



Halmstad Orienteringsklubb



En av Hallands största och mest framgångsrika orienteringsklubb...

Klubbens huvudsakliga verksamhet är orientering, löpning och skidåkning. I dagsläget har klubben ca 300 medlemmar. Alla är välkomna, gammal som ung, nybörjare som elit.

Träning

Under hela året arrangeras olika former av träning. Vid vinterväder görs skidspår med klubbens egen snöskoter.

Måndagar (ej vintertid): Orienteringsträning för ungdomar och äldre (sträcka: max ca 4 km).

Tisdagar: Intervallträning/löpning för alla åldrar. Start kl 18.00 (*Sommar* - Kaneberg, *Vinter* - F&S vid Slottsmöllan).

Torsdagar: *Sommar* - orienteringsträning för alla nivåer på olika kartor runt om i Halmstads kommun, start från kl. 17.30.

Vinter - löpträning/trail i terräng med lampa, start kl. 18.00 från Kaneberg.

Lördagar: Några lördagar under vintern anordnas orienteringsträning för alla.

Söndagar: Distanslöpning/trail för alla, från Kaneberg kl. 10.00. Stavträning (medtag egna skidstavar) från Kaneberg, kl. 10.00.

Tävling

Aktiva klubbmedlemmar tävlar regelbundet i allt från ungdoms- och distriktstävlingar till Tiomila, O-Ringen och SM. Det finns tävlingsklasser för alla oavsett om man är nybörjare eller rutinerad. I stort sett varje helg i perioden mars till november finns tävlingar dit klubbens medlemmar samåker. Varje år åker också ett antal av klubbens medlemmar Vasaloppet.

Arrangemang

Halmstad OK arrangerar årligen Hallands största löpartävling – VårRuset, orienteringstävlingen Hallandspremiären samt någon DM-tävling i orientering. En viktig del i klubbens verksamhet är att ta fram nya orienteringskartor som används när klubben arrangerar tävlingar och där medlemmarna kan träna.

Ledarguide för Halmstad OK

I Halmstad OK möter deltagarna engagerade ledare som ser varje individ och som bemöter deltagarna med respekt. Ledare i Halmstad OK känner och visar engagemang för verksamheten. De tar ansvar, är goda förebilder och står för ett inkluderande synsätt.

Det innebär i handling att ledarna:

- hälsar, bemöter och bekräftar deltagarna
- anpassar tränings- och tävlingsnivån utifrån individernas olika behov förutsättningar och utvecklingstakt
- inte bara värdesätter idrottsliga framgångar, även andra värden som gemenskap och individuell personlighetsutveckling är viktiga
- låter alla vara med
- har dialog med deltagarna och ger dem möjligheter till återkoppling
- uppmuntrar till god hälsa avseende t ex kost och skadeförebyggande åtgärder, har nolltolerans mot narkotika och doping samt förhindrar allt ohälsosamt alkohol- och tobaksbruk
- arbetar för regelefterlevnad och ärlighet
- värderar flickors/kvinnors och pojkars/mäns deltagande lika

Detta ger:

- träningar, tävlingar och andra aktiviteter som upplevs trygga och utvecklande
- bra gemenskap och deltagare som trivs med varandra över ålders- och könsgrensar
- en inkluderande miljö
- jämlikhet

I Halmstad OK är alla medlemmar trevliga mot varandra vid personliga möten och på nätet. Vi visar varandra uppskattning, vi hjälper varandra och tar ansvar för föreningens bästa.

Om Halmstad OK

Halmstad OK bildades den 10 januari 1945. Under årens lopp har klubben varit med och arrangerat större tävlingar så som SM i orientering och O-Ringen 1993 och 2012. Klubbstugan, Kaneberg, finns i Skedalaskog. Klubben har också ett kansli med förråd på Stridbecksliden 3 i Halmstad.

Medlemsavgifter

Ungdom, t o m 20 år:	300 kr
Vuxen, fr o m 21 år:	600 kr
Familj inkl. ungdom t o m 20 år:	1200 kr
Pensionär, fr o m 65 år:	300 kr

Medlemsavgiften sätts in på bankgiro 697-4927. Skriv namn, personnummer, telefonnummer och din e-postadress på inbetalningskortet.

För medlemsavgiften får du bland annat:

- ✓ Kostnadsfritt deltagande på klubbens träningar
- ✓ Betalda startavgifter till orienteringstävlingar (eller motsvarande belopp för friidrotts-/skidtävlingar)
- ✓ Tillgång till vår klubbstuga på Kaneberg
- ✓ Försäkring vid träning och tävling där du representerar klubben

Men du förväntas också delta i klubbgemenskapen som funktionär vid våra egna arrangemang!

Vill du veta mer? www.halmstadok.se

Välkommen!

