



Informationsbrev augusti 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.

Ungdoms-SM i orientering 30/8–1/9, nu är det nära!



Nu närmar sig datumen för en av årets stora händelser för orienteringsungdomar födda 2008–2009 - USM i Härnösand!

Deltagarna kommer tävla om SM-medaljer i stadssprint (kort och snabb orienteringsbana inne i Härnösands centrum), långdistans och stafett (banor i skogen med mål och arena

vid Vårdkasen). Vi är många medlemmar och föräldrar som kommer agera funktionärer under tävlingsdagarna och de allra flesta positioner är bemannade men vi saknar fortfarande folk på några pass. Vill du hjälpa till under ytterligare pass eller har du inget pass men är sugen? Gå in och kika i [bemanningsschemat](#) och skriv upp dig på ett vitt fält.

Arenabygge 29/8 kl. 18.00 – vi behöver hjälpas åt! På torsdagskvällen byggs en del av arenan på Vårdkasen och nere på Mellanholmen. Denna kväll är det ingen torsdagsträning som det brukar, men vi ber alla föräldrar att komma upp ändå och hjälpa till. Detta arbete ligger utanför bemanningsschemat. Det blir roligare om vi är många som hjälps åt och då är det gjort på någon enstaka timme. Alla aktiva och passiva medlemmar välkomnas också upp för att hugga i. Har du en förälder eller granne som tycker det är kul att hjälpa till? Ta med den personen också!

Nu laddar vi det sista inför en fantastiskt rolig helg!

Höstens träningar igång igen

Tisdagen 13/8 startade höstens träningar. Knatte, grön, vit, gul, orange och violett grupp ses på Vårdkasen tisdagar kl. 18. De äldre grupperna kör också på torsdagar samma tid.

Vuxenträningarna startade den 20/8 och pågår på tisdagar kl 18, så även nybörjarkursen för vuxna.

Tävlingar och läger under våren och sommaren

Knappt hade snön smält och orienteringsskorna kunnat komma på så åkte ett gäng ned till Nynäshamn för 10-manna första helgen i maj. HOK gjorde avtryck genom en superstart på damkaveln med Johanna Bygdell som på den startande nattsträckan höll sig i tätklungan hela vägen in till växling!



Första helgen i juni drog ett gäng ungdomar och vuxna på den årliga **Ösatträffen i Hälsingland**.

Tävlingarna gick i skogarna kring Edsbyn och övernattningen var på Runemo bygdegård. Dagarna fylldes förutom av orientering med kolbullar, sol, hagel, åska, rundpingis, brännboll, goda måltider och Livelox på storbild.

Flera klubbmästerskap har avgjorts under våren och sommaren. Först **långdistans-KM på Fälleberget, sprint-KM på Murberget och ultralång i Finsvik**.



I mitten på juni deltog fyra killar och en ledare på **breddläger för 10-14åringar** som i år hölls i **Ö-vik**. Helgen innehöll bokstavsletarorientering uppe på berget vid Svarttjärn, bad, femkamp, lek i idrottshallen, fotbollsgolf, god mat, sprintorientering och många nya orienteringskompisar.



Det årliga **rikslägret i Idre för ungdomar 13-16** år hade även i år deltagare från HOK. Det är ett jätteroligt läger med massor av orienterare från hela Sverige. Som vanligt var glass-stafetten en av lägrets höjdpunkter.



Oringen avgjordes i år runt Oskarshamn och där hade klubben 16 deltagare som sprang en eller flera etapper. Och kolla här: några hann ta selfies och få autograf av världens bästa orienterare – Tove Alexandersson!



Helgen 9–11 augusti genomfördes **Norrlandsmästerskapen i Umeå**, med IFK Umeå som arrangör. Fredag eftermiddag var det en sprint i stads- och parkmiljö, lördag en långdistans och söndag en medeldistans och även en ungdomsstafett i skogarna runt Yttersjö by, någon mil SV om Umeå. Från HOK deltog ett 10-tal löpare som kunde glädja sig åt att Leif Selling blev Norrlandsmästare i sprint i klassen H 70 och att Klara Selling var snabbast runt på sin öppna bana mycket lätt 2 km, vid långdistansen.

Lördag 17 augusti var det **Distriktsmästerskap i långdistans för Ångermanland** med OK Nolaskogsarna i Ö-vik som arrangör. HOK deltog med ett 15-tal löpare och kunde hurra för 3 HOK-are som blivit distriktsmästare; Elis Dahlin i H12, Jonathan Engström i H16 och Lena Abel i D70.



Kommande tävlingar

Distriktsmästerskap i medeldistans och sprintdistans kommande helg 24-25 augusti i Sidsjö respektive Sollefteå.

25-manna i Stockholm går av stapeln i början mitten på oktober. En rolig helg som du inte får missa! Länk till anmälan finns [här](#).

Och en av årets höjdpunkter för ungdomarna: Daladubbeln! I mitten av oktober åker många ungdomar till Dalarna för att på lördagen springa en 2-mannastafett och på söndagen är det patrulltävling maskeradorientering. Man springer alltså 2 och 2 tillsammans, en längre bana än vanligt och utklädda.