



# Informationsbrev februari 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.

Välkommen till ett nytt orienteringsår!

## Träningsdagar vid HOK-stugan



För den som är träningsugen finns möjlighet att träffa likasinnade söndagar kl. 10:30 vid klubbstugan. Det finns då ingen organiserad träning, men möjlighet att träna enskilt eller tillsammans. Nu när snön kommit så finns det möjlighet till skidåkning.

Kommer det mer snö kan det också bli tillfälle till att prova på skidorientering. Information om detta blir aktuellt kommer på hemsidan.

Efter träningen finns det möjlighet till dusch och bastu och fika.

## Årsmöte 10 mars 2025

Medlemmar i HOK kallas härmed till årsmöte måndagen den 10 mars kl. 18.00 – 21.00 i HOK-stugan på Vårdkasen. Mötet inleds med sopp-middag och mötesförhandlingarna påbörjas kl. 18.30.

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast måndag 10 februari. Motioner kan sändas in via mail till [info@harnosandsok.se](mailto:info@harnosandsok.se)

Årsmötet kommer att behandla en motion som avser en föreslagen stadgeändring av §1 Föreningens ändamål. För ändring av stadgar krävs beslut av årsmöte med minst 2/3 av antalet avgivna röster.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga från måndag 17 februari, dels som mailutskick till medlemmar, dels som papperskopior i klubbstugan.

Röstberättigad är betalande medlem som under året fyller lägst 15 år.

## Tävlingssäsongen 2025

Nu finns tävlingskalendern för årets säsong upplagd på hemsidan: [Tävlingskalender](#)

Under 2025 har HOK ansvar för att arrangera två DM-tävlingar, ett sprintmästerskap och ett nattmästerskap. Preliminära datum för dessa tävlingar är 13 maj respektive 26 september.

10-mila går av stapeln i Finspång i början av maj. Vi reser dit tillsammans och hoppas få ihop lag till både dam- och ungdomskaveln, kanske till och med herrkaveln?



Ösa-träffen i Hälsingland i början av juni är också inplanerad som gemensam klubbresa.

## Skidorientering



Säsongspremiär för några HOK-are skedde i mitten av januari med skid-O i Våmhus utanför Orsa, tävlingar som också var avslutning på rikslägret i skidorientering i Orsa Grönklitt där Jonathan Engström från HOK deltog.

Kommande månad så finns det ett flertal skidorienteringstävlingar i närområdet att åka på om man är intresserad. Se tävlingskalendern för datum och plats.

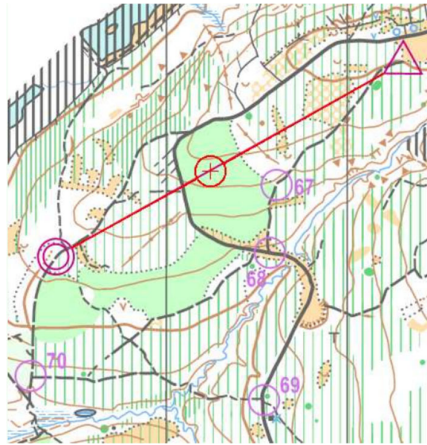
## Indoor på Brobyggarna



Brobyggarna är en samverkan mellan orienteringsklubbar i Ångermanlands, Medelpads och Jämtlands distrikt för att få ungdomar i åldrarna 15-20 år möjlighet att träffas för att träna, umgås och lära känna fler orienterare. 18-19 januari arrangerades en träff för brobyggarna med resa till Falun för en helg med Indoor-tävlingar om umgänge mellan klubbarnas ungdomar. Det rapporteras om väldigt roliga och kluriga banor med flera speciella indoor-tecken, flera våningar och labyrinter att ta sig igenom. Ibland så klurigt att det var smått frustrerande men på det hela taget väldigt roligt. Håll utkik i kalendern efter indoor-tävlingar du kan åka på för att testa orientering inomhus!

## Banläggarkurser

För att möjliggöra för fler att vara banläggare till våra egna träningar planerar vi att hålla en intern minikurs och erfarenhetsutbyte kring banläggning till våren. Vi går igenom hur man lägger en bana samt hur man hanterar programmet Purple pen. Håll utkik på hemsidan och i medlemsutskick för mer information och datum.



## Ångermanlands orienteringsförbund

Vår representant i ÅOFs styrelse avslutar sitt engagemang i och med ÅOFs årsmöte i mars. Förbundets valberedning har ställt frågan om HOK har förslag på någon ny representant från klubben. Är DU intresserad att representera HOK i distriktet? Hör av dig till styrelsens ordförande Göran Abel eller mejla till [info@harnosandsok.se](mailto:info@harnosandsok.se) för mer information om vad uppdraget innebär.

Här kan du läsa mer om [Ångermanlands orienteringsförbund](#).

## Vill du engagera dig mer i HOK?

Vi har behov av att fylla på med fler vuxna som kan gå in i olika uppdrag i klubben:

- Ungdomstränare – du kan redan lite orientering, och du kan få åka på kurs och lära dig mer.
- Hjälpledare – du kan inte så mycket orientering men kan ändå hjälpa till med till exempel närvarokontroll, att leda lekar eller annat som inte kräver speciell orienteringskunskap. Du lär dig mer under tiden!
- Stugkommitté – du hjälper till att ta ansvar för skötsel och underhåll av klubbstugan och en del materiel. Ordna städscheman, fylla på förbrukningsmaterial, se till att allt fungerar.
- Trivselkommittén – ordna servering vid träffar och arrangemang, initiera och ordna olika former av trivselaktiviteter.

Vi har också akut behov av två ansvarsposter där det krävs viss orienteringskunskap och erfarenhet – ansvar för HOKs kartor och ansvar för markägarkontakter.

Är du intresserad av att gå in som funktionär eller ledare i HOK och vill veta mer? Kontakta ungdomsledaransvarig Susanna Edström (079-264 23 55), eller valberedningens ordförande Lollo Engberg (073-021 22 19), eller styrelsens ordförande Göran Abel (070-593 54 82).