



HOK-JOK

Sedan starten 1972:

Nr. 187

Nr.3 / 2014

Torsdag 2014-09-18

Red.: Hannes Carlsson

Klubbtidning för Hammarkinds Orienteringsklubb, Valdemarsvik

Häng med till Borås nästa år!

Två säger sig redan ha bestämt sig för att delta i nästa års O-Ringen, som går av stapeln vecka 30 (19-24 juli) i Borås. Ytterligare två säger sig "fundera allvarligt" på det. Ska du också med? Det är nu många år sedan HOK hade någon deltagare i denna världens största orienteringstävling (förutom några som varit på plats och deltagit i öppen klass någon enstaka dag). Styrelsen har nu beslutat att de som deltar kommer att subventioneras med startavgiften, de summor som gäller för anmälan före den 1 november. Anmäl dig senare, så står du själv för mellanskillnaden. Du hittar all information om O-Ringen på www.oringen.se

Anmälningsavgifterna:

	-30%	-20%	Ordinarie	+30%	+50%
Ålder	1 Nov	1 Apr.	1 Juni	14 Juli	på plats
Inskolning	280	320	400	520	600
Upp till 20 år	510	580	730	950	1100
21 år uppåt	1090	1250	1560	2030	2340
Elitklass	1440	1640	2050	2670	3080

Gotland 18-19 oktober

Den 18-19 oktober är det dags igen för den traditionella höstorienteringen på Gotland. Styrelsen har beslutat att för tävlande medlemmar upp till 18 år står klubben för allt. Vuxna tävlande medlemmar betalar 700 kronor. Då ingår alltså färjebiljetten, hotell och startavgiften. Summan 700 motsvarar ungefär hälften av totala kostnaden. Utöver detta betalar var och en sin del i bilkostnaden till fordonsägaren. Vill du med, så brinner det i knuten. Nu på söndag 21/9 är sista dag för anmälan till O-ledaren Fredrik Urberg. Han har telefon 070-668 52 62.

Orientering

Underbart, oslagbart, helkul!



Dag-KM

Dags att toppa formen! Nu på lördag den 20 september går nämligen vårt klubbmästerskap av stapeln. Samling vid f.d. motorstadion i Valdemarsvik klockan 14. Vill du tävla om klubbmästartiteln så får du snällt springa de banor som på förhand bestämts. Men det går naturligtvis bra att delta utom tävlan och bara delta "som vanligt". Dag-KM avgörs i följande klasser: H -10, H -14, H 21, H 50-, H 60-, H 70-, D-12, D 21, D 35-, D 45-, D 55-.

Natt-KM

Fredagen den 3 oktober är det, efter många års uppehåll, dags att kora klubbens bästa nattlöpare. Anders Bockgård är banläggare och samma klasser som på Dag-KM gäller. KM avgörs på Tryserumskartan.

Nya informationsfoldern igen...



Vi bifogar även i detta nummer ett exemplar av vår folder, så att du kan ge den till en arbetskamrat, eller "glömma kvar" på ett lämpligt ställe som till exempel väntrum, lunchrum e.d. Tack för hjälpen!

Senaste flugan inom löpning är att lämna gång- och cykelvägar och i stället utöva "trailrunning". "Det ger så mycket mer, då man springer på skogsstigar" säger dom. Men då är det ju nästan orientering – snäppet bättre! Så vem vet, snart kanske "trailrunnarna" tar ytterligare ett steg i rätt riktning.

Köp kläder!

Du vet väl att vi har ett litet lager av tävlingsdräkter till salu. Man blir inte snabbare, men de är sköna att springa i. Dessutom är de snygga och hjälper till att öka gemensamhetskänslan. Titta in på måndagskvällarnas expeditionstid mellan kl. 18 – 18.30 så kan du prova. Priset för en komplett tävlingsdräkt är 700 kronor för medlemmar 18 år och äldre. (Blus 475 kr. resp. byxor 250 kr.). Är du upp till och med 17 år gäller halva priset, alltså 350 kronor för en komplett dräkt (blus 240 kr. och byxor 125 kr.) Lagret är begränsat.



Storl.	2	3	4	5	6	7	8
Motsv	XXS	XS	S	M	L	XL	XXL
Dam	34	36	38	40	42	44	
Herr			48	50	52	54	56

Det finns även dräkter i 150 cl.

RESULTATBÖRSEN

Norrköpings AIS, dag, 6/6

U 1	Linnéa Karlsson	22 (23)
H 45-	Andreas Hellgren	21 (34)
ÖM 3	Maria Engqvist	3 (18)
ÖM 7	Hannes Carlsson	24 (27)
ÖM 8	Erik Kjellgren	2 (37)

Linköpings OK, DM Sprint, 11/6

H 35-	Erik Kjellgren	1 (3)
ÖM 3	Maria Engqvist	1 (6)

Västerviks OK, dag, 1/7

H 45-	Andreas Hellgren	19 (34)
U 1	Linnéa Karlsson	11 (13)
ÖM 3	Jenny Karlsson	10 (31)

Västerviks OK, dag, 2/7

H 45-	Andreas Hellgren	10 (28)
U 1	Linnéa Karlsson	13 (16)
ÖM 8	Anders Bockgård	16 (21)

Ljusdals OK, dag, 8/8

H 35-	Erik Kjellgren	1 (1)
H 60-	Lennart Kjellgren	12 (14)
ÖM 4	Maria Engqvist	9 (19)

Ljusdals OK, dag, 9/8

H 21 E	Erik Kjellgren	37 (41)
H 60-	Lennart Kjellgren	14 (14)
ÖM 3	Maria Engqvist	3 (29)

Ljusdals OK, dag, 10/8

H 35-	Erik Kjellgren	1 (2)
H 60-	Lennart Kjellgren	11 (13)
ÖM 3	Maria Engqvist	7 (22)

GoIF Tjalve, dag, 23/8

ÖM 3	Linnéa Karlsson	14 (19)
ÖM 3	Jenny Karlsson	15 (19)
ÖM 7	Lennart Kjellgren	23 (45)

GoIF Tjalve, dag, 24/8

ÖM 9	Andreas Hellgren	9 (9)
------	------------------	--------

Mjölby OK/Ödeshögs SK, dag, 30/8

H 45-	Andreas Hellgren	17 (27)
-------	------------------	---------

Mjölby OK/Ödeshögs SK, dag, 31/8

ÖM 3	Maria Engqvist	7 (23)
ÖM 8	Erik Kjellgren	5 (30)

OK Kolmården, Natt-DM, 5/9

H 35-	Erik Kjellgren	4 (4)
H 60-	Lennart Kjellgren	2 (3)

Antal starter hittills

Fram till och med den 14 september har nio medlemmar varit tävlingsaktiva och tillsammans gjort 48 tävlingsstarter. Målet för året är satt till 75 och det hänger mycket på hur många som följer med till Gotland, om vi skall klara målsättningen.

Under samma tid har 39 medlemmar sprungit träningstävlingar och sammanlagt gjort 255 starter. Förutom detta har 93 starter gjorts av löpare från andra klubbar eller klubblösa. Totalt alltså 348 starter på träningstävlingar. Målet för året är satt till 400 och det ser ut att kunna nås.

Av hittills 39 aktiva medlemmarna har de 15 främsta samlat ihop poäng enligt nedan:

Erik Kjellgren	20 2/3
Maria Engqvist	16 2/3

Andreas Hellgren	14 2/3
Lennart Kjellgren	10 2/3
Linnéa Karlsson	6 1/3
Jenny Karlsson	5 1/3
Fredrik Urberg	5 1/3
Sivert Urberg	4
Åke Hermansson	4
Ragnar Levander	3 2/3
Sven-Erik Jonsson	3 2/3
Anders Bockgård	3 2/3
Alfred Emanuelsson	3
Hannes Carlsson	3
Peter Njord	2 2/3

Studiecirkel i banläggning

Torsdagen den 30 oktober planerar vi att starta en studiecirkel med Fredrik Urberg som ledare. Alla som brukar lägga träningstävling bör fundera på att vara med – det finns alltid något att lära sig. Intresseanmälan senast den 12 oktober till Fredrik på telefon 070-668 52 62 eller e-post till fredrik.urberg@telia.com Cirkeln är naturligtvis avgiftsfri.

Ordförande har ordet

När jag skriver detta har vi precis genomfört ett val till kommun, landsting och riksdag. Sådana val sker ju inte lika ofta som för oss orienterare som alltid står inför vägval. Om banläggaren har gjort ett bra jobb (glöm inte att anmäla dig till banläggningkursen!) så står man inför ett vägval till varje kontroll. Det är oftast svårt att välja och även lika svårt att veta om valet blev det rätta. Det bästa sättet är nog att hitta någon i samma klass och att våga fråga och jämföra. Med sträcktiderna är det sedan lite lättare att få ett svar på om man gjort rätt val. Förhoppningsvis drar man lärdom av detta och väljer mer rätt vid nästa tillfälle. Själv är jag mycket osäker på min förmåga att lära mig något men skam den som ger sig. I augusti var jag med på Ombergsjakten och då letade jag förtvivlat efter ett alternativt vägval men konstaterade att vi tvingades att springa, för min del gå, över Hjässan. Det var många höjdkurvor som låg mycket tätt. Banläggarens list gav dock utdelning i form av en hänförelse utsikt som jag inte varit med om tidigare under en orienteringstävling. Efter en i mitt tycke lång och varm sommar har hösten kommit och säsongen börjar växla över

mot mörkerövningar – nattorientering. Vi kommer att anordna några egna natt-träningar och det finns också möjlighet att vara med NOK-träningarna där det bjuds ett antal tillfällen fr.o.m. oktober. Det finns också några pannlampor i klubben att låna så att alla kan prova på.

Aktiviteterna i klubben är på uppgång även om ökningstakten skulle kunna vara ännu större. Som ni vet behöver vi fylla på i leden och helst ska det ske med barn och ungdomar. Framhåll gärna vår sport för vänner och bekanta så att vi når ut till alla intresserade. Så fort vi har någon eller några nybörjare drar vi igång en nybörjarkurs och vi har möjlighet att anpassa det efter ålder och nivå.

Väl mött i skogen!

Brev från en tuff grabb!


I förra numret skrev vi om en tuff HOK:are som cyklade från Oskarshamn till Överum 1955, nämligen Stig Lindskog. Strax efteråt kom ett mejl....

Tjena HOK-JOX!

I senaste numret finner jag till min överraskning att HOK-JOX ägnat mig en halv spalt och dessutom frågar om mitt välbefinnande. Jo tack, kära HOK-JOX, jag mår bra. Men jag inbillar mig förstås inte att min person kan intressera så många av dagens hokare, de flesta kanske inte ens födda när jag flyttade från Valdemarsvik sensommaren nittonhundrafemtiofyra. Men den där elvamilafärden på cykel tyder väl på att jag var en rätt hängiven orienterare. Hängivenheten är lika stor i dag men jag cyklar inte elva mil till någon tävling och har i sanningens namn aldrig gjort det sen den där vintern i april nittonhundrafemtifem.

Att höra till var viktigt. HOK blev som ett andra hem de där åren och jag minns med tacksamhet de äldre i klubben som tog hand om en rätt vilsen fjortonåring. Ingen nämnd och ingen glömd. Jo, en person måste nämnas : Lennart Biggen Svensson. Tack Biggen och tack HOK!

Stig Lindskog (nu och alltid HOKare!)

På sista sidan hittar du en uppdaterad version av vårt tränings- och tävlingsprogram.  Ännu är inte säsongen slut på länge!



Tävlings- och träningsprogram för sommaren och hösten 2014

2014-09-16

Dag	Datum	Arrangemang	Banläggare/arrangör	Kategori	Plats/karta
To	26/6	Träningsstävling	Hannes Carlsson	Dag	Norrbacka
Ti	1/7	Tjust 2-dagars	Västerviks OK	Dag, lång	
On	2/7	Tjust 2-dagars	Västerviks OK	Dag, lång	
To	3/7	NOK	GoIF Tjalve	Dag	
To	10/7	Träningsstävling	Andreas Hellgren	Dag	Tryserum
Ti	15/7	NOK	OK Denseln	Dag	
To	17/7	Träningsstävling	Lennart Kjellgren	Dag	Ekön
Ti	22/7	NOK	HOK, Fredrik Urberg	Dag	Gusum
To	31/7	Träningsstävling	Åke Hermansson	Dag	Grännäs
Ti	5/8	NOK	Matteus SI	Dag	
To	7/8	Stjärnorpsprinten	OK Denseln	Dag, medel	
To	14/8	Träningsstävling	Fredrik Urberg	Dag	
Ti	19/8	NOK + Ungdomsserien	OK Denseln	Dag	
To	21/8	Träningsstävling	Peter Njord	Dag	Valdemarsvik
Lö	23/8	Kolmårdsträffen	GoIF Tjalve	Dag, medel	
Sö	24/8	Kolmårdsträffen	GoIF Tjalve	Dag, lång	
Ti	26/8	NOK + Ungdomsserien	Skogspojkarnas OK	Dag	
To	28/8	Träningsstävling	Jenny Karlsson	Dag	Grännäs
Lö	30/8	Ombergsjakten 1	Mjölby OK/Ödesh. SK	Dag, medel	
Sö	31/8	Ombergsjakten 2	Mjölby OK/Ödesh. OK	Dag, medel	
Ti	2/9	NOK + Ungdomsserien	OK Kolmården	Dag	
To	4/9	Träningsstävling	S-E Jonsson	Dag	Gusum
Fr	5/9	DM Nat	OK Kolmården	Natt	
Sö	7/9	DM Lång	Boxholms OK	Dag, lång	
Lö	13/9	DM Medel	Tjällmo-Godegårds OK	Dag medel	
Sö	14/9	DM Stafett	Tjällmo-Godegårde OK	Dag, stafett	
Lö	20/9	KM Dag	Fredrik Urberg	Dag	Valdemarsvik
Sö	21/9	Björkforskampen	Björkfors Golf	Dag, medel	
Lö	27/9	Träningsstävling	Vakant	Dag	Gusum
Fr	3/10	KM Nat	Anders Bockgård	Natt	Tryserum
Ti	7/10	NOK	Finspångs SOK	Natt	
Lö	11/10	Träningsstävling	Alfred E / Madelene P	Dag	Gryt
Ti	14/10	NOK	GoIF Tjalve	Natt	
Lö	18/10	Staffans minne	Boxholms OK	Dag, sprint	
Lö	18/10	Helg utan älg	Garda IK	Dag, lång	
Sö	19/10	Helg utan älg	Garda IK	Dag, medel	
Sö	19/10	Älgfritt	OK Motala	Dag, medel	
Ti	21/10	NOK	Skogspojkarnas OK	Natt	
Lö	25/10	Träningsstävling	Erik Kjellgren	Dag	
Fr	31/10	Träningsstävling		Natt	
Lö	1/11	Svartåfejden	Mjölby OK	Dag, medel	
Sö	2/11	Novembersprinten	Mjölby OK	Dag, stafett	

Arrangemang med fet stil ger en (1) poäng och arrangemang med normal stil ger en tredjedels (1/3) poäng i vår poängtävlning. Detta under förutsättning att man presterar ett godkänt lopp.