



# Orientering med Härnösands OK

## Vinterprogram november 2024 – mars 2025

Även vintertid finns en hel del orientering att ägna sig åt! Med reservation för ändringar följer här ett program för vinterns läger och tävlingar. För mer information och "senaste nytt", se hemsidan, <https://www.harnosandsok.se/>. Fullständigt tävlingsprogram finns på <https://eventor.orientering.se/Events>  
Vi fortsätter också med söndagsträningar, se nedan.

Datum	Dag	Aktivitet	Plats
30 nov	lördag	Tävling inomhus-OL, Sundsvall Indoor	Sundsvall
14 – 15 december	lördag – söndag	Tävlingar, inomhus-OL, Viken Indoor	Sandviken
15 jan – 17 jan	onsdag – fredag	Riksläger skidororientering (ungdomar födda 2012 – 2009)	Orsa Grönklitt
18 jan – 19 jan	lördag – söndag	Tävlingar SkidO, Svenska cupen + Svenska SkidO-träffen, lång och medel	Orsa Grönklitt
18 jan – 19 jan	lördag – söndag	Tävlingar inomhus-OL, Falu Indoor	Falun
25 jan – 26 jan	lördag – söndag	Tävlingar SkidO, SM/JSM medel och stafett + Svenska cupen	Malung
1 feb – 2 feb	lördag – söndag	Tävlingar inomhus-OL, Stockholm Indoor Cup	Stockholm
1 feb – 2 feb	lördag – söndag	Tävlingar SkidO, DM för Medelpad, medel och lång	Sundsvall
8 feb – 9 feb	lördag – söndag	Tävlingar SkidO, Svenska cupen + Sundsvall SkiO Weekend, sprint, downhill-sprint och lång	Sundsvall
16 feb	söndag	Tävling SkidO, Domsjödimman	Örnsköldsvik
23 feb	söndag	Tävling SkidO, Sidensjösladden	Sidensjö
28 feb – 2 mars	fredag – söndag	Tävlingar SkidO, Umeå by Night + Svenska cupen, lång och medel	Umeå
8 mars – 9 mars	lördag – söndag	Tävlingar SkidO, SM/JSM/USM/VSM/Svenska cupen, lång och sprint + DM för Ångermanland på lördagen	Örnsköldsvik



### **Söndagsträning**

På söndagar kl. 10.30 är alla välkomna att träna och umgås på Vårdkasen. Samling vid HOK-stugan och man tränar det man själv vill – längdskidor, löpning etc. Efteråt finns det möjlighet till dusch/bastu och stugmys med egen mat/fika.



### **HOK Träningsgrupp**

För vuxna medlemmar finns det en Supertext-grupp som heter HOK Träningsgrupp. Där sker det en del kommunikation kring sådant som är på g i klubben, t.ex. kring träningar och tävlingar. Kontakta Kicki Engström (070-583 15 76) om du vill vara med i gruppen.