



Härnösands orienteringsklubb 2023

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

Med preliminär start **2 maj** kommer det finnas träningar för barn och ungdomar indelade i sex grupper, utifrån ålder och färdighet. Indelningen följer stegen och färgerna i Svenska orienteringsförbundets utbildningstrappa, om vilken du kan läsa mer på deras hemsida, <https://www.orientering.se/> (eller scanna QR-koden här till höger).



Kommunikationen i träningsgrupperna sker via appen Supertext och för varje träningsgrupp finns en Supertext-grupp.

Det är flera tränare för varje grupp, och de flesta tränarna har gått tränarutbildning. Ansvarig för barn- och ungdomsverksamheten är Susanna Edström (070-264 23 55), som du är välkommen att kontakta för mer information och anmälan till träningsgrupperna. Prata gärna med Susanna också om du vill hjälpa till som ledare!

VUXENGRUPP: Fem träningstillfällen på tisdagar kl. 18 - 19.30, med start **9 maj**. Ta kontakt med Göran Abel (070-593 54 82), för mer information och anmälan. Se också särskild inbjudan på hemsidan.

Träningsgrupper och ledare

KNATTEGRUPP (f. 2016-2017) Johanna Selling, 070-625 27 86, Alf Rundqvist och Ulrika Dahlgren.

GRÖN GRUPP (f. 2015 och äldre) Eva Galin 070-212 33 49, Sandra Sjölander 070-380 21 95, Carolina Westin och Ana Alcantara.

VIT GRUPP (f. 2013-2014) Susanna Edström, 070-264 23 55, Sarah Djärv, 070-661 90 38 och Christina Engström, 070-583 15 76.

GUL GRUPP (f. 2011-2012) Marie-Louise Engberg, 073-021 29 16, Mattias Nordlander, 070-256 46 76 och Martin Stattin.

ORANGE GRUPP (f. 2010-2009) Torbjörn Engberg, 070-615 90 03 och Willy Galin.

VIOLETT GRUPP (f. 2008 och äldre) Per Edström, 073-760 21 51.

Träningstillfällen

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

TORSDAGAR kl. 18 - 19.30 på Vårdkasen eller på annan plats som meddelas av tränarna. Vit, gul, orange och violett grupp. Fokus på kondition och styrka.

Läger för barn och ungdomar

Planer finns på att genomföra flera läger för klubbens barn och ungdomar under säsongen. För barn födda 2010-12 planeras ett läger tillsammans med Sundsvalls OK 12-13 maj, och för barn födda 2009-13 arrangerar HOK breddläger 17-18 juni. Riksläget i Idre fjäll för ungdomar födda 2007-2010 arrangeras i år 25 juni – 30 juni. Lägren är avgiftsfria för barn och ungdomar som är klubbmedlemmar, och mer information kommer allteftersom.

Veckans bana

Även i år kommer det finnas möjlighet att springa "Veckans bana" på olika platser i Härnösand. Veckans bana finns med flera svårighetsgrader och banlängder. Veckans bana hänger ute en eller två veckor, så passa på att se Härnösands fina terräng och testa att springa en bana du också! Mer info och program kommer på hemsidan. Karta till veckans bana kan hämtas i klubbstugan.

Några datum att hålla reda på:

2/5 första träning för alla barn- och ungdomsgrupper, föräldramöte, klädprovning och bytardag

9/5 första träning för vuxengruppen

28/5 HOK:s egen tävling, Härnösands långdistans, i Finsvik

13/6 våravslutning

**Orientering – en
skön sport!**

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! Under säsongen planeras för genomförande av klubbmästerskap (KM) i lång- och medeldistans, sprint-orientering, natt-orientering, samt ultralång distans. Mer information publiceras på hemsidan inför varje KM. Det finns även möjlighet att tävla på distrikts- och nationell nivå. På hemsidan, under rubriken "Tävlingar och läger", finns en förteckning över "rimliga" tävlingar och läger. Information om tävlingar 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 närmaste ledare om du vill ha hjälp med anmälan!

Klubb- och tävlingsresor

2023 planeras flera klubbresor, bl.a. 3-6 juni till Ösatträffen i Edsbyn, 7-8 oktober till 25manna i Stockholm och 14-15 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.

Härnö Trail

HÄRNÖ TRAIL 

HOK arrangerar tillsammans med BIK skidor det tuffa, vackra och mycket uppskattade trail-löpningssloppet Härnö Trail med start och mål vid klubbstugan på Vårdkasen. Datum för 2023 är **30 september**. I samband med Härnö Trail behövs många funktionärer, så save the date! Att vara funktionär på Härnö Trail är roligt, och ett lätt sätt att engagera sig i klubben.

Motionsorientering – HittaUt Härnösand

2021 bytte HittaHärnösand namn och blev HittaUt Härnösand. HittaUt Härnösand 2023 pågår **12 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 stämplingsutrustning, 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 2023: Vuxen 300 kr, Ungdom (-20 år) 150 kr, Familj 600 kr. För mer info och medlemsanmälan, se hemsidan (Om HOK – Bli medlem).

Försäljning av klubbkälar 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 kan läsa mer om 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. Och blir du sugen på att orientera själv? Prata med Anna Memmi (073-669 82 98) om vilka möjligheter som finns, eller anmäl dig till Vuxengruppen!

Klubbkommunikation

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