

HÄSSLEHOLMS OK

Nyhetsbrev #2, 2025-05-29



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. 18.15 – Intervallträning Hässleholmsgården, samling i korridoren vid varmvattenbadet, bastu efteråt för den som vill. Uppehåll några veckor i juli/aug.

Onsdagar – Klubbträning för alla! På onsdagar är det antingen klubbträning eller kretsträning tillsammans med våra grannklubbar. För mer info håll utkik på vår facebookside (som går att se på vår hemsida www.hassleholmsok.se). Tiden är kl. **17.45** om inget annat anges.

Datum	Samling	Aktivitet	Fika	Ansvarig
4/6	Bjärnum, Hembygdsgården	Kretsträning med våra grannklubbar	Nej	
4/6	Hlm-gården	Nybörjarträning	Ja	Carina
11/6	Bjälången, Bjärnum	Stiglöpning runt sjön Bjälången eller kortare så det finns alternativ för alla. Även unga nybörjare!	Ja	Anders, Annika

Höstens onsdagsträningar startar i mitten av augusti. Se kommande info.

Anmäl dig gärna redan nu till två av höstens höjdpunkter!

FYRKLUBBS 31/8, arrangeras vid Gydarps lägergård strax söder om Sjöbo av OK Kontinent. Vi behöver vara lika många HOK-are som vanligt och uppmanar till samåkning då det är en bit att köra. Anmäl dig via Eventor, Tävlingskalendern, i grupp C samt önskad bana. Anmälan kommer att öppna samt inbjudan läggas upp inom de närmsta veckorna. Anmäl dig senast 20/8 så har tävlingssektionen chans att ev. flytta om, så vi blir ett starkt lag. Vi kontaktar givetvis dig som vi ämnar byta klass på.

25-MANNA 11-12/10 arrangeras vid Upplands Väsby. Anmäl dig via Eventor, Klubbaktiviteter. Vi hoppas fylla laget med HOK-are i så stor utsträckning som möjligt! Vi åker som vanligt buss, springer stafetten (eller öppna banor) på lördagen och individuell medeldistans på söndagen. Informationsmail skickas ut efter semestern.

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
8/6	Dubbelsprint Klippan	OK Kompassen
13-15/6	Tre skåningar och en dansk	Helsingborgs SOK
28-29/6	Havs-OL	Stigmännen Karlshamns OK
11-13/7	Hallands 3-dagars	Fjärås AIK
14-16/7	Österlens 3-kvällars	Andrarums IF
24/8	Frostavallen, medeldistans	Malmö OK
31/8	Fyrklubbs	OK Kontinent
6/9	DM Skåne medeldistans	HOK/Tormestorps IF
7/9	DM Skåne stafett	HOK/Tormestorps IF
21/9	DM Skåne långdistans	Örkelljunga FK
Fler tävlingar och träningstävlingar finns i Eventor .		



Svenska Cupen i MTBO arrangerades 12-13 april i samarbete med Lunds OK. Det blev en fin helg med många positiva kommentarer från deltagarna. Ca 200 startande per dag.



Aktuellt

Hittaut 740 deltagare och 20 000 checkpoints registrerade i slutet av maj! Den 1/6 släpps nya checkpoints. Följ oss gärna på Facebook/Instagram och dela inlägg till vänner.

Projekt Nyrekrytering har pågått under våren. Robert Lood har besökt många skolor samt ansvarat för nybörjarträningar med ett härligt gäng nya medlemmar. Träningarna fortsätter i augusti. Ett par killar gjorde tävlingsdebut på Sprint DM.

HOK:s Supporterklubb har årsmöte och dragning i medlemslotteriet **16 juni** kl 19.00 i klubbstugan på Österås. Vill du bli medlem? Kontakta Hans Larsson 0706-977319, 045183605@telia.com.

DM Skåne medel och stafett – HOK arrangerar tillsammans med Tormestorps IF vid Jungfrufallet i Ljugarum **6-7 september**. Barn och ungdomar kan springa medans övriga medlemmar är funktionärer så reservera helgen om du inte redan gjort det.

DM - Utvärderingskväll med middag **4 oktober** reservera kvällen! Inbjudan kommer.

Klubbkväll på Zuperbowl 14 november för alla åldrar. Reservera kvällen! Inbjudan kommer.

Hälsning och tack från personalen i Kulturhuset. De är som tidigare väldigt nöjda med samarbetet med oss. Vi fortsätter att bemanna garderoben i samma omfattning till hösten.

Styrelsemöten, datum för årets möten är 9/6, 18/8, 6/10, 3/11 och 1/12.

Glömt att betala medlemsavgiften? Vi hoppas så klart att du vill vara medlem även 2025. Info finns på hemsidan.

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