



# HOK-JOK

Sedan starten 1972:

**Nr. 209**

Nr.1 / 2020

Måndag 2020-03-09

Red: Hannes Carlsson

## Klubbtidning för Hammarkinds Orienteringsklubb, Valdemarsvik

### Bara omval på årsmötet

Årsmötet den 12/2 samlade 29 medlemmar. Efter att styrelsen konstituerat sig ser listan över förtroendevalda 2020 ut exakt som under 2019:

#### Styrelsen:

Ordf.	Andreas Hellgren
Vice ordf.	Fredrik Urberg
Sekr.	Hannes Carlsson
Vice sekr.	Anders Kling
Ledamot	Peter Njord
Suppleanter	Lina Engstrand Pernilla Österström

#### Övriga:

Revisorer	Åke Hermansson Anders Bockgård
Revisorsuppleant	Sam Samelius
Bokhållare/kassör	Peter Kjellberger
O-ledare	Fredrik Urberg
Märkesombud	Hannes Carlsson
Materieförvaltare	Fredrik Urberg
Tränings- o ungdomskom.	Andreas Hellgren Fredrik Urberg
Motionskommitté	Vilande
Kart- o markansvarig	Fredrik Urberg
Utbildningsansvarig	Styrelsen
Valberedning	Anders Bockgård

### Vår- och sommarprogrammet klart

Bifogat finner du tränings- och tävlingsprogrammet för första halvan av 2020. Många härliga tillfällen att få jaga skärmar! Förra året var utbudet lite mindre, då många östgötaklubbar var engagerade i O-Ringen, men nu är vi tillbaka i "normalläge" igen.



### Nya kläder inför säsongen?

Vi har ett litet lager med tävlingsdräkter och overaller i klubbstugan. Hör av dig till Hannes, tel. 070-308 64 55 om du funderar på att handla.

#### Träningsoveraller

Jacka, vuxen kostar 500 kronor  
Jacka ungdom kostar 350 kronor

Byxa vuxen kostar 400 kronor  
Byxa ungdom kostar 250 kronor

Hel overall vuxen kostar 900 kronor  
Hel overall ungdom kostar 600 kronor.

#### Tävlingsdräkter

Byxor vuxen slut. Endast några få små kvar.  
Ungdomar betalar 100 kronor.

Priset för en tävlingsblus är 500 kronor för vuxen. Ungdomar betalar 250 kronor. Du kan välja mellan lång och kort ärm.



### Julpysselvinnare

Den som blev lycklig vinnare av två trisslotter genom att klara vårt korsord var Ewa Lobenius. Stort grattis!

### HOK -flaggor

Klubben har inköpt två flaggor med måtten 2 X 1,2 m. En ska vajas på Grännäs under 10MILA och en kan hissas vid Banvallsstugan då vi har aktiviteter.

***Orientering – roligaste vägen mellan två punkter***

## Nya medlemmar

Vi hälsar Staffan Hammerman, Walter Österström, Agnes Nilsson, Selma Westling och Caroline Pettersson välkomna i klubben! Därefter är vi 94 medlemmar, varav 59 män och 35 kvinnor.

## Tiomila 2021

Bara drygt ett år kvar! Det som hänt sedan december, då nummer 208 av HOK-JOX utkom, är att fler medlemmar i de sex arrangörsklubbarna blivit engagerade och att personalfunktionen nu på allvar börjat ta form. Som personalansvarig i HOK har Lina Engstrand utsetts. Hon skall naturligtvis inte själv skaffa alla funktionärer, men däremot hålla ordning på vilka som skall hjälpa till, deras kontaktuppgifter, arbetsuppgifter och hur långa och hur många arbetspass de har. De som har det övergripande personalansvaret i arrangemanget är Monika Lundqvist och Anna Kullberg och de kommer att med jämna mellanrum skicka ut information i form av ett nyhetsbrev som via respektive förening kommer att spridas bland medlemmarna via mejl.

Tävlingskartan börjar bli färdigritad och banläggningen har kommit igång, där huvud-stråken är klara men inga kontrollpunkter ännu bestämda. Kartan för öppna klasserna kommer att börja ritas i slutet av mars av samma kartritare som ritade Lillsjön 2019, nämligen Per Bengtsson och Tord Hederskog, om det inte kommer mera snö.

Vi har inför tävlingen en ambition att skapa åtta ”träningpaket” (en karta med bana inritad samt plastficka = ett träningpaket). De kommer att finnas från strax söder Söderköping i norr till Västervik i söder. Två av dessa träningpaket är klara, nämligen de som finns i Valdemarsvik på kartorna Lillsjön och Tryserum. Fredrik Urberg har ansvaret för våra två träningpaket. Vi förväntar oss att intresset för att komma hit och träna i vår terrängtyp är stort. Kanske får vi sälja omkring ettusen sådana kartor till de klubbar som efter årets 10MILA väljer att förlägga sina träningsläger här.

HOK har påtagit sig ansvaret att informera Valdemarsviks innevånare om arrangemanget. Det

gör vi genom tidningsartiklar, Radio Wix, den nystartade Valdemarsviksportalen via det ”skrivna ordet” men även via en ”Pod” där, som alltså är ”det talade ordet” d.v.s. föredrag eller intervjuer. Dessutom via flygblad och affischer.

Flygblad har redan börjat spridas, då vi nu lagt ut två varianter i affärerna utmed Storgatan. En handlar om möjligheten att kunna hyra ut logi och en om att kunna få hjälpa till på detta jättearrangemang.

På tal om att hjälpa till: Vi utgår från att alla medlemmar drar sitt strå till stacken, men vi vill att du snarast tar kontakt med Lina Engstrand och erbjuder dina tjänster. Det kan tyckas långt till tävlingen, men tiden rusar fram och planeringen måste vara klar långt före, så kontakta Lina på lineng79@gmail.com att du är intresserad. Berätta om du har någon specialkompetens (t.ex. rörmokare, sjukvårdspersonal, elektriker e.d. som du tror kan vara till nytta). De som redan anmält sig via Andreas Hellgren eller Hannes Carlsson behöver inte kontakta Lina.

## Tiomilaresan i vår

Som vi skrev i förra HOK-JOX, så kommer vi från klubben att åka upp till årets 10MILA i Upplands Bro strax nordväst om Stockholm. Vi åker dit för att studera arrangemanget som kommande arrangör, uppleva ett häftigt arrangemang samt att – om man vill – delta på någon av deras öppna banor under lördagen. Vi bjuder på resan och övernattningen i ett boendetält med värme. Buss blir det dock inte, då en sådan resa visade sig vara alldeles för dyr. Vi åker från Valdemarsvik tidigt på lördag morgon och styr hemåt igen vid middagstid på söndagen. Hittills har 17 personer anmält intresse. Sista datum för att anmäla sig till resan är 31/3 (vi måste veta i god tid, så att vi kan beställa boendetält så det räcker för alla). Du anmäler dig till Fredrik Urberg. Ta med liggunderlag och sovsäck samt ombyte om du skall springa.

## HOK har Swish!

Vi har nummer 123 263 24 12. Naturligtvis går det även bra att betala in på vårt bankgiro 856-7448.

***Orientering – roligaste vägen mellan två punkter***

## Gusums IF:s fotbollsskola

Under vecka 25 genomför Gusums IF som vanligt sin fotbollsskola vid Dalängen i Gusum. Vi har fått en förfrågan om att bidra till programmet genom att låta alla prova på orientering under några timmar – något som vi naturligtvis har tackat ja till. Fotbollsskolan brukar samla upp emot ett 100-tal ungdomar.

## Ut och njut i Gryt

Fredag till söndag 5-7/6 genomförs för andra året "Ut och njut i Gryt" vid Eköns camping. Det är ett arrangemang som vänder sig till alla friluftsjälskare och arrangör är Ostkustens Kajak. Vi har även här fått en förfrågan om att visa upp vår idrott och låta folk prova på. Vi har ju vår karta Ekön i skala 1: 5 000 över området, så klart att vi sa ja till inbjudan.



## NOK:s nybörjarkurs

NOK står för Norrköpings Orienteringskommitté och består av klubbarna i Norrköpings, Finspångs, Söderköpings och Valdemarsviks kommuner. Nu vill man rida på den positiva våg som orienteringen upplever just nu: Tove Alexanderssons bragdguld och Jerringpris, nyligen genomförda O-Ringen i Norrköping och kommande 10MILA i Valdemarsvik. Man tänker sig en nybörjarkurs i anslutning till årets U-serie. Dessa serietävlingar genomförs ju mest kring Norrköping, men HOK vill ändå vara med på ett hörn. Ett första planeringsmöte har just hållits där Andreas Hellgren närvarade. Vi får se vart det leder. Men vi ska naturligtvis även ha vår egen lokala "Nyfiken på orientering".

## Lite statistik

Följande är taget ur vår maratontabell vad gäller poängen vi tävlar om i klubben:

Sedan starten 1946 och fram till och med 2019 har 783 personer tagit poäng.

Mest poäng har Lennart "Biggen" Svensson med 649.

Mest poäng under ett år uppnådde Erik Kjellgren 2015 med hela 58 1/3.

När det gäller flest år i följd med att ha tagit poäng ser det ut så här:

Lennart "Biggen" Svensson 56 år. 1946-2001

Sven-Erik Jonsson 52 år. 1968-2019

Åke Hermansson 50 år. 1970-2019

Gösta Levander 45 år. 1946-1990

Fredrik Urberg 41 år. 1979-2019

## Åldersfördelningen i klubben

Män

7-12 år 5

13-20 7

21-40 3

41- 44

Summa:59 (63%)

Kvinnor

7-12 år 7

13-20 7

21-40 3

41- 18

Summa:35 (37 %)

Medelålder: 47 år



***Orientering – roligaste vägen mellan två punkter***

## Ordföranden har ordet

Det finns en risk för att bli lite tjugig och för upprepning. Våren enligt almanackan är här och det har den även varit meteorologiskt ett tag. Detta medför att det spritter i benen på mig men förhoppningsvis på er andra också. En lång säsong ligger framför oss med mängder av ännu ej tagna kontroller. Upp och ned, vitt och grönt, torrt och blött, varmt och kallt. Visst är det fantastiskt! Jag blir verkligen lycklig när man tänker på hur det kan kännas. Lunkstilen och farten spelar ingen roll, det kan gärna gå lite i slowmotion. En svag uppförsbacke på vitmossehäll, kontrollen ett tvåstrecksrädd två höjddkurvor ned och bakom höjden, en liten brant strax till höger. Huvudet når upp över siktlinjen och där ligger branten. Svänger in lite till vänster och där nere i mossan och den doftande kärrvegetationen sitter skärmen. Klang och jubel i 5 sekunder sedan bara fortsätter det så till dess kroppen och huvudet är belåtna. Underbart! Välkommen ut i skogen!

## Snabbkoll på några av våra unga



**Namn?** Gustav Ljungstorp  
**Tävlingsklass?** H -14  
**Natt eller dag?** Dag  
**Saknar du något i HOK?** Allt är bra  
**Vad ser du fram emot under 2020?** Många tävlingar  
**Vad är din styrka; löpning eller kartläsning?** Löpningen  
**Sysslar du med någon annan idrott?** Fotboll i WIF och ridning



**Namn?** Kevin Karlsson  
**Tävlingsklass?** H -14  
**Natt eller dag?** Helst inte kolsvart, då blir det lite läskigt, men skymning är häftigt  
**Saknar du något i HOK?** Är nöjd med allt  
**Vad ser du fram emot under 2020?** Att resa till 10MILA senare i vår  
**Vad är din styrka; löpning eller kartläsning?** Löpningen  
**Sysslar du med någon annan idrott?** Gymnastik är kul när man får ta i ordentligt



**Namn?** Karolina Johansson  
**Tävlingsklass?** D -14  
**Natt eller dag?** Jag föredrar dag, för då är det lättare att hitta och se riktmärkena  
**Saknar du något i HOK?** En öppnare profil på media så andra får se vilken trevlig sport det är  
**Vad ser du fram emot under 2020?** Jag ser fram emot att komma igång igen efter en längre paus. Mitt mål är att vara bättre än förra året och utvecklas mera inom orienteringen  
**Vad är din styrka; löpning eller kartläsning?** Jag brukar komma i mål i alla fall. Det beror på. På övningar är det kartläsningar men på tävlingar får jag sådan adrenalinkick och blir mera driven, så då blir löpningen min styrka  
**Sysslar du med någon annan idrott?** Nja, viltspårning med hund. Men det är en annan sak.



**Namn?** Melker Österström  
**Tävlingsklass?** H -14  
**Natt eller dag?** Både och, dagorientering är ju lite lättare då det är ljus men jag tycker det är kul med nattorientering också just för att det är lite svårare  
**Saknar du något i HOK?** Fler i min ålder som tränar så man kan jämföra sig med någon  
**Vad ser du fram emot under 2020?** Vet inte riktigt, men ser fram emot att komma igång igen efter mitt vinteruppehåll och vill bli mera säker på höjdkurvor  
**Vad är din styrka; löpning eller kartläsning?** Löpningen  
**Sysslar du med någon annan idrott?** Ja, ishockey som målvakt