

HUDIKSVALLS OK

TRÄNINGSVERKSAMHET 2019

Ansvarig: se *aktivitetskalender 2019*.

Vinterträning

Skidorientering har planerats i jan-mars ca 3 tillfällen tillsammans med övriga norrklubbar, men kommer inte att ingå i norrcupen och till hösten planeras 4 st söndagsträningar.

Norrcupen 2019

Norrcupen består av 16 deltävlingar och vår- och höstsäsong räknas var för sig. Damer och herrar tävlar i samma klass, men priser ska utgå till bäste herre respektive bästa dam. Lars Eklund tar på sig att sköta poängberäkningen i Eventor samt ordnar priser (presentkort). Varje klubb betalar 2000 kronor till priserna. Banläggarna fixar banor enligt nedan. MeOs ska användas vid alla deltävlingar och de ska även läggas upp i **Livelox**. När träningen läggs upp i Eventor ska motionsarrangemang kryssas i. Start mellan 18-19. Sista norrcupen kommer att genomföras med gemensam start. De som har anmält sig via Eventor bör få sin karta i separat låda "föranmälda" så att de inte blir utan. När vi är arrangör bör vi ta med första förband.

Banlängder Norrcupen

Bana	Sprint (gul karaktär)	Medel	Lång	Färg
ÖM9	12-15 min	4,5	6-7	blå/svart
ÖM8	12-15 min	3,5	4-5	blå
ÖM7	12-15 min	2,5	3	blå
ÖM5	12-15 min	3	3-4	orange
ÖM3	12-15 min	2,5	2,5-3	gul
ÖM1	12-15 min	2(knappt)	2-2,5	vit

Teknikträningar för ungdom och vuxna.

Vi kommer att ha träningar och utbildningar på **torsdagar** med början i april. Planeringen av detta finns på ungdomsverksamhet och på hemsidan i kalendern och under föreningen/verksamheter.

Norrratt 2019

Natträningar 3 banor på ca 6, 4 och 2 km kommer att anordnas av HOK, FOK och LOK. Starttider kl.20.00 och ner till 18.00 eftersom mörkret infaller.

Skinkloppet planeras in helgen före lucia och **Sylvestermissen** blir på nyårsafton som vanligt.

Budget för Träningsverksamheten 2019

Kostnadsställe 20	Kostnader	Intäkter	Differens
Material o varor	1 000:-		
Kartor, tryckning o kopiering	3 000:-		
Priser norrcupen	2 000:-		
Skinkloppet	500:-		
Övrigt			
Summa	6 500:-		-6 500:-

Om den som är uppsatt som ansvarig inte har möjlighet att utföra sin aktivitet, ska vederbörande själv ordna med ersättare i god tid före aktiviteten.

HUDIKSVALLS OK

AKTIVITETSKALENDER 2019

Dat	Mån	Dag	Aktivitet	Typ	Klubb	Ansvarig.
20	jan	sön	SkidO		Ljusdals OK	
24	feb	sön	- " -		Forsa OK	
24	mar	sön	- " -		Hudiksvalls OK	Stefan Gunnarsson
2	apr	tis	Norrcupen	Lång	Ljusdals OK	
9	apr	tis	Norrcupen	Sprint	OK Dellen	
16	apr	tis	Norrcupen	Sprint	Forsa OK	
23	april	tis	Norrcupen	Medel	Ljusdals OK	
7	maj	tis	Norrcupen	Medel	Hudiksvalls OK	Christina o Rolf
14	maj	tis	Norrcupen	Lång	OK Dellen	
21	maj	tis	Norrcupen	Medel	Forsa OK	
28	maj	tis	Norrcupen	Lång	Ljusdals OK	
4	juni	tis	Norrcupen	Sprint	Hudiksvalls OK	Marianne Åsåker
11	juni	tis	Norrcupen	Medel	Forsa OK	
12	juni	ons	Breddkaveln	Stafett	Edsbyns OK	
25	juni	tis	MTB-O		Hudiksvalls OK	Jonas Långberg och Björn Knutsson
1	juli	mån	Hälsinglands 3-dagars	Lång	Rehns BK	
2	juli	tis	Hälsinglands 3-dagars	Lång	Ljusne-Ala OK	
3	juli	ons	Hälsinglands 3-dagars	Lång	Vallsta SK	
9	juli	tis	MTB-O		Ljusdals OK	
6	aug	tis	MTB-O		Forsa OK	distriktsmatch
13	aug	tis	Norrcupen	Lång	Hudiksvalls OK	Lennart Winberg
20	aug	tis	Norrcupen	Medel	OK Dellen	
27	aug	tis	Norrcupen	Sprint	Ljusdals OK	
3	sep	tis	Norrcupen	Lång	Forsa OK	
10	sep	tis	Norrcupen	Medel	Hudiksvalls OK	Patrull? Jonas Lindgren
17	sep	tis	Norrcupen	Medel	Ljusdals OK	Masstart
24	sep	tis	Norrcupen, sprint	Natt kl.20	Forsa OK	
1	okt	tis	Norrcupen	Natt kl.19	Hudiksvalls OK	Rolf o Christina
6	okt	sön	Söndagsträning	Patrull	Forsa OK	
8	okt	tis	Norrcupen	Natt 18:30	Ljusdals OK	
15	okt	tis	Norrcupen	Natt 18:30	Forsa OK	
22	okt	tis	Norrcupen	Natt 18:30	Hudiksvalls OK	Stefan Gunnarsson
27	okt	sön	Söndagsträning		Ljusdals OK	
29	okt	tis	Norrcupen	Natt kl.18	Ljusdals OK	
3	nov	sön	Söndagsträning		Hudiksvalls OK	Lennart Winberg
5	nov	tis	Norrcupen	Natt kl. 18	Forsa OK	
10	nov	sön	Söndagsträning		OK Dellen	
12	nov	tis	Norrcupen	Natt kl.18	Hudiksvalls OK	Marianne Åsåker
13	nov	ons	Norrcupen	möte	OK Dellen	Samarbete med norrklubbar