



Härnösands orienteringsklubb 2024

Välkommen att orientera med oss! Det här bladet innehåller kort information om Härnösands OK:s (HOK:s) verksamhet. Se också klubbens hemsida, <https://www.harnosandsok.se/>

Träningar

Med start **23 april** erbjuds träningar för barn och ungdomar indelade utifrån ålder och färdighet i fem grupper. Gruppindelningen följer stegen och färgerna i Svenska orienteringsförbundets utbildningstrappa, om vilken det finns mer information på SOFTs hemsida, <https://www.orientering.se/> (Scanna QR-koden här till höger så kommer du direkt till utbildningstrappan!). Kommunikationen i träningsgrupperna sker via appen Supertext och för varje träningsgrupp finns en Supertext-grupp.



Ansvarig för barn- och ungdomsverksamheten är Susanna Edström (070-264 23 55). Kontakta Susanna för mer information och anmälan till träningsgrupperna. Prata gärna med Susanna också om du vill hjälpa till som ledare!

Träningsgrupper och ledare

KNATTEGRUPP (f. 2017-2018) Johanna Selling, 070-625 27 86 och Ulrika Dahlgren.

GRÖN GRUPP (f. 2016 och äldre) Eva Galin 070-212 33 49, Alf Rundqvist och Stina Esselström.

VIT GRUPP (f. 2014-2015) Susanna Edström, 070-264 23 55, Carolina Westin, Ana Alcantara och Anneli Salomonsson.

GUL GRUPP (f. 2012-2013) Marie-Louise Engberg, 073-021 29 16, Martin Stattin och Johanna Bygdell.

ORANGE-VIOLETT GRUPP (f. 2011 och äldre) Torbjörn Engberg, 070-615 90 03, Per Edström, 073-760 21 51 och Willy Galin.

Träningsstillfällen

TISDAGAR kl. 18 - 19.30 på Vårdkasen, samling vid klubbstugan. Alla grupper. Fokus på orienteringsteknik. Fika efteråt. Knattegruppen och gröna gruppen avslutar kl. 19.

TORSDAGAR kl. 18 – ca 19 på Vårdkasen eller på annan plats som meddelas av tränarna. Vit, gul, orange och violett grupp. Fokus på kondition och styrka. Vid några tillfällen springer vi "veckans bana".

Veckans bana

Även i år kommer det finnas möjlighet att springa "Veckans bana" på olika platser i Härnösand. Veckans bana finns med flera svårighetsgrader 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! Mer info och program kommer på hemsidan. Karta till veckans bana kan hämtas i klubbstugan, samt skrivas ut från hemsidan. Vid några tillfällen nyttjar de äldre grupperna veckans bana för sin träning på torsdagarna. Häng gärna med då, så blir vi fler som springer i skogen samtidigt! Ju fler, desto roligare!

Läger för barn och ungdomar

Planer finns på att genomföra flera läger för klubbens barn och ungdomar under säsongen. För barn födda 2010-14 blir det breddläger i Örnsköldsvik 15-16 juni. Riksläget i Idre fjäll för ungdomar födda 2008-2011 arrangeras i år 23 juni – 28 juni. Lägren är avgiftsfria för klubbens barn och ungdomar, och mer information kommer allteftersom.

Några datum att hålla reda på:

23/4 första träning för alla barn- och ungdomsgrupper + start för vuxenträningen

28/4 klubbdag med informationsmöte om USM

14/5 start för nybörjarkurs för vuxna

11/6 våravslutning med KM sprint på Murberget

Tävlingar

Att tävla i orientering är roligt! I orientering finns det möjlighet att tävla på flera olika nivåer – inom klubben, distriktet och nationellt. Har du frågor om tävlingar, vänd dig till närmaste ledare! Information om orienteringstävlingar finns i Svenska orienteringsförbundets tävlingskalender, Eventor, <https://eventor.orientering.se/Events>, där man också gör anmälan till tävlingarna. Vid tävlingsanmälan använder man sina inloggningsuppgifter till Idrott Online. HOK står för hela anmälningsavgiften för barn och ungdomar. Prata med en ledare om du vill ha hjälp med anmälan!

Klubb- och tävlingsresor

2024 planeras flera klubbresor, bl.a. 6-9 juni till Ösaträffen i Edsbyn, 12-13 oktober till 25manna i Stockholm och 19-20 oktober till Daladubbeln i Falun. Vid dessa tillfällen ordnas gemensamt boende och samåkning. Klubb- och tävlingsresorna är avgiftsfria för barn och ungdomar som är klubbmedlemmar, samt subventionerade för vuxna klubbmedlemmar.

Våra arrangemang

Under 2024 arrangerar HOK både **Ungdoms-SM i orientering 30 augusti – 1 september** och det mycket uppskattade trail-löpningssloppet **Härnö trail 5 oktober**. I samband med dessa arrangemang behövs många funktionärer, så anteckna datumen redan nu! Att vara funktionär på klubbens tävlingar är roligt, och ett lätt sätt att engagera sig.



HÄRNÖ TRAIL 

Orientering för vuxna

Förutom träningar för barn och ungdomar erbjuder HOK flera alternativ för vuxna som vill orientera. **14 maj** börjar nybörjarkursen för vuxna och **23 april** drar vuxenträningen igång. För mer info., se hemsidan. Utöver det finns också HittaUt Härnösand och Veckans bana. HittaUt Härnösand 2024 pågår **10 maj-29 september**. Mer info finns här: <https://koncept.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/harnosand/>



Praktiska saker

Utrustning

Kläder efter väder! Heltäckande byxor är krav vid orientering i skog. Kompasser finns att låna, men från vit grupp och uppåt rekommenderas egen kompass. Även digital stämpningsutrustning, s.k. SI-pinne, finns att låna, men det brukar efter ett tag vara bra att ha en egen.

HOK:s klubbstuga

Klubbstugan är öppen i samband med träningar. Där finns toa, omklädningsrum med dusch och bastu, samt kök och samlingslokal. Klubbmedlemmar kan hyra klubbstugan utan kostnad. Pekka Bader, 070-215 33 50, ansvarar för uthyrningen.

Medlemskap och avgifter

Medlemsavgifter 2024: Vuxen 400 kr, Ungdom (-20 år) 200 kr, Familj 800 kr. För mer info. och medlemsanmälan se hemsidan (Om HOK – Bli medlem).

Försäljning av klubbkläder mm.

HOK:s orienteringskläder, samt kompasser och SI-pinnar, säljs till subventionerade priser för medlemmar. För mer info. se hemsidan eller kontakta klädansvariga Kristin Lindström, 070-578 64 81. Klubben har också en klädbank, om vilken du också kan läsa mer på hemsidan.

Föräldrar i föreningen

Som förälder i Härnösands OK är du mycket viktig! Det finns många sätt som du kan engagera dig på i klubben. I samband med träningar kan vi t.ex. behöva din hjälp som en extra vuxen i skogen eller med att ta in kontroller. Några föräldrar kan också behöva hjälpa till med fika efter tisdagsträningarna. I år är det vit grupps föräldrar som sköter fiket. När klubben arrangerar tävlingar behöver vi föräldrars hjälp som funktionärer.

Klubbkommunikation

Huvudsaklig kanal för den klubbinterna kommunikationen är hemsidan och appen Supertext, men HOK finns också på Instagram och Facebook. Följ oss gärna där!