



Informationsbrev april 2025

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

Nu startar barmarkssäsongen och ungdomsträningarna!



Den tidiga våren gör att skogarna tinar fram snabbt och vi kan få börja orientera på barmark tillsammans igen i träningsgrupperna tisdagar och torsdagar.

Grön, vit, gul och orange/violett grupp har träningsstart tisdag 15 april kl. 18 på Vårdkasen. Håll utkik i Supertext-grupperna för mer information!

KNATTEGRUPPEN har sin första träning tisdag 6 maj kl. 18 på Vårdkasen. Kontakta Susanna Edström (070-264 23 55) om ditt barn vill börja med orientering.

Föräldramöte och klädbytdag 29 april

I samband med träningen den 29 april blir det både föräldramöte och klädbytdag.

Då finns möjlighet att sälja/köpa begagnade HOK-kläder, skor mm. Möjlighet att köpa klubbkläder kommer också finnas.

Kom ihåg att HOK har ett klädbytessystem för klubbens tävlingströja och överdragsjacka. Alla aktiva barn och ungdomar upp till 16 år betalar bara för det första plagget som köps, sen får man byta in plagget till större storlek allteftersom barnet växer. Kontakta klädansvarig Kristin (Kicki) Lindström om du vill köpa/byta plagg. Hon är också på plats den 29 april.

Nybjörjarkurs i orientering - alla vuxna är välkomna!

För dig som vill lära dig orientering från grunden så håller HOK en nybjörjarkurs för vuxna under våren. **Kurstillfällen är tisdagar kl. 18:00 – ca 19:30 med start tisdag 6 maj** och genomförs parallellt med klubbens ungdomsträning. Platsen är HOK:s klubbstuga på Vårdkasen om inte annat meddelas.

För deltagande i kursen krävs **medlemskap i HOK**. Se länk här: <https://www.harnosandsok.se/om-hok/bli-medlem/>

Anmälan och mer information om kursen finner du på HOKs hemsida. Se länk här: <https://www.harnosandsok.se/anmalningar/>

Kursledare:

Göran Abel, goran@abel.nu, 070-593 54 82

Per Hansson, 072-889 54 97

Leif Selling, 070-285 42 30

För mer information, se HOKs hemsida.

Ny styrelse

Vid årsmötet den 10 mars valdes Björn Larsson till ny ordförande och Anita Galin, Lollo Engberg och Martin Stattin till nya styrelseledamöter. Kvar sen tidigare är Ulf Lindahl, sekreterare, Johanna Bygdell, kassör och Kristin Lindström, ledamot.

Protokollet från årsmötet finns att läsa på hemsidan för den som är intresserad av att få reda på vad som avhandlades.

SM i skidororientering



SM i skidororientering arrangerades av Skogslöparna på Skyttis i Örnsköldsvik den 8-9 mars. Både seniorklass, junior-SM och veteran-SM stod på programmet.

Lars Sjölander knep SM-tecknen i både långdistans och sprint i H70-klassen! Leif Selling kom femma respektive fyra i de båda loppen. Fin representation av HOK i veteranklass!

Rivstart på tävlingssäsongen i Stockholm



Innan träningarna ens hunnit sätta igång stack ett gäng iväg på tävlingshelg i Stockholm i hopp om barmarkssorientering i lite sol och värme. Helgen inleddes i mörkret med nattorientering på fredag kväll. Det hann bli över midnatt innan vi kom till boende vi delade med SOK. Lördag och söndag sprangs det orientering vid Ängsjö fritidsgård i äkta aprilväder – ömsom sol och ömsom snö och kyla. Kul att tävlingssäsongen redan är igång!

Vill du engagera dig mer i HOK?

Vi har behov av att fylla på med fler vuxna som kan gå in i olika uppdrag i klubben:

- Ungdomstränare – du kan redan lite orientering, och du kan få åka på kurs och lära dig mer.
- Hjälpledare – du kan inte så mycket orientering men kan ändå hjälpa till med till exempel närvarokontroll, att leda lekar eller annat som inte kräver speciell orienteringskunskap. Du lär dig mer under tiden!
- Stugkommitté – du hjälper till att ta ansvar för skötsel och underhåll av klubbstugan och en del materiel. Ordna städscheman, fylla på förbrukningsmaterial, se till att allt fungerar.
- Trivselkommittén – ordna servering vid träffar och arrangemang, initiera och ordna olika former av trivselaktiviteter.

Vi har också akut behov av två ansvarsposter där det krävs viss orienteringskunskap och erfarenhet – ansvar för HOKs kartor och ansvar för markägarkontakter.

Är du intresserad av att gå in som funktionär eller ledare i HOK och vill veta mer? Kontakta ungdomsledaransvarig Susanna Edström (079-264 23 55) eller styrelsens ordförande Björn Larsson (073-913 80 20).