK INFOBLAD NR 2 2016

2016-09-28

KOMMANDE AKTIVITETER

2/10 INOMHUSTRÄNINGEN INLEDS**9/10 SISTA SÖNDAGSTRÄNINGEN****15/10 KLUBBMÄSTERSKAP****22/10 AVSLUTNING**

SÄSONGEN NÄRMAR SIG SLUTET

Vilken år vi har haft i föreningen! Vi kan se tillbaka på klubbens 105:e år med många nya ungdomar i våra träningsgrupper, det har varit full fart på söndagarna. En stor del i detta har givetvis våra fantastiska ledare—ni har gjort ett suveränt jobb med alla ungdomar under året och vi hoppas att ni känner att ni vill ta nya tag även nästa år!

Även alla ni föräldrar som är med och stöttar på träningarna är ovärderliga för att vi ska kunna dra runt verksamheten.

Nu kommer vi i styrelsen tillsammans med ledargrup-

pen att sammanfatta erfarenheterna från årets säsong och se till att vi är riktigt bra förberedda inför 2017.

Men innan dess så ska vi avsluta år 2016, i detta infoblad kan ni läsa om både Klubbmästerskap och avslutning. Hoppas ni ställer upp mangrant på dessa aktiviteter!

Dessutom kan ni läsa om vinterns träningstillfällen, 4 pass i veckan kan ni köra i KSK:s regi, mörkercykling på tisdagar, löpning måndag och onsdag samt givetvis inomhusträningen på söndagar—inga ursäkter

är godkända, det är bara att köra på!

Till sist vill vi även skicka ett stort tack till alla er som var med och hjälpte till vid Tour Modeén – loppet, strålande insatser från alla inblandade ledde till en lyckad tävling med nöjda deltagare—även riktigt kul att se alla ungdomar i gröna tröjor kämpa på bra i skogen.



Klara Färdiga Gå. Full fart vid årets Tour Modeén-lopp

AVSLUTNING

Lördagen den 22/10 kl 16.30 är det dags för årets avslutning. Vi kommer att hålla till i matsalen i gamla Kung Karls Skola. ("Centralskolan").

Välförtjänta priser kommer att delas ut till alla våra fantastiska ungdomar + lite annat smått och gott. Vi kommer att bjuda på Tacobuffé så vi skulle vilja veta om ni kommer att vara med. Maila hur många ni kom-

mer till info@kungsorskk.se senast 16:e Oktober! Vi vill veta antal som kommer och hur många som är 12 år och under.

Hoppas så många av som möjligt har möjlighet att komma!



KLUBBMÄSTERSKAP

Lördagen den 15:e Oktober avrundar vi årets säsong genom det traditionsenliga klubbmästerskapet. Vi samlas i Lockmora kl 10 och tar oss gemensamt ut till starten.

Här vill vi givetvis att "alla" är med, ungdomarna är givna men det vore även kul att få lite kamp i "17+" !

Så kom upp och kämpa om KM-medaljerna , gäller både MTB och löpning.



Nöjda lägerdeltagare

LÄGERAVGIFTER

Glöm inte heller att betala in lägeravgiften snarast!

500:-/vuxen fre-sön

850:-/vuxen tor-sön

Enklast gör ni det via Swish till nummer 123 197 69 19 .
Fungerar givetvis även bra med BG 5063-3528

TISDAGS-CYKLING

Trots att vi nu snart ser slutet på årets "ordinarie" träningar så ska ni inte tro att ni kommer undan så lätt!

Tisdagskvällar är det mörker-cykling med MTB på grusvägar runt Kungsör. Bra belysning och reflexväst är det man behöver.

Samling 18.30 vid Bion är det som gäller—så hoppas ni hänger på , det ger en bra grund inför nästa säsong! Detta är inget för våra yngsta cyklister, man förutsätts vara någorlunda "självgående".



Tisdags-cykling—det är roligt det!

KSK: SWISH 123 197 69 19

LÖPTRÄNA I VINTER

Även om löpträningarna på söndagarna har varit lite glest besökta under hösten så tar vi nya tag och Janne Funcke kommer under vintern att hålla i löparträningar varje måndag och onsdag. Samling 18.15 vid utegymmet på Åsen.

Kör hårt!

(Finns även information i FB-gruppen Vi som springer året runt)



Svarta gruppen samlar ihop sig under en träning

INOMHUSTRÄNING

Vi återupprepar givetvis förra årets succé med inomhusträningar på söndagar.

Vi träffas i Hagaskolans gymnastiksal kl 16.30. Start redan nu på söndag den 2:a Oktober,

Peter Nilsson och Janne Funcke håller i detta och garanterar att ni kommer att upptäcka lite nya muskelgrupper...

Passar ypperligt för hela familjen, alla kan vara med på sin nivå. Styrka och smidighet står på menyn.



Första träningen i våras

ERSÄTTNING STARTAVGIFTER

I KSK så erbjuder vi medlemmarna att efter säsongen få viss ersättning för utlägg för startavgifter. Alla medlemmar är berättigade till 80:- för upp till 5 tävlingar. Men vi har som vana att betala ut mer ersättning än så, denna extra ersättning beslutas av styrelsen som tar hänsyn till det ekonomiska läget när den totala ramen för ersättningen fastställs.

För att ni ska kunna få ersättning så måste ni via kvitton/ inbetalningsavier styrka era utlägg, dessa ska lämnas till vår kassör Göran innan 20/11. Han nås via mail : goran@kungsors-sk.se eller IRL på Svärmaregatan 5



Heja Heja!

KLUBBKÄDER

Vi har i år haft två tillfällen att köpa klubbkläder, det kommer inte att bli något nytt tillfälle i år, men vi kommer att återkomma i februari med en ny försäljningsomgång, så håll utkik i mailkorgarna, på hemsidan eller facebook.



ULLMAX-KLÄDER

Vi säljer kläder från Ullmax i KSK, det ger oss lite extra pengar i kassan. Det är framför alla riktigt bra underställ och strumpor som brukar vara eftertraktat. Vi kommer att informera mer om detta på avslutningen, då kommer även det finnas kataloger att bläddra i och även ta hem.

BRA ATT HA INFO KSK

MEDLEMSAVGIFTER (2016)

Familj: 450:- / år.

Vuxen: 200:- / år.

Ungdom: 125:- / år.

Pensionär/ stödmedlem: 100:- / år.

Nya medlemmar ansöker om medlemskap via hemsidan. När ni blir medlemmar så godkänner ni även att era uppgifter lagras i vårt medlemsregister. (Har ni frågor om detta kontakta Anders Sjöberg)

Har ni ny adress eller e-mail så meddela det till info@kungsors-sk.se.

Använd föreningens swish 123 197 69 19 eller bankgiro **5063-3528**.

STYRELSE

Ordförande: Anders Sjöberg

Kassör: Göran Karlsson

Sekreterare: Jenny Hallgren

Ledamot: Bo Altun

Ledamot: Tomas Vesterbacka

Ledamot: Jan Funcke

Ledamot: Håkan Ericsson

Suppleant: Fredrik Axberg

ÖVRIGA UPPDRAG I FÖRENINGEN

Cykelverksamhet MTB	Micke Hallgren
Löpningsverksamhet	Janne Funcke
Materialansvarig	Håkan Eriksson
Sponsoransvarig	Anders Sjöberg
Web / Internet	Micke Hallgren
Inköp	Håkan Ericsson

TÄVLINGSBIDRAG, REGLER

Alla medlemmar är berättigade till 5 stycken bidrag á 80:-/tävling. Detta gäller både cykel och löpning. Medlem kan erhålla 5 st. extra bidrag á 80:- om han/hon deltar i minst tre deltävlingar i Vinterserien alt. minst hälften av Västmanlandscupens deltävlingar.

För mästerskap och stafetter bidrar föreningen med hela startavgiften.

Om styrelsen anser att det ryms inom budget kan medlemmar få en större del av avgiften ersatt för större och dyrare lopp. För att ha rätt till detta så ska medlemmen ha medverkat i förenings verksamhet, t.ex. som tränare eller som funktionär vid våra arrangemang.

Anmälan till cykeltävlingar sker via SCF:s rutiner. Till löptävlingar så anmäler sig man på egen hand.

Kvitton eller andra verifikationer ska redovisas till kassören senast i November.

OBS! Bidrag för startavgifter lämnas endast ut mot redovisning av kvitto på startavgiften (eller liknande verifikation).

Utbetalning sker när alla har redovisat sina kvitton (Dec).

För aktiva cyklister och Triathleter så gäller att föreningen även står för avgiften gällande tävlingslicens. För vuxna medlemmar så kräver vi delaktighet i föreningsarbetet genom att hjälpa till som funktionär vid våra arrangemang eller att vara delaktig vid våra träningar.



100% koncentration

”medlemmar få en större del av avgiften ersatt för större och dyrare lopp. För att ha rätt till detta så ska medlemmen ha medverkat i förenings verksamhet . ”