



Informationsbrev maj 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.

DM sprint Mellanholmen 13 maj



Tisdagen 13 maj arrangerade HOK sprint-DM i Härnösands centrum i soligt men blåsigtt vårväder. Närmare 90 löpare sprang på snabba och kluriga banor lagda av Jonathan Engström (med hjälp av Torbjörn Engberg och Per Edström).

Deltagare kom från flera klubbar i distriktet men även från mer långväga klubbar som i Örebro och Falköping. Flest deltagare var det ändå från HOK där många barn och ungdomar sprang sina livs första orienteringstävling.

Så roligt att så många ville vara med!

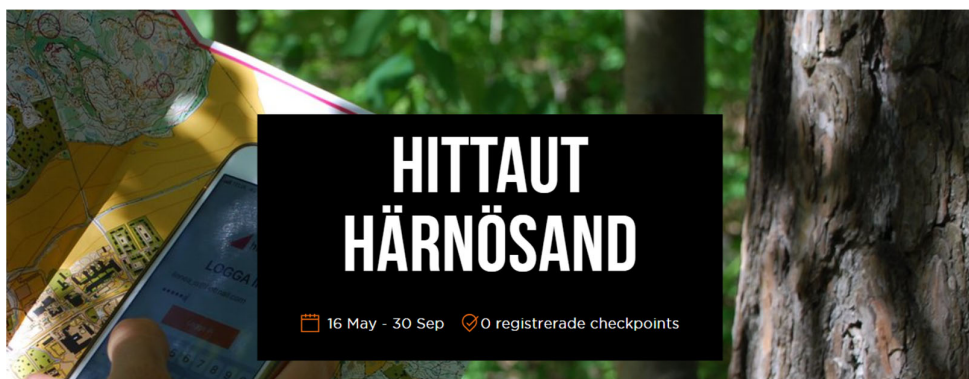
Veckans bana igång

Nu är veckans bana igång. Denna vecka är bana lagd vid Höglätten och den hänger uppe till 31 maj. Det finns banor för alla smaker - från korta och lätta till längre och svårare. Kontrollerna är markerade med skärmar modell mindre.

På torsdagar tränar vi tillsammans på den veckans bana och då finns det kartor på plats, vill du springa någon annan dag så finns kartor att hämta i klubbstugan på Vårdkasen eller så skriver du ut själv från [Eventor](#). Lägg gärna upp ditt GPS-spår i Livelox och jämför tid och vägval med dina klubbkompisar, följ länken som ligger i Eventor.

I Eventor finns också vägvisning till platsen för banorna - parkera utmed vägen så att du inte hindrar trafik.

Hitta Ut



Fredag 16 maj kom ett säkert vårtecken-[Hitta Ut](#) har startat!

Städa Sverige 18 maj

Klubben har i samarbete med [Städa Sverige](#) städad vid Smitingen. Idén med Städa Sverige är att vi som förening gör en insats för miljön och får en liten ersättning som tack. Ersättning från tidigare städuppdrag som genomförts har bland annat gått till att köpa in soffhörnan i klubbstugan.



Vi samlades på söndag den 18 maj kl 9:30 vid Smitingen och städade strandområdet. ICA Maxi Härnösand bjöd på grillkorv och annat gott till lunch.

Härligt jobbat av alla som var med!

10-mila i Finspång

Helgen 2-4 maj åkte ett gäng ned till Finspång för att delta i 10-mila som gick av stapeln där i år. Ett HOK-damslag och ett kombinerat HOK/SOK-ungdomslag ställde upp och kom i mål med godkända stämplingar, trots nervig start med en pannlampa som inte startade vid damernas nattstart.

Nästa år går 10-mila i Tranås 2-3 maj och då hoppas vi att vi har fler HOK-lag på startlinjen!



Kommande aktiviteter:

- Gemensam bussresa till orienteringstävling i Ljustorp
Lördagen 31 maj åker vi stor buss tillsammans i klubben till den stora tävling som Sundsvalls OK arrangerar i Ljustorp. Sverigeeliten är på plats då det är en deltävling i Swedish League, så det är en rolig tävling att följa med på! Har du missat att anmäla dig, hör av dig till din tränare snarast och se om det finns plats kvar i bussen!
- Tävlingsresa till Alfta
På nationaldagen drar vi till Hälsingland på läger (6-8 juni). Vi bor i fina Runemo bygdegård och tävlar på roliga Ösa-träffen. Har du missat detta? Prata med din tränare och se om det finns plats kvar!