



ÅOK-Nytt 2026 Välkommen ut på sommarens skärmjakt!

Ännu fler aktiviteter.

Motionsorientering 2026

<u>Datum</u>	<u>Plats</u>	<u>Banläggare</u>	<u>Telefon</u>
On 15/4	Ånge, Elljusspåret, Stads-OL	H. Hansson	070-3391279
On 22/4	Ljungaverk, Skolan, Stads-OL	R. Eriksson	070-3516121
On 29/4	Bräcke, Gunderhallen, Stads-OL	H. Blomkvist	076-8374662
On 6/5	Ånge, Elljusspåret	J. Henriksson	076-8380507
On 13/5	Ånge, Elljusspåret	A. Pers	070-2103811
On 20/5	Fränsta, Elljusspåret	J. Lindström	070-3987505
On 27/5	Fränsta, Elljusspåret	J. Lindström	070-3987505
On 3/6	Bräcke, Torpet	H. Persson	070-5409714
On 10/6	Bräcke, Torpet	D. Öman	072-5571388
On 17/6	Alby, IP	Fam. Karström/Ljung	073-0439856
On 24/6	Torpshammar, Elljusspåret	P. Elfven	073-8449010
On 1/7	Erikslund, Erikshov, Cykel-OL	H. Hansson	070-3391279
On 5/8	Ånge, Elljusspåret	M. Magnusson	072-5187835
On 12/8	Bräcke, Torpet	H. Persson	070-5409714
On 19/8	Bräcke, Torpet	D. Öman	072-5571388
On 26/8	Ånge, Mallberget	J. Henriksson	076-8380507
On 2/9	Ånge, Mallberget	C. Hansson	073-0626270
On 9/9	Fränsta, Elljusspåret	B. Mellerstedt	070-6524570
On 16/9	Fränsta, Elljusspåret	T. Widenfalk	070-3392199

Start onsdagar mellan kl.18.30-19.00. Hör av dig till banläggaren om du vill starta på annan tid. Se Facebook/Ånge orienteringsklubb. Minst 2 banor varje kväll: cirka 2 km (mycket lätt) och cirka 3-4 km (medelsvår). Det går även bra att komponera en egen bana bland kvällens kontroller.

Nybörjare

Vi planerar nybörjarkurser för unga och vuxna under försommaren. Mer information och anmälan kommer på vår hemsida och Facebook. Tillsammans med de anmälda bestämmer vi tid och plats. 3 träffar per kurs. Vi försöker också ge hjälp vid Motions-OL.

Teknikträning/Fortsättningskurs

Sö 17/5 Magdbyn, Styrning, kompass.

Sö 14/6 Magdbyn, Sista säkra, gena, snedda.

Sö 5/7 Lombäcken, Kurvbild

Du får även tekniktips vid motionsorienteringarna.

Prova på i Fränsta

Planeras i augusti. Mer information kommer på hemsidan.

Egenträning under juli

Förutom hittaut kommer det under juli ges möjlighet att söka kontroller i Lombäcken (groprunda) och i Magdbyn (tempobana). Mallkartor hittas på vår hemsida.

Aktivitetstävling

Under sommaren arrangerar vi en aktivitetstävling för ungdom. Ju fler aktiviteter du deltar i desto finare pris. Prisutdelning sker vid avslutningsträffen i oktober.

Ur tävlingsprogrammet

16-17/5 Tour de Medelpad, Sundsvall

23/5 Storsjöträffen, Krokom

24/5 Torgnyloppet, Östersund

16/6 DM-medel, Njurunda

15/8 DM-medel, Jämtland

29/8 DM-lång, Härnösand

10/9 DM-sprint, Njurunda

19/9 DM-sprint, Jämtland

26/9 Loffelunken, Östersund

Du som vill tävla hittar hela tävlingsprogrammet på: eventor.orientering.se

Anmälan till tävlingarna skall göras till Tommy O., 072-5254430, cirka 2 veckor före tävling.

hittaut i Ånge, Bräcke, Fränsta och Lombäcken

Modern variant av naturpasset. Leta checkpoints med papperskarta eller app under sommaren. Papperskartor finns att gratis hämta från början av maj hos Eklids i Ånge, Biblioteket Ånge, Gulf Fränsta, Östins Järnhandet i Fränsta och Naturum i Borgsjö samt Biblioteket/FH, Grillhaket och Glassbaren i Bräcke.

Närmare beskrivning av hittaut samt webbkarta finns på: www.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/sundsvall (Ånge kommun)

www.orientering.se/provapaaktiviteter/hittaut/ostersund (Bräcke)

Ur Ånge OK:s policy:

Alla människors lika rätt och värde” är den värdegrund Ånge OK utgår ifrån i all verksamhet. Konkret innebär detta att klubben betonar gemenskap, trivsel och utveckling av såväl individen, gruppen som själva sporten. Se mer på vår hemsida!

Kontaktpersoner:

Hasse Hansson, ordf. 070-3391279

Inger Pålsson, hittaut Ånge 073-0418491

Tommy Oscarsson, kassör, hittaut 072-5254430

Daniel Öman, hittaut Bräcke 072-5570388

Medlemsavgifter

Ungdom t.o.m. 16 år 50:-

Vuxen fr.o.m. 17 år 100:-

Familj 200:-

Bankgiro 363-8632

Alt. Swish enligt nedan:

Ånge OK:s hemsida:

<https://angeorienteringsklubb.klubbenonline.se>

Gilla oss på Facebook/Ånge orienteringsklubb

Instagram: [ange.orientering](https://www.instagram.com/ange.orientering)

