

# Informationsbrev maj 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.

## Äntligen säsongstart!

Nu är äntligen orienteringssäsongen på barmark igång, även om det var lite väl mycket snö uppe på Vårdkasen de första träffarna vilket gjorde att säsongspremiären sköts upp en vecka och några träningar förlades till Smitingen.



Tisdagar träffas knatte, grön, vit, gul, orange och violett grupp på Vårdkasen kl. 18 liksom de två vuxengrupper som startat, en nybörja kurs och en för de som vill fördjupa sina orienteringskunskaper. Vit, gul, orange och violett grupp träffas också för träningar på torsdagar.

## Trygga idrottsmiljöer

Härnösands OK ska vara en idrottsklubb där barn, ungdomar och föräldrar ska känna sig välkomnade och trygga att idrotta, där ska ingen bli kränkt eller känna sig utanför. Klubben har därför tagit fram en handlingsplan för att motverka mobbning, kränkningar, diskriminering och trakasserier. Handlingsplanen är ett viktigt dokument för samtliga i klubben att känna till och finns att läsa här:

<https://www.harnosandsok.se/om-hok/styrande-dokument/>

## Veckans bana

Nu är också veckans bana igång. Veckans bana finns med flera svårighetgrader och banlängder. Veckans bana hänger ute en eller två veckor, så passa på att se Härnösands fina terräng och testa att springa en bana du också! All information om aktuella kartor och plats m.m. finns på vår hemsida, [www.harnosandsok.se](http://www.harnosandsok.se)

## Hitta ut Härnösand

12 maj släpptes kartorna för Hitta ut Härnösand. Det finns exemplar i klubbstugan och på ICA Maxi samt på hemsidan <https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/harnosand/>

## Tävlingspremiär på Uppsala möte 22-23 april



Ett gäng glada HOK-are tjuvstartade säsongen med att åka ned till våren i Uppland och deltog vid Uppsala möte.

## Kompisläger HOK-SOK

12-13 maj genomfördes årets kompisläger med 11-13-åringar från Sundsvalls OK och Härnösands OK. I år stod SOK som värd och lägret inleddes med bad och skoj på Himlabadet och fortsatte med kompisövningar på fredagskvällen vid SOK-stugan. Lördag morgon blev det avresa till tävlingar i Graninge på årets första tävling i distriktet, Nipstigen.



## Rapport från HOK-are på utlandsläger

Mitt namn är Elsa Lindahl och jag har varit aktiv i HOK sedan jag var sex år, men har de tre senaste åren bott i Uppsala och gått på orienteringsgymnasium där. För några veckor sedan åkte vi med gymnasiet på utlandsläger till Barbate i Spanien, där vi fick prova på att springa i en helt annorlunda terräng jämfört med hemma i Sverige. Det var väldigt roligt och spännande, och intressant att orientera i ett annat land med annan natur och skog.



Genom att gå på ett orienteringsgymnasium får man uppleva många liknande äventyr som ger minnen för livet!

## 10-mila Skellefteå 20-21 maj



Klubben deltog vid 10-mila i ett Skellefteå gångna helg med lag i ungdomskavlen, damkavlen och herrkavlen. Det bjöds på solsken, värme och tuffa banor. Alla tre lagen gjorde klubbens bästa placeringar på många år - vilken succé!!

Nästa år går 10-mila i Nynäshamn.

## Nationell tävling i Finsvik 27 maj-Härnösands långdistans

På lördag arrangerar HOK Härnösands långdistans i Finsvik, en nationell tävling vi hoppas ska locka många hitresta orienterare. Information om hur du anmäler dig till tävlingen och hur du skriver upp dig som funktionär finns på hemsidan: <https://www.harnosandsok.se/Nyheter/2023-05/25-var-tavling-i-finsvik-27-maj/>

Vi vill göra ett så bra och härligt arrangemang vi bara kan så in och anmäl er som funktionär om ni inte redan gjort det!

## Ösa-träffen i Hälsingland

Helgen 3-6 juni drar vi till Hälsingland och varvar tävlingar på Ösaträffen med egna träningar. På lördagen och tisdagen kör vi egna träningar och på söndag och måndag springer vi "Ösaträffens" tävlingar. Vi bor på Runemo bygdegård. Anmäl ert deltagande till lägret på Eventor, glöm inte att även anmäla er till tävlingarna via Eventor. Behöver ni hjälp med anmälan eller har frågor, kontakta Tobbe (072-406 24 31).