

Informationsbrev juni 2023

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.

Finsvikstävlingen 27 maj

En solig men lite kall lördag i slutet på maj arrangerade HOK nationell tävling i långdistans med utmanande banor på och kring Finsviksberget. Närmare 200 deltagare från i huvudsak Ångermanland och Medelpad men även västerbottningar och hälsingar och en och annan dalmas hade hittat till Finsvik.



Stort tack till alla funktionärer som hjälpte till både före, efter och under tävlingarna!

Ösa-träffen i Hälsingland 3-6 juni



Ett glatt gäng på cirka 20 stycken HOK-are åkte ner till Ösaträffen första helgen i juni. Helgen blev i huvudsak solig och varm och vi blandade orienteringsträning på fina men lite myggiga sandtallhedar med tävlingar i utmanande men härlig terräng på Ösaträffen. Traditionenligt åts det en hel del kolbulle och det hanns med brännboll och givetvis också bad både i sol och regn.

Breddläger 17-18 juni

Gångna helg stod HOK som värd för årets breddläger för ungdomar födda 2009-2013. Det blev en helg full av nya kompisar, orientering i varmt väder och mycket bad-både med hinderbana på simhallen samt efter Veckans bana i Svartvik.

KM ultralång 3 juli

Den 3 juli kl 18 arrangeras KM ultralång på Smitingen. Det finns dam- respektive herrbana samt även en kortare slinga på 3 km. Anmäl senast 1 juli till Lollo Engberg (073-021 29 16)

Vårterminsslut-Höstterminsstart

Den 13 juni avslutades vårterminens ungdoms- och vuxenträningsgrupper med bland annat "Skärmjakten" och leken 36 samt gemensam grillning och fika. Höstterminen startar igen den **15 augusti**.

Tips på sommarorientering

Under sommaren är det ingen organiserad träning men det finns massa möjligheter till orientering:

-**Veckans bana** finns med flera svårighetsgrader och banlängder. Kika på vår hemsida, www.harnosandsok.se för var Veckans bana är just nu.

-**Hitta ut Härnösand** Det finns exemplar i klubbstugan och på ICA Maxi samt på hemsidan <https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/harnosand/> Hitta ut finns också på många andra platser i Sverige så passa på att lära känna de orter ni semesterar i på ett nytt sätt, med kompass och karta i hand!

O-ringen-världens största orienteringstävling. I år går tävlingarna av stapeln till fjälls, närmare bestämt i Åre 22-28 juli.

DM lång och stafett Medelpad och Ångermanland 5-6 augusti

Norrlandsmästerskapen 11-13 augusti i Ö-vik

Glad midsommar!

