



Söderhamns Orienteringsklubb

Medlemsavgift 2023 Söderhamns OK

Då är det återigen dags att betala in medlemsavgiften för Söderhamns OK (du som redan betalat kan bortse från detta).

Medlemsavgift:

Barn/ ungdomar upp till 20 år – 100 kr/år

Vuxen 21 år och äldre - 300 kr/år

Familj - 450 kr/år. (Ange vilka som ingår i familjen)

Aktivitetsavgift för vuxna som tävlar i orientering:

Klubben betalar alla startavgifter men vuxna betalar en aktivitetsavgift.

Vuxen (21 år -) 100 kr/år, gäller för klubb- och närtävlingar (typ Sörklubbs, Julcuper, mm)

Vuxen (21 år -) 500 kr/år, gäller alla tävlingar

Vid betalning ange namn, e-mail och personnummer för vem/vilka avgiften gäller!

SOK:s Bg 5415-6377 eller Swish 123 695 90 92

Vi emotser din betalning senast 15 juni 2023

Söderhamns OK hanterar personuppgifter enligt dataskyddsförordningen GDPR.

Tack för att du är aktiv och stödjer Söderhamns OK

Vad händer under jubileumsåret – Söderhamns OK 75 år

I år fyller Söderhamns OK 75 år och det ska vi i klubben naturligtvis uppmärksamma.

Jubileumsloppet – Klubbens styrelse planerar för att genomföra ett jubileumslopp från Kallebo till SOK-stugan på Hällåsen i slutet av augusti.

Faxeträffen – Faxeträffen genomförs i år den 21 maj i Trönö. Vi hoppas att så många medlemmar vill vara med och bidra som funktionärer under tävlingen. Det behövs även funktionärer som deltar i förberedelsearbetet. Sören Calleberg är tävlingsledare. Om du vill vara med som funktionär hör av dig till Anna-Karin Eklund: annakarin.eklund60@gmail.com eller 070-6618789.

Familjeträningar - I år har vi familjeträning på torsdagarna. Hela familjen kan träna samtidigt.

Det finns orienteringsbanor för alla nivåer (nybörjare till erfaren, ungdom till pensionär) och alltid en föreslagen löprunda för icke-orienterare i familjen. Vi har ledarledd träning i nivåanpassade grupper för ungdomar från 8 år.

Yngre springer med sina föräldrar.

Upptäck nya skogar tillsammans, varje vecka!

Vuxenutbildning – Den 29 april genomförde klubben en nybörjarkurs i orientering för vuxna på SOK-stugan. Där gick man igenom orientering från grunden och ända upp till avancerade tekniker. Teoretiska moment i klubbstugan varvades med praktiska övningar i skogen tillsammans med ledare. Inga förkunskapskrav, men nyttigt även för dig med kunskaper sedan tidigare. Det var Hugo Flordal som arrangerade och var utbildningsansvarig. **8** nöjda deltagare har nu mer kunskap hur man hittar i skogen. Ni är välkommen på klubben arrangemang! Vi kör en kurs till i höst. Anmäl intresse redan nu.

Söderhamns passet – Även i år arrangerar Söderhamns OK det populära Söderhamns passet. Redan i början av maj finns två områden tillgängliga: Söderhamn och Trönö IP 8 maj – 30 juni. Från 15 juni blir det ytterligare 6 områden. Kartor med startkort kan hämtas på nedanstående ställen;

- Söderhamns OK:s klubbstuga på Hällåsen
- Simhallen, Hällåsen (tills sommaruppehållet) och därefter Visit Söderhamn.
- Biblioteket, Söderhamn
- Team Sportia, E-center
- ICA Trönö
- Stenö Camping
- Moheds Camping

Se mer information på vår hemsida.

Sörklubbs - Sörklubbs är en serie av orienteringsträningar i södra Hälsingland. De olika klubbarna i södra Hälsingland turas om att vara värd för arrangemanget. Det finns banor för alla åldrar och kunskapsnivåer, så kom och testa att vara med på en träningstävling, eller se det som ett bra motionstillfälle. Sörklubbs är på tisdagskvällar och avslutas i vården 23 maj i Trönö arrangerat av Söderhamns OK.

Välkommen till vår fina klubbstuga och naturen! // Styrelsen Söderhamns OK