

HÄSSLEHOLMS OK

Nyhetsbrev #1 2026 – MARS



Detta informationsblad om Hässleholms OKs 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. 18.00 – 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 i princip alltid på Hässleholmsgården. Tävlingsgruppens träningar är också ofta på Hässleholmsgården förutom när det anordnas Kretsträningar med våra grannklubbar.

För mer info håll utkik på vår facebook sida (som går att se på vår hemsida www.hassleholmsok.se). Tiden är kl. **17.45** om inget annat anges.

Planerade träningar med reservation för ändringar. Onsdagsträningarna fortsätter in i juni.

Datum	Samling	Aktivitet	Fika	Ansvarig
18/3	Hässleholmsgården	Nybörjarkurs & Ungdomsträning Tävlingsgrupp - träning	Ja	Robert
25/3	Hässleholmsgården	Nybörjarkurs & Ungdomsträning Tävlingsgrupp - träning	Ja	Robert
1/4	Hässleholmsgården Se Facebook/hemsida	Nybörjarkurs & Ungdomsträning Tävlingsgrupp - Kretsträning	Ja Nej	Robert OK Tyringe
6/4	Hässleholmsgården	Nybörjar- och ungdomsgruppen, "Prova på tävling", Tyringe	Ja	Robert
15/4	Hässleholmsgården Se Facebook/hemsida	Nybörjarkurs & Ungdomsträning Tävlingsgrupp - Kretsträning	Ja Nej	Robert Tormestorps IF
22/4	Hässleholmsgården	Nybörjarkurs & Ungdomsträning Tävlingsgrupp - träning	Ja	Robert
29/4	Hässleholmsgården Se Facebook/hemsida	Nybörjarkurs & Ungdomsträning Tävlingsgrupp - Kretsträning	Ja Nej	Robert Hästveda OK

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
22/3	UNGDOMSSERIE #1 Torna Hällestadsträffen	Lunds OK
28/3	Vårdubbeln	OK Skogsfalken, Mörrum
29/3	Vårdubbeln	OK Skogsfalken, Mörrum
4/4	Skärsjömedeln	Hästveda OK
5/4	Våryran	FK Boken, Perstorp
6/4	UNGDOMSSERIE #2 Tyringerundan	OK Tyringe
11/4	UNGDOMSSERIE #3 Åsen medeln	FK Åsen, Tollarp
12/4	Lyckelöpet	OK Kompassen, Klippan
18/4	Vilselöpet	OK Vilse, Olofström
19/4	Vilselöpet	OK Vilse, Olofström
25/4	UNGDOMSSERIE #4 Gränsfejden	Tockarps IK, Tockarp/Ö-ljunga
26/4	Vättefejden	Tockarps IK/Tockarp/Ö-ljunga
1/5	Älmes vårtävling	OK Älme, Älmhult
10/5	Lundasprinten	Lunds OK
31/5	DM Sprint och Sprintstafett, Skåne	Ringsjö OK, Höör
12-14/6	Tre skåningar och en dansk	Helsingborgs SOK
5, 12, 19/5	Eslöv Evening Sprint (närtävlingar)	Eslövs FK

Fler tävlingar och träningstävlingar finns i [Eventor](#).

På gång i Ungdomssektionen:

Nybörjarkurs startar 18 mars på Hässleholmsgården och pågår under 5 onsdagar samt "Prova på tävling" 6/4. Samtidigt arrangeras träningar för de som varit med ett tag så att alla utvecklas och lär sig mer och mer och har roligt tillsammans.

Skånes ungdomsserie, vårens deltävlingar är 22/3, 6/4, 11/4 och 25/4. Fortsätter under hösten och avslutas med Älgots 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!



 **Hässleholm**
Nybörjarkurs i orientering

Hässleholmsgården
Onsdagar

18 mars - 22 april
kl 17:45-19:00

Ålder
8-16 år

För mer information, gå in på
hassleholmsok.se/nyheter

Aktuellt

Hittaut startar **25 april**. Checkpoints kommer från starten att finnas i Tyringe, Bjärnum, Vittsjö och i Ballingslöv (tillgänglighetsanpassade) förutom på vår egen stadskarta/Mölleröd. Sprid gärna info om Hittaut till släkt, grannar, kollegor m fl. Kartor kommer att kunna hämtas hos bl a Kvantum och Coop (Österås).

Projekt Nyrekrytering fortsätter under våren där vi anlitar Robert Lood. Han kommer att besöka skolor för att väcka intresse för orientering och HOK samt hålla i nybörjarkurs mm på onsdagskvällar.

Högstadieorientering 28-29/4 på Hässleholmsgården.

Värmöte 4 maj kl 18.30 i klubbstugan, Hövdingegatan 26. Inbjudan skickas ut via mejl.

Styrelsemöten, datum för årets möten är 13/4, 1/6, 24/8, 2/11, 7/12 (Höstmöte/Fyrklubbs utvärdering 5/10)

Fyrklubbs 27 september – HOK arrangerar Fyrklubbs, Sveriges äldsta orienteringstävling med över 1000 deltagare på Mölleröd där vi hoppas att alla som kan möter upp i vårt arrangörsteam.

HOK-jackor och tröjor från Trimtex kommer att kunna beställas inom kort.

Glömt att betala medlemsavgiften? Vi hoppas så klart att du vill vara medlem även 2026. Info finns på hemsidan.

Supporterklubbens årsmöte 15 juni med dragning i medlemslotteriet.

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

