



Informationsbrev november 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.

25-manna i Upplands Väsby

Den 11 oktober var det dags för stafetten 25-manna, den stafett där alla behövs! Det är 25 sträckor som ska springas och det behövs klubbmedlemmar i alla åldrar. Vi bodde i fina Sigtunas klubbstuga och bjöds på fin Stockholmsterräng i dagarna två; stafett på lördag och medeldistans på söndag. HOK ställde upp med ett ungt lag och flera ungdomar fick utmana sig och springa både längre och svårare banor än vad de är vana. Och vad bra de gjorde det! Efter riktigt bra sprungit av alla löpare så sprang vi in på en 240:e plats. Vi ser redan fram emot nästa år och hoppas att fler följer med, vill man inte springa går det alldeles utmärkt att hänga med som supporter!



Daladubbeln 24-26 oktober

Sista helgen i oktober åkte ett gäng orienteringssugna ungdomar till Falun tillsammans med några andra ångermanlandsklubbar för att vara med på den stora ungdomstävlingen DalaDubbeln.

Tävlingshelgen inleddes redan på fredagskvällen i regnigt höstväder på Faluns skidstadion med Lugnetsprinten.

Själva daladubbeln inleddes på lördagen med stafettmoment och följdes upp på söndagen med patrull (laget springer tillsammans). Som vanligt fanns det många roliga och fantasifulla utstyrselar bland de tävlande patrullerna, titta gärna på [DalaDubbelns hemsida](#) för inspiration till nästa års tävlingar!



Natträningar hösten 2025



Det finns ett gäng nattbanor att träna på under hösten. Det finns kartor i HOK-stugan och reflexstavar skogen. Det går bra att nattträna när man vill, men på onsdagar kl 18.00 är det samling för gemensam natträning med efterföljande dusch och bastu.

Kontrollerna är markerade med reflexstav i skogen, men ingen kontrollsiffra eller stämp-lingsenhet.

Det finns gula lådor som innehåller de kortare banorna från DM Natt. Det finns banor från gul till svart nivå i längderna 2 - 4 km.

Det finns blåa lådor som innehåller nya banor med blå svårighet och längd runt 4,5 km. Det är fyra banor som är gafflade med varandra. Tanken är att man vid onsdagsträningarna ska

kunna ha gemensam start och antingen springa samma bana eller blandat gafflat. Eftersom det är fyra helt olika banor räcker det i fyra veckor. Därefter går det att lägga fler banor om intresse finns.

Lägg tillbaka kartan efter avslutat träningspass, så kan någon annan springa på den sedan.

Säsongsavslutning

Lördagen den 22/11 är det dags för HOK's årliga avslutning på simhallen.

Vi ses på simhallen för prisutdelning och bildvisning kl.15.00. En representant från HOK möter upp och delar ut armband (gratis för alla HOK-medlemmar). Från kl. 16.00 - 18.00 har vi hyrt simhallen och hinderbanan. Som vanligt har vi knytisfika och dukar upp årets största kakbuffé (alla bakar/ tar med något) och klubben bjuder på kaffe, te och saft.

VÄLKOMNA!!

