

HÄSSLEHOLMS OK

Nyhetsbrev #2 2026 - AUGUSTI



Detta informationsblad om Hässleholms OK:s verksamhet om vilka träningar, aktiviteter eller tävlingar som är bra att ha koll på, är ett initiativ från styrelsen och kommer ut några gånger om året. Förslag på innehåll i kommande brev? Mejla styrelse@hassleholmsok.se.

Träningar

Tisdagar Kl. 18.45 – Intervallträning Hässleholmsgården, samling på innergården.

Onsdagar – Klubbträning för alla! Det kommer att finnas träningsmöjligheter för alla våra tre träningsgrupper på onsdagar.

Nybörjargruppen – Nybörjarkurs för dig som är ny och vill lära sig grunderna.

Ungdomsgruppen – För dig som kan orientera och vill bli säkrare.

Tävlingsgruppen – För dig som vill utveckla teknik och fart.

Nybörjar- och ungdomsgruppen är ofta på Hässleholmsgården. Tävlingsgruppens träningar är också ofta på Hässleholmsgården förutom när det anordnas kretsträningar.

För mer info håll utkik på vår Facebook sida (som går att se på www.hassleholmsok.se).

Tiden är kl. **17.45** om inget annat anges. Planerade träningar med reservation för ändringar.

Datum	Samling	Aktivitet	Fika	Ansvarig
19/8	Hässleholmsgården Se Facebook/hemsida	Nybörjarkurs & Ungdomsträning Kretsträning med våra grannklubbar	Ja	Robert
26/8	Hässleholmsgården	Nybörjarkurs & Ungdomsträning Tävlingsgrupp - träning	Ja	Robert
2/9	Tormestorp Se Facebook/hemsida	Nybörjarkurs & Ungdomsträning Kretsträning med våra grannklubbar	Nej	Robert Tormestorps IF
9/9	Hässleholmsgården	Nybörjarkurs & Ungdomsträning Tävlingsgrupp - träning	Ja	Robert
16/9	Hässleholmsgården Se Facebook/hemsida	Nybörjarkurs & Ungdomsträning Kretsträning med våra grannklubbar	Ja	Robert Hästveda OK
23/9	Möllerödsgården	Nybörjare- & Ungdomsträning Tävlingsgrupp - träning	Nej	Robert
30/9	Hembygdsparken Se Facebook/hemsida	Nybörjarkurs & Ungdomsträning Kretsträning med våra grannklubbar	Nej	Robert OK Tyringe
7/10	Tykarpsgrötan	Nybörjare- & Ungdomsträning Tävlingsgrupp - träning	Ja	
14/10	Bjärnum Se Facebook/hemsida	Nybörjare- & Ungdomsträning Kretsträning med våra grannklubbar	Nej	OK Torfinn
21/10	Västerskolan	Nybörjare- & Ungdomsträning Tävlingsgrupp - träning	Nej	
28/10	Grönängsskolan	Nybörjare- & Ungdomsträning Tävlingsgrupp - träning	Nej	

Hässleholms OK arrangerar Fyrklubbs söndagen 27/9 på Mölleröd där vi hoppas att alla som kan möter upp i vårt arrangörsteam. Har du ingen uppgift ännu är du välkommen att kontakta Fredrik Larsson 0723-08 06 35, f.larsson@live.se . Nybörjare och ungdomar kan anmäla sig på plats och springa en öppen bana.

Fyrklubbs är Sveriges äldsta orienteringstävling. Det är en tävling mellan de skånska klubbarna och det är den tävling i Skåne som normalt samlar flest deltagare.

Anmäl dig till vår klubbresa till 25-manna 9-10/10 som i år är vid Kungens Kurva söder om Stockholm. Vi åker buss och bor på samma hotell som de senast åren så vi har väldigt nära till arenan. Det är stafett och öppna banor på lördagen samt medeldistans på söndagen. **Anmälan görs på Eventor under Klubbaktiviteter snarast** så att tävlingssektionen vet om hjälp behövs av andra klubbar. **Absolut senaste anmälningsdatum är söndag 6/9.** Häng med så vi kan fortsätta att uppleva 25-manna och delta i Sveriges största orienteringsstafett och medeldistansen på söndagen **Mer info kommer i mail om ett par veckor.**

Kommande tävlingar och träningstävlingar

Anmälan sker via [Eventor](#). Ordinarie anmälan är i regel en vecka innan till tävlingsklass. Öppen motionsklass är ordinarie anmälan oftast på torsdagen innan tävlingsdagen. Behöver du hjälp med anmälan kontakta anders.nilsson@hassleholmsok.se, 073-0436644.

Datum	Tävling	Arrangör
23/8	Malmösprinten, Ungdomsserie	Malmö OK
29/8	DM, medeldistans	Frosta OK, Hörby
30/8	DM, stafett tillsammans med Blekinge (Karlshamn)	Frosta OK/ Stigmännen
4/9	DM, natt	FK Boken, Perstorp
6/9	DM, långdistans, Ungdomsserie	OK Silva, Klåveröd
13/9	Vildmarksfejden	FK Göingarna, Breanäs
20/9	Oppmananmedeln, Ungdomsserie	Härlövs IF, Oppmanna
27/9	Fyrklubbs, Mölleröd	Hässleholms OK
3-4/10	Älgots Häl, Ungdomsserie, individuell/stafett/läger	Hjärnarps OL
9-11/10	25-manna och 25-mannamedeln (klubbresa)	OK Södertörn, Stockholm
17/10	Revinge by Night	Lunds OK
18/10	Hedjakten	Lunds OK
15/11	Höstrusket	Örkelljunga FK
28/11	Helsingborg Indoor	Helsingborgs SOK
Fler tävlingar och träningstävlingar finns i Eventor .		

På gång i Ungdomssektionen

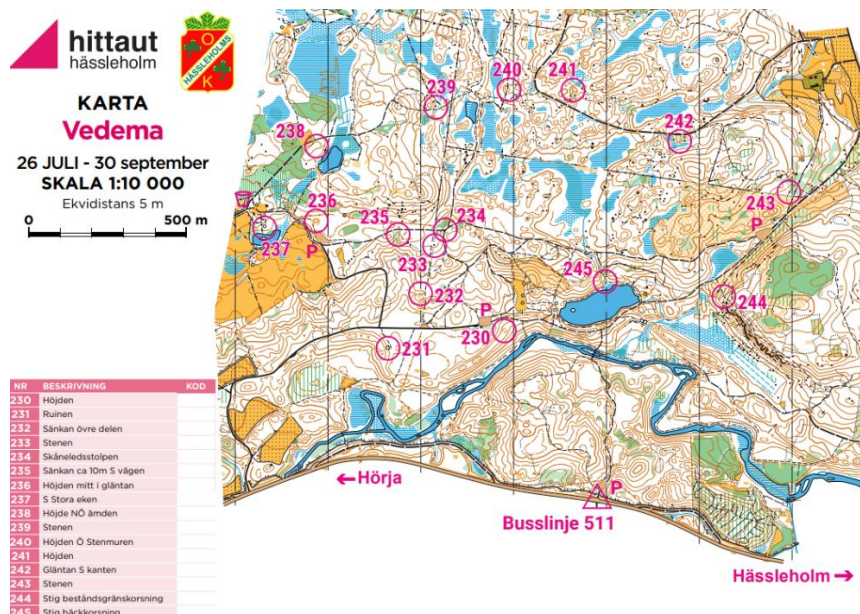
Nybörjarkurs startar 19 augusti på Hässleholmsgården och pågår under fem onsdagar. Samtidigt arrangeras träningar för de som varit med ett tag så att alla utvecklas och lär sig mer och mer och har roligt tillsammans. Teknikträning för äldre finns också när det inte är kretsträningar.

Skånes ungdomsserie, höstens deltävlingar är 23/8, 6/9 och 20/9 och avslutas med Älgöts Hälg 3-4/10. Ungdomsserien är en serietävling där alla mellan 5–16 år samlar poäng till sin klubb oavsett vilken bana man springer. Springer man Öppen bana får man som vanligt ha en vuxen med sig. Resultat räknas även individuellt i klasserna DH10-DH16.

Se datum för de olika tillfällena i rutan Kommande tävlingar och träningstävlingar!



Hittaut extrasläpp i Vedema t o m 30/9



Aktuellt

Fyrklubbs arrangeras av HOK söndagen 27 september på Mölleröd. Se annan info.

Fyrklubbs – Utvärderingskväll/Höstmöte 5 oktober i HOK:s klubbstuga. Inbjudan kommer.

25-manna 9 - 11 oktober. Se info ovan.

17 oktober. I år är det 80 år sedan Hässleholms OK bildades. Med anledning av detta planeras aktiviteter för klubbens alla medlemmar den 17 oktober. Reservera eftermiddagen/kvällen för detta. Inbjudan kommer.

Projekt Nyrekrytering fortsätter. Robert Lood håller i nybörjarkurs (5 tillfällen), därefter fortsätter nybörjarna på klubbträningarna på onsdagar. Robert fortsätter även att besöka skolor.

Hittaut pågår hela hösten fram till och med 2 november som ger träningsmöjligheter både för vanlig orientering och en cykelrunda. Passa på att besöka t ex Vedema, Bjärnum och Tyringe senast 30/9 då kontrollerna tas bort där.

Ullmaxförsäljningen fortsätter vi med. Kolla in höstens nyheter redan nu! (30% procent i förtjänst till HOK)

Bemanning av garderoben i Kulturhuset börjar i september. Schema kommer om några veckor. Tack på förhand för din insats!

Styrelsemöten, datum för årets resterande möten är 24 augusti, 2 november och 7 december.

Hässleholms OK

Vi är en aktiv orienteringsklubb i Hässleholm. Vår klubbstuga finns på Österås och vi har även en lokal på Hässleholmsgården, Norra Flygen, där många av våra träningar utgår ifrån.

På vår hemsida www.hassleholmsok.se finns information om medlemskap och våra aktiviteter.

Följ oss på Facebook, där skriver vi varje vecka om våra träningar och annat som händer! Flödet är tillgängligt via hemsidan.

Kontakta oss via mejl: sekreterare@hassleholmsok.se

Redaktör för nyhetsbrevet: Helena Kristiansson

