

# Informationsbrev april 2024

Här kommer informationsbrev från styrelsen i HOK. Tanken är att aktuell information ska nå er medlemmar på ett enkelt sätt. Utskick görs ungefär en gång per månad.

Har du tips på vad nästa nyhetsbrev ska innehålla, eller frågor kring innehållet hör av dig till någon i styrelsen.

## Fin skidororienteringssäsong

Februari och mars bjöd på flera fina skidororienteringstillfällen med både SM-tävlingar i Sundsvall och Vännäs med flera deltagare från HOK. Vid tävlingarna i Vännäs blev det SM-silver för HOK i H70 och H15; Lasse Sjölander respektive Jonathan Engström!



## Säsongstart för orienteringsträningarna

Snön ligger fortfarande djup men nu närmar sig barmarkssäsongen med stormsteg!

Den 16 april kl 18 tjuvstartar träningarna. Plats bestäms senare utifrån snöläget.

23 april är det upptakt för årets ungdomsträningar på Vårdkasen. Knatte, grön, vit, gul, orange och violett grupp ses på Vårdkasen kl. 18.

Föräldramöte anordnas 7 maj i samband med träningarna.

Även i år kör vi orienteringsträning för vuxna för dig som tidigare har gått nybörjarkursen, har kunskaper i orientering sen tidigare eller kört en del Hitta Ut och vill lära sig mer. Vi försöker anpassa svårighetsgraden på träningarna utifrån deltagarnas individuella kunskaper och ambition.

Vuxenträningen startar samtidigt som barn- och ungdomsträningarna den 23/4 och pågår på tisdagar kl. 18 med samling på grusplanen vid HOK-stugan på Vårdkasen.

## Nybörjarkurs i orientering - alla vuxna är välkomna!

För dig som vill lära dig orientering från grunden så håller HOK en nybörjarkurs för vuxna under våren. Den börjar 14 maj kl. 18.00 och pågår fyra tisdagar fram till och med 11 juni. Samling på grusplanen vid HOK-stugan på Vårdkasen.

## Ny styrelse för HOK

Efter årsmötet den 11 mars ser föreningens styrelse ut som följer:

Göran Abel, ordförande, Johanna Bygdell, kassör, Ulf Lindahl, sekreterare, Björn Larsson, vice ordförande, Kristin Lindström, Magnus Selling och Pelle Molin, styrelseledamöter.

Är man intresserad av att ta del av vad som avhandlades på årsmötet finns protokollet på hemsidan.

## Trivselgruppen

I HOK har vi under året haft en trivselgrupp som är med och ordnar med mat eller fika vid olika gemensamma aktiviteter, till exempel årsmötet, fixardagar vid klubbstugan eller liknande klubbhändelser.

Inför säsongen 2024 vore det toppen med påfyllning till denna trevliga och viktiga grupp! Vill du vara med och hjälpa till med detta får du gärna höra av dig till Anna Memmi som samordnar gruppens aktiviteter, antingen till [annamemmi@hotmail.com](mailto:annamemmi@hotmail.com) eller på 0703-698298

## Hitta Ut - säsongen 2024

Arbete pågår för fullt för att, om snöläget medger, kunna starta 10 maj.

## Klubbresa Uppsala möte 19-21 april



19-21 april finns möjlighet att hänga med på årets första klubbresa till tävlingar i Uppsala. I fjol var det ett helt litet gäng HOK-are som mötte våren i Uppsala-häng med i år du med!

Mer info och anmälan hittar du här: <https://eventor.orientering.se/activities/show/20651>

## Ungdoms-SM i orientering 30/8-1/9



Som vi har berättat om förut arrangerar HOK en av årets happenings för orienteringsungdomar födda 2008-2009. Kanske såg ni även artikeln i Yippie strax före jul?!

Deltagarna kommer tävla om SM-medaljer i stadssprint (kort och snabb orienteringsbana inne i Härnösands centrum), långdistans och stafett (mål och arena vid Vårdkasen).

Vi hoppas att arrangemanget kommer locka hit cirka 450 ungdomar och 100 ledare under USM-helgen. Alla löpare bor distriktsvis i klassrum på Härnösands gymnasium och äter flera av sina måltider där.

Det är en stor ära att få arrangera denna tävling och vi är många som redan är i full gång med planeringen inför USM-helgen. Vi har olika grupper som planerar för bl.a. boendet; matserveringen; lägga banor; uppbyggnad av arenan; starterna; parkeringen osv. Vill du också vara med redan nu i planeringen så är du jättevälkommen att skriva till [usm2024@harnosandsok.se](mailto:usm2024@harnosandsok.se).

Som vi också har skrivit om innan så är detta ett arrangemang som behöver många funktionärer under själva tävlingsdagarna! Vi kommer behöva alla glada medlemmar och föräldrar till barn och ungdomar som är med på orienteringsträningarna för att klara av detta. Som belöning av allas goda insatser hoppas vi på ett väldigt gott ekonomiskt resultat. Det innebär att denna helg samt Härnö trail-tävlingen är de enda insatserna vi medlemmar och föräldrar behöver göra under året för att våra barn och ungdomar ska kunna åka på läger och tävlingsresor tillsammans utan kostnad eller till ett väldigt lågt självkostnadspris.

Så boka in i din kalender redan nu – **fredag eftermiddag 30 augusti, lördag 31 augusti och söndag 1 september**. Vi kommer behöva DIN hjälp!!! I mitten av maj kommer ett bemanningsschema ut där ni får möjlighet att skriva upp er. Det kommer bli väldigt roligt att vara med vid denna orienteringsfest!



Delar av startgruppen, Göran, Peter och Leif, som planerar för att det ska fungera bra när ungdomarna startar vid respektive tävlingsdag.

## Klubbdag med informationsmöte om USM, 28 april

För att ge alla en inblick i USM-arrangemanget bjuder klubben in till träningsdag med gemensam lunch och därefter information om USM. Vi håller till i klubbstugan som vanligt.

Vi som vill träna ses kl. 10.00, ta med duschkäddor - bastun kommer vara varm. Vilken typ av träning det blir är lite beroende av snöläge, håll utkik på vår Facebook-sida och hemsidan. Vill du inte träna men komma och äta och lyssna är du välkommen kl. 12.00! Hoppas vi ses!