



Härnösands orienteringsklubb 2018

Orientering är verkligen en skön sport och vi ser gärna att fler **hittar hit** till vår sköna idrott och hit till oss. Vi vill att fler får chansen att **hitta ut** till den bästa av tränings- och tävlingsmiljöer och då vill vi förstås också att man ska **hitta hem** igen, men också känna sig hemma i vår förening. Orienteringsidrotten har fem ledstjärnor; Glädje, Gemenskap, Hälsa, Utmaning och Tävlning. Hos oss i HOK vill vi att var och en av våra

medlemmar ska kunna uppleva detta! Vi har fyra ungdomsgrupper, en orienteringskurs för vuxna, Härnösandsserien, mountainbike-orientering och vi kör även vidare med vår populära friskvårdssatsning HittaHärnösand! Utbyggnaden av klubbstugan på Vårdkasen under året blir ett lyft för hela klubben och för Vårdkasen! Orientering för alla alltså. HOK finns på Instagram och Facebook så följ oss gärna där!

Träningsgrupper för barn, ungdomar och vuxna

Vi har träningar för barn, ungdomar och vuxna med utbildade ledare. Träningsgrupperna är indelade efter ålder och färdighet enligt vår utvecklingstrappa (färger). Tjejer och killar tränar tillsammans och alla har gemensam träningstid. Detta underlättar att kunna kombinera

orienteringsintresset med andra aktiviteter. Vi ser gärna att även föräldrar och andra deltar vid träningarna och vi har en kurs för vuxna. Medlemskap i HOK och en träningsavgift (200 kr) är obligatorisk för deltagande i grupperna, men prova gärna ett par gånger utan avgifter.

Träningsgrupperna

- **KNATTE-GRUPPEN. 5-7 år.** Lena Abel 070-659 09 62, Johanna Selling 070-625 27 86 & Christina Engström 070-583 15 76
- **GRÖN GRUPP. 8 år och uppåt** (nybörjare). Susanna Edström 070-2642355, Eva Galin 070-2123349 & Lollo Engberg 073-0212916
- **VIT-GUL GRUPP. 8-12 år.** Magnus Nordgren 076-761 80 12, Erik Borglund, 070-552 57 70, Sarah Djärv 070-661 9038 & Mattias Nordlander 070-256 46 76
- **ORANGE-VIOLETT GRUPP. 12 år och äldre, även kunniga vuxna.** Per Edström, 073-760 2151, Tobbe Engberg, 070-615 90 03 Johanna Bygdell 073-903 64 21
- **NYBÖRJARGRUPP VUXNA.** Göran Abel, 070-593 54 82

Träningsstillfällen

Tisdagar är vår främsta träningsdag för våra fem träningsgrupper för alla svårighetsnivåer under april-juni och augusti-september, vanligen vid klubbstugan på Vårdkasen, men även på andra platser. Vi tränar mellan 18.00 och ca 19.00 - 19.30. Tisdagsträningarna avslutas oftast med gemensamt fika i klubbstugan.

Vid några tillfällen deltar hela träningsgrupperna med ledare vid några av våra klubbtävlingar (se nedan). Alla svårighetsnivåer finns att välja bland. Samling för träningsgrupperna på den plats där träningen äger rum kl. 18.00. Se även info om Härnösandsserien nedan.

Orienteringskurs för vuxna

I år erbjuder vi en orienteringskurs för vuxna på tisdagar vid fem tillfällen med start 8 maj. Du behöver inga förkunskaper och kursen vänder sig inte bara till föräldrar till barn i någon av barn-

/ungdomsgrupperna. Medlemskap i HOK + 200 kr avgift, vilket kan lösas i samband med kursstart. Mer info och anmälan via hemsidan.

Härnösandsserien & klubbtävlingar

Härnösandsserien är klubbens tränings-/tävlingsserie som är öppen för alla, även för dig som just hittat orientering! Man väljer svårighet och längd efter sin färdighet, vanligen bland fem olika banor. Serien består av flera deltävlingar, men man kan delta enstaka tillfällen.

Under året genomför vi fyra klubbmästerskap, där det praktiska upplägget liknar Härnösandsserien.

Vid alla dessa aktiviteter går det såklart bra att delta tillsammans med någon kompis, förälder eller partner och deltagande utom tävlan fungerar utmärkt! Vi tillämpar fri starttid (kom när du vill under den timme som starten är öppen) och det är ingen föranmälan. Funktionär finns för att hjälpa den osäkra och ungdomsledare finns oftast på plats som särskilt stöd! Samling vid tävlingsplatsen. Mer info inför varje tillfälle på hemsidan.

Motionsorientering – HittaHärnösand

HOK:s succé med HittaHärnösand fortsätter 2018, för sjunde året i rad! Fyra orienteringskartor kommer att släppas över Härnösand med omnejd med fasta "checkpoints" i fyra svårighetsgrader. Totalt 110 checkpoints (20-30 st. per karta) kommer att sitta ute från maj till

första oktober. HittaHärnösand är en möjlighet för alla att prova orientering och hitta nya fantastiska platser runt Härnösand, precis när man vill. Den som registrerar sina checkpointbesök på www.hittaharnosand.se har chans till fina priser.

Tävlingsresor och läger

Vi genomför och deltar i tävlingar, läger och klubbresor i och utanför länet. Våra ledarledda resor i år går bland annat till Uppland, 10-mila i Nynäshamn, Sundsvall, Umeå, Ö-vik samt 25-manna-stafetten i Stockholm och Dala-dubbeln i Falun; Sveriges största ungdomsstafett. 12 & 13 maj arrangerar vi en större tävling vid Smitingen med deltagare

från distriktet och övriga landet. Då är alla våra egna barn och ungdomar välkomna att delta. Vi samåker på resorna i privata bilar eller hyrda minibussar. Information om respektive resa/läger kommer att finnas på hemsidan. På läger står klubben för halva resekostnaden och vid tävlingsresor delar deltagarna resekostnaden.

Tävlingar i distriktet – Tävlingsresor

Klubbens medlemmar deltar framförallt i tävlingar i Ångermanland och Medelpad. Till några av dessa tävlingar anordnar vi **tävlingsresor** över dagen där vi lägger extra stor vikt vid barn och ungdomar och flera av ungdomsledarna är med. Information om tävlingar nås från vår hemsida och till individuella tävlingar kan man själv anmäla sig via Eventor.se eller direkt till ledare som också ger råd om vilken klass som är lämplig. Dessutom finns s.k. Öppna, Utvecklings- och

Inskolningsklasser som man kan anmäla sig till direkt vid tävling. Orienteringskläder och övrig orienteringsutrustning behövs samt ombyte och handduk. Fika och enklare mat är bra att ha med även om det oftast finns försäljning fika och korb/hamburgare på de tävlingar vi åker till. Vi tar med klubbält vid behov där man förvarar sina saker under tiden. HOK står för anmälningsavgift för barn och ungdom (normalt 50 kr) och för 25 % av avgiften för vuxna (90 kr).

Barn och ungdomsläger

HOK genomför den 16-17 juni ett läger (10-14 år) för alla klubbar i Ångermanland och den 21-22 sept ytterligare ett läger (11-16 år) i Härnösand tillsammans med Sundsvalls OK. Mer info om lägren lämnas separat en tid innan. Anmälan görs direkt till någon av

ungdomsledarna. Orienteringsutrustning samt ombyte och hygiensaker. Beroende på boendets standard behövs lakan eller sovsäck och liggunderlag. Kostnaderna för respektive läger är inte fastställd, men avgifterna subventioneras för HOK-medlemmar.

Klubläger & Tävlingsläger

Årets klubläger för alla medlemmar går till Umeå 8-10 juni, 25-manna i Stockholm 5-7 okt och till Dala-dubbeln 12-14 okt. Årets tävlingsläger

går till Uppsala 6-8 april och till 10-mila i Nynäshamn 27-29 april. Vi ordnar gemensamt boende och resa. Mer info lämnas separat.

Övriga aktiviteter

I HOK kör vi även Mountainbike-orientering för alla nivåer. Håll utkik efter info om särskilda MTB-O-aktiviteter! Höstarna fyller vi med natt-orientering och under vintrarna träffas vi för inomhusorientering,

skidorientering och en årlig baddag i simhallen som säsongsavslutning! HOK är också en av arrangörerna av Härnö Trail – det tuffa och vackra trail-löpningsloppet på Härnö 29 september.

Praktiska saker

Utrustning

Kläder efter väder! Heltäckande byxor är krav vid orientering i skog. Kompass (introduceras på vit nivå) är bra och vi använder ibland elektronisk stämplingssystem (SportIdent). Kompasser och SportIdent finns att låna för barn och ungdom, men vi ser gärna att man har egna.

HOK:s klubbstugor

HOK har två klubbstugor. Den gamla som ligger vid Höglättens elljusspår och den nya som ligger på Vårdkasen. Stugan på Vårdkasen är oftast samlingsplats för tisdagsträningarna. Under 2018 bygger vi färdigt klubbstugan på Vårdkasen med toaletter, omklädning och nytt kök!

Medlemskap och avgifter

Medlemsavgifter 2018: Vuxen 300 kr, Ungdom (-20 år) 150 kr, Familj 600 kr. Medlemsanmälan görs på www.harnosandsok.se (HOK-info) eller via formulär som lämnas till ungdomsledare. Avgiften faktureras.

Träningsavgift 2018 för träningsgrupp: 200 kr. Avgiften faktureras.

Försäljning av klubbkläder mm.

HOKs orienteringskläder och överdrag samt kompasser och stämplingsbrickor säljs till subventionerade priser för medlemmar. Se hemsidan (HOK-info) eller kontakta Johanna & Magnus Selling, 070-556 84 41.

Ledare och funktionärer

Vi blir väldigt glada för fler ledare och funktionärer. Ju fler vi är desto roligare och vi kan ta emot fler nya orienterare! Hör gärna av dig om du vill vara med. Vi erbjuder ledarutbildningar för alla våra ledare, både inom klubben och genom orienteringsförbundet.



Orientering – en skön sport!

www.harnosandsok.se

Följ oss även på Facebook
& Instagram!