



Härnösands orienteringsklubb 2025

Välkommen att orientera med oss! Det här bladet innehåller kort information om Härnösands OK:s (HOK:s) verksamhet. Se också klubbens hemsida, <https://www.harnosandsok.se/>

Träningar

Säsongen 2025 erbjuder klubben träningar för barn och ungdomar i fem grupper indelade utifrån ålder och färdighet. Gruppindelningen följer stegen och färgerna i Svenska orienteringsförbundets utvecklingstrappa. Läs mer om utvecklingstrappan på SOFTs hemsida, <https://www.orientering.se/> (Scanna QR-koden här till höger så kommer du direkt dit). Kommunikationen i träningsgrupperna sker via appen Supertext och för varje träningsgrupp finns en Supertext-grupp.



Ansvarig för barn- och ungdomsverksamheten är Susanna Edström (070-264 23 55). Kontakta Susanna för mer information och anmälan till träningsgrupperna. Prata gärna med Susanna också om du vill hjälpa till som ledare!

Träningsgrupper och ledare

KNATTEGRUPP (f. 2018-2019): Anna Kempe, 070-360 02 80, och Emma Bohman, 070 – 271 14 25.

GRÖN GRUPP (f. 2017 och äldre): Johanna Selling, 070-625 27 86, Ulrika Dahlgren och Stina Esselström.

VIT GRUPP (f. 2015-2016): Susanna Edström, 070-264 23 55, Anneli Salomonsson, Lars Jakobsson och Henrik Bergkvist.

GUL GRUPP (f. 2013-2014) Marie-Louise Engberg, 073-021 29 16, Martin Stattin och Johanna Bygdell.

ORANGE-VIOLETT GRUPP (f. 2012 och äldre) Torbjörn Engberg, 070-615 90 03, Per Edström, 073-760 21 51, Anna Memmi och Willy Galin.

Träningstillfällen

TISDAGAR kl. 18 - 19.30 på Vårdkasen, samling vid klubbstugan. Alla grupper. Fokus på orienteringsteknik. Fika efteråt. Knattegruppen och gröna gruppen avslutar kl. 19.

TORSDAGAR. kl. 18 Träning för vit, gul, orange och violett grupp. De flesta torsdagar springer vi "veckans bana". Samling gruppvis med ledare kl. 18 och sen springer man själv, med kompis eller förälder. Någon torsdag är vi på Vårdkasen och tränar kondition och styrka.

Veckans bana

Från maj till september erbjuder vi möjligheten att springa "Veckans bana" på olika kartor runt Härnösand. Banorna är av olika svårighetsgrader, från mycket lätta till svåra, och kontrollerna är markerade med orienteringsskärmar av mindre modell. Veckans bana hänger ute en eller två veckor. Under vår och höst har vi utpekade dagar då vi samlas och springer veckans bana. Karta till veckans bana kan hämtas i klubbstugan, samt skrivas ut från hemsidan.

Läger för barn och ungdomar

Planer finns på att genomföra flera läger för klubbens barn och ungdomar under säsongen. För barn födda 2011-15 blir det breddläger i Sidensjö 14-15 juni. Riksläget i Idre fjäll för ungdomar födda 2009 -2012 arrangeras i år 23 juni – 27 juni. Lägren är avgiftsfria för klubbens barn och ungdomar, och mer information kommer allteftersom.

Några datum att hålla reda på:

15/4: första tisdagsträningen för grön, vit, gul och orange/violett grupp

29/4: föräldramöte och klädbytdag

6/5: start för nybörjarkurs för vuxna + träningsstart för knattegruppen

13/5: HOK arrangerar DM (Distriktsmästerskap) sprint som kvällstävling i centrala Härnösand

31/5: KLUBBRESA MED STORBUSS till tävling, Tour de Medelpad

Tävlingar

Att tävla i orientering är roligt! I orientering finns det möjlighet att tävla på flera olika nivåer – inom klubben, distriktet och nationellt. Har du frågor om tävlingar, vänd dig till närmaste ledare! Information om orienteringstävlingar finns i Svenska orienteringsförbundets tävlingskalender, Eventor, <https://eventor.orientering.se/Events>, där man också gör anmälan till tävlingarna. Vid tävlingsanmälan använder man sina inloggningsuppgifter till Idrott Online. HOK står för hela anmälningsavgiften för barn och ungdomar. Prata med en ledare om du vill ha hjälp med anmälan!

Klubb- och tävlingsresor

2025 planeras flera klubbresor, bl.a. 6-8 juni till Ösatträffen i Edsbyn, 11-12 oktober till 25manna i Stockholm och 18-19 oktober till Daladubbeln i Falun. Vid dessa tillfällen ordnas gemensamt boende och samåkning. Klubb- och tävlingsresorna är avgiftsfria för barn och ungdomar som är klubbmedlemmar, samt subventionerade för vuxna klubbmedlemmar.

Våra arrangemang

Under 2025 står HOK som arrangör för **DM (Distriktsmästerskap) sprint 13 maj**, samt det mycket uppskattade trailloppet **Härnö trail 4 oktober**. I samband med dessa arrangemang behövs många funktionärer, så anteckna datumen redan nu! Att vara funktionär på klubbens tävlingar är roligt, och ett lätt sätt att engagera sig.

HÄRNÖ TRAIL 

Orientering för Vuxna

Förutom träningar för barn och ungdomar erbjuder HOK flera alternativ för vuxna som vill orientera. **6 maj** börjar t.ex. nybörjarkursen för vuxna. För mer info., se hemsidan. Utöver det finns också HittaUt Härnösand och Veckans bana. HittaUt Härnösand 2024 pågår **16 maj-30 september**. Mer info finns här: <https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/harnosand/>



Praktiska saker

Utrustning

Kläder efter väder! Heltäckande byxor är krav vid orientering i skog. Kompasser finns att låna, men från vit grupp och uppåt rekommenderas egen kompass. Även digital stämpelutrustning, s.k. SI-pinne, finns att låna, men det brukar efter ett tag vara bra att ha en egen.

HOK:s klubbstuga

Klubbstugan är öppen i samband med träningar. Där finns toa, omklädningsrum med dusch och bastu, samt kök och samlingslokal. Klubbmedlemmar kan hyra klubbstugan utan kostnad. Pekka Bader, 070-215 33 50, ansvarar för uthyrningen.

Medlemskap och avgifter

Medlemsavgifter 2025: Vuxen 400 kr, Ungdom (-20 år) 200 kr, Familj 800 kr. För mer info. och medlemsanmälan se hemsidan (Om HOK – Bli medlem).

Försäljning av klubbkläder mm.

HOK:s orienteringskläder, samt kompasser och SI-pinnar, säljs till subventionerade priser för medlemmar. För mer info. se hemsidan eller kontakta klädansvariga Kristin Lindström, 070-578 64 81. Klubben har också en klädbank, om vilken du också kan läsa mer på hemsidan.

Föräldrar i föreningen

Som förälder i Härnösands OK är du mycket viktig! Det finns många sätt som du kan engagera dig på i klubben. I samband med träningar kan vi t.ex. behöva din hjälp som en extra vuxen i skogen eller med att ta in kontroller. Några föräldrar kan också behöva hjälpa till med fika efter tisdagsträningarna. I år är det vit grupps föräldrar som sköter fiket. När klubben arrangerar tävlingar behöver vi föräldrars hjälp som funktionärer.

Klubbkommunikation

Huvudsaklig kanal för den klubbinterna kommunikationen är hemsidan och appen Supertext, men HOK finns också på Instagram och Facebook. Följ oss gärna där!