



# OL-KALENDERN 2017



Norrhälsinglands ledande orienteringsklubb



## **Ordförande har ordet**

### **Forsa OK- en klubb med Gemenskap, Glädje och Respekt!**

Vår klubb Forsa OK fortsätter att växa och utvecklas. Det gångna året blev vi mer än 200 medlemmar och vi har en bred motions- och tävlingsverksamhet som engagerar barn, ungdomar och vuxna. Vid ett medlemsmöte har vi bestämt att Gemenskap, Glädje och Respekt ska vara våra ledord vilket känns väldigt inspirerande!

Klubblokalen Backa i Sörforsa är navet i vår verksamhet men nyttjas också alltmera som allmän samlingslokal av föreningar och enskilda. Vi har fått värdefulla tillskott som ledare vilket gör att vi kan erbjuda högklassiga nybörjarkurser och sommarskola för flera barn och ungdomar.

Bredden i klubben är vår styrka. Vid O-ringen 2016 i Sälen var Forsa OK största hälsingeklubb med över 60 deltagare på plats. Och vid 25-manna i Stockholm hade vi två egna lag på startlinjen.

2016 kunde vi också notera glädjande tävlingsframgångar främst för våra talangfulla damjuniorer Ronja Hugg, Hanna Kjellin och Emelie Jonasson som vid SM-stafetten i Blekinge var med och kämpade om en medaljplats långt in på den sista sträckan. Det fattades till sist en dryg minut upp till pallan. Och tjejerna har flera år kvar som juniorer vilket ger förhoppningar om fortsatta framgångar.

Verksamheten i vår klubb gör inget vinteruppehåll. 2017 är i full gång med gemensam träning, tisdag, torsdag och söndag. I den här nya versionen av vår verksamhetskalender är alla aktiviteter inprickade månad för månad. Kalendern finns digitalt på vår hemsida [www.forsaok.se](http://www.forsaok.se) och trycks i en mindre upplaga som finns tillgänglig på Backa för den som vill ha ett eget exemplar.

Gå gärna in och läs mera om olika aktiviteter på hemsidan eller besök Forsa OK på facebook där våra aktiviteter speglas flitigt i text och bild. Välkommen att vara med på de aktiviteter som verkar lockande!

För er som ännu inte gjort det är det dags att förnya medlemskapet i klubben. Och värva gärna med flera som vill vara med i vår klubbgemenskap

Det går bra att betala både på plusgiro: 836 11 30-1 eller bg:5364-9430.

För familj är avgiften 600 kr, Enskilt medlemskap 300 kr och för ungdom upp till 16 år 200 kr.

Väl mött till ett kul och spännande år med Forsa OK!

Sven Bergström Trolin

Ordf i Forsa OK

[sveniforsa@hotmail.com](mailto:sveniforsa@hotmail.com) 0650-23096, 070-3439495

[www.forsaok.se](http://www.forsaok.se)

[www.facebook.com/groups/189820507504/](https://www.facebook.com/groups/189820507504/)

# Januari 2017

mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

För aktiviteter där det finns personer angivna är det han/hon som är ansvarig för att arrangemanget blir genomfört.  
Om ni inte kan, försök då att byta med varandra.  
Det åligger den som har förhinder att själv byta eller skaffa ersättare.  
Tider och platser skall alltid publiceras på hemsidan och om man kan på Forsa OK:s facebook sida.

Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid	Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid
1	Julcupen, etapp 2	PÅBladh/Backa	11.00	17	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15
2				18			
3	Intervallträning + styrkegympa	Skolan Forsa	18.00/19.15	19	Inomhus-OL/soppkväll	Skolan Forsa/Backa	18.00/19.15
4				20			
5				21			
6				22	Långdistans Löpning/skidor	Leif/Trogsta	11.00
7				23			
8	Julcupen, etapp 3	Lasse E/Näsviken	11.00	24	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15
9				25			
10	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15	26	Inomhus-OL/soppkväll	Skolan Forsa/Backa	18.00/19.15
11				27			
12	Avresa till vinterlägret	Backa	17.30	28			
13	Vinterlägret	Bruksvallarna		29	Skid-OL	PÅBladh/Gammelsträng	11.00
14	Vinterlägret	Bruksvallarna		30			
15	Vinterlägret	Bruksvallarna		31	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15
16							

# Februari 2017

mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

## Medlemsavgift 2017:

Familj

600:-

HD17- och vuxen

300:-

Ungdom upp till 16 år

200:-

Bg 5364-9430 Pg 8361130-1



Alla över 21 år betalar  
medlemsavgiften själva

Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid	Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid
1				17			
2	Inomhus-OL/soppkväll	Skolan Forsa/Backa	18.00/19.15	18			
3				19	Långdistans Löpning/skidor		
4				20			
5	Långdistans Löpning/skidor			21	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15
6				22			
7	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15	23	Inomhus-OL/soppkväll	Skolan Forsa/Backa	18.00/19.15
8				24			
9	Inomhus-OL/soppkväll	Skolan Forsa/Backa	18.00/19.15	25			
10				26	Långdistans Löpning/skidor		
11	Föreningsmessa	Kulturhuset H-vall		27			
12				28	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15
13							
14	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15				
15							
16	Utomhus-OL/soppkväll	Backa	18.00/19.15				

# Mars 2017

mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid	Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid
1				17			
2	Utomhus-OL/soppkväll	Backa	18.00/19.15	18			
3				19	Långdistans Löpning		
4				20			
5	Långdistans Löpning/skidor			21	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15
6				22			
7	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15	23	Full koll, teori inne, löpning ute, soppa	Backa	18.00/19.15
8				24			
9	Inomhus-OL/soppkväll	Skolan Forsa/Backa	18.00/19.15	25			
10				26	Långdistans Löpning		
11				27			
12	Långdistans Löpning/skidor			28	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15
13	Årsmöte	Styrelsen/Backa	18.30	29			
14	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15	30	Full koll, teori inne, löpning ute, soppa	Backa	18.00/19.15
15				31			
16	Löpning ute, soppa	Backa	18.00/19.15				

# April 2017



mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid	Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid
1				17	Vårläger		
2	Tiomilaträning			18	Norrcupen, lång	Ljusdals OK	18.00-20.00
3				19			
4	Norrcupen, sprint	OK Dellen	18.00-20.00	20			
5				21	SM Natt	OK Tisaren	
6	Full koll, teori inne, löpning ute	Backa		22	Hammarlaget, sprint, medel	OK Hammaren	
7				23	Uppsala möte, lång	IF Thor	
8	Länamedeln	Länna IF		24			
9	Rånässtafetten	Rånäs OK		25	Norrcupen, medel	Forsa OK	18.00-20.00
10				26			
11	Norrcupen, medel	Forsa OK	18.00-20.00	27	OL-teknik m HOK (grov-OL)	FOK/Hillsta	18.00
12				28			
13				29	Tiomila	Göteborgs OF	
14	Vårläger			30	Tiomila	Göteborgs OF	
15	Vårläger						
16	Vårläger						

# Maj 2017



mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid	Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid
1				17			
2	Norrcupen, lång	Hudiksvalls OK	18.00-20.00	18	OL-teknik m HOK (Fjärils-OL)	HOK/Hede	18.00
3				19			
4	OL-teknik m HOK (korta sprintbanor)	HOK/öster skolbyn	18.00	20	Borgarloppet Trail Race	Forsa OK/Näsvisen	09.00
5				21	Tour de Medelpad, medel	VK Uvarna	
6				22	OL-skola, Mini-tävling	Backa	18.00
7				23	Norrcupen, medel	Hudiksvalls OK	18.00-20.00
8	OL-skola, karttecken och stämpling	Backa	18.00	24			
9	Norrcupen, medel	Forsa OK	18.00-20.00	25	Faxeträffen, lång	Söderhamns OK	
10				26	Faxeträffen, medel	Söderhamns OK	
11	OL-teknik m HOK (höjdkurvsträning)	FOK/Ofärne, skjutbanan	18.00	27	Forsarännet, lång	Forsa OK	
12	Swedish League, sprint	Rehns BK - Segersta OK		28	Forsarännet, medel	Forsa OK	
13	Swedish League, medel	Rehns BK - Segersta OK		27-28	Svenska cupen MTB	Edsbyns OK	
14	Swedish League, lång	Rehns BK - Segersta OK		29	OL-skola, Foto-OL	Backa	18.00
15	OL-skola, passa karta	Backa	18.00	30	Norrcupen, lång	OK Dellen	18.00-20.00
16	Norrcupen, MTB-OL	Ljusdals OK	18.00-19.00	31			

# Juni 2017



mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid	Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid
1	OL-tekink m HOK (kompassgång)	FOK/Lintjärn	18.00	16			
2-4	SM sprint/stafett, kval och final	Almby IK		17			
3-6	Klubbläger (tävlingläger m tältning)	Alfta-ÖSA OK/Annefors		18			
3	Ösatriffen, dag 1, lång	Alfta-ÖSA OK		19			
4	Ösatriffen, dag 2, medel	Alfta-ÖSA OK		20	Breddkavlen	Alfta-ÖSA OK	
5	Ösatriffen, dag 3, medel	Alfta-ÖSA OK		21	Ultralång-DM	Ockelbo OK - HOF	
6	Ösatriffen, dag 4, medel	Alfta-ÖSA OK		22	Sommarträning	FOK/HOK	18.00
7				23			
8	OL-tekik m HOK (höjdkurvsträning)			24			
9				25-30	Rikslägrät (läger för 13-16 år)	Idre, Dalarna	
10-11	Svenska cupen MTB	Årsunda IF		26			
11	Familjedag (knytkalas + lekar)	Backa	11.00	27			
12	OL-skola, våravslutning - Bingo-OL	Backa	18.00	28			
13	Norrcupen, sprint, VÅRFINAL	Ljusdals OK	18.00-20.00	29	Sommarträning	FOK/HOK	18.00
14				30			
15							



# Juli 2017



mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid	Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid
1				17			
2				18			
3	Hälsinglands 3-dagars	Alfta-ÖSA OK		19			
4	Hälsinglands 3-dagars	Forsa OK		20	Sommarträning	FOK/HOK	18.00
5	Hälsinglands 3-dagars	Söderhamns OK		21			
6	Sommarträning	FOK/HOK	18.00	22			
7	Vålådalens 3-dagars E1, sprint	Östersunds OK		23-28	O-ringen Värmland	O-ringen	
8	Vålådalens 3-dagars E2, medel	Östersunds OK		24			
9	Vålådalens 3-dagars E3, lång	Östersubds OK		25			
10				26			
11-13	Gotlands 3-dagars	Visborgs OK		27	Sommarträning	FOK/HOK	18.00
12				28			
13	Sommarträning	FOK/HOK	18.00	29			
14				30			
15				31			
16							

# Augusti 2017



mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid	Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid
1				17-20	OL-skytte VM, Sverige	Njurunda OK	
2				18-20	Hälsingelägret	Rehns BK/Bolleberget	
3	Sommarträning	FOK/HOK	18.00	19			
4				20			
5				19-20	Precision-OL	Rehns BK	
6				21			
7				22	Norrcupen, MTB-OL	Forsa OK	18.00-20.00
8	Norrcupen, lång	Forsa OK	18.00-20.00	23			
9				24	OL-teknik m HOK (tempoväxling)	FOK	18.00
10	Sommarträning	FOK/HOK	18.00	25			
11	Norrlandsmästerskapen, sprint	Sundsvalls OK		26			
12	Norrlandsmästerskapen, stafett	Sundsvalls OK		27			
13	Norrlandsmästrskapen, lång	Sundsvalls OK		28	OL-skola	Backa	18.00
14-18	Sol-skola, dagläger	Backa		29	Norrcupen, sprint	Hudiksvalls OK	18.00-20.00
15	Norrcupen, medel	Hudiksvalls OK	18.00-20.00	30			
16				31	OL-teknik m HOK (Kontrollplock)	Hede/Lingarö/HOK	18.00

# September 2017



mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid	Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid
1	DM, natt	Ockelbo OK - HOF		17			
2				18	OL-skola	Backa	18.00
3	DM, medel, sprint	Hudiksvalls OK		19	Norrnatta	Ljusdals OK	20.00
4	OL-skola	Backa	18.00	20			
5	Norrcupen, lång	Ljusdals OK	18.00-20.00	21	OL-teknik m HOK (sträckinläsning och minne - par)	FOK	18.00
6				22	SM, medel, kval	OK Tisaren	
7	OL-teknik m HOK (Vägvalsträning - par)	FOK	18.00	23	SM, medel, final	OK Tisaren	
8				24	SM, stafett	OK Tisaren	
9	DM, lång	Ljusdals OK		25	OL-skola	Backa	18.00
10	DM, stafett	Ljusdals OK		26	Norrnatta	Hudiksvalls OK	20.00
11	OL-skola	Backa	18.00	27			
12	Norrcupen, medel, masstart	Forsa OK	18.00	28	OL-teknik m HOK (Foto-orientering)	Håsta/HOK	18.00
13				29			
14	OL-teknik m HOK (varannan kontroll - par)	Hede/Hagmyren/HOK	18.00	30			
15	USM, sprint	Umeå OK					
16-17	USM, lång7SM lång kval + final	Umeå OK/KFUM Örebro					

# Oktober 2017



mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid	Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid
1	Midälvastafetten	Kovlands IF		17	Norrnatta	Hudiksvalls OK	18.30
2	OL-skola, avslutning (skymning - reflex)	Backa	18.00	18			
3	Norrnatta	Forsa OK	19.00	19			
4				20			
5	Natt-OL m HOK (nattlinje-OL)	FOK	19.00	21	Helg utan älg, etapp 1, lång	Gotlands Bro OK	
6				22	Helg utan älg, etapp 2, medel	Gotlands Bro OK	
7	25-manna	IFK Tumba SOK-Tullinge SK		23			
8	25 mannakorten	IFK Tumba SOK-Tullinge SK		24	Norrnatta	Forsa OK	18.30
9				25			
10	Norrnatta	Ljusdals OK	18.30	26			
11				27			
12	Natt-OL m HOK (nattstafett med masstart)	HOK	18.00	28			
13				29			
14	Dala-dubbeln, stafett	Karlsbyhedens IK-Korsnäs OK		30			
15	Dala-dubbeln, patrull	Karlsbyhedens IK-Korsnäs OK		31	Norrnatta	Ljusdals OK	18.00
16							

# November 2017

mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid	Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid
1				17			
2				18			
3				19			
4	Rodhenloppet	OK Rodhen		20			
5				21	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15
6				22			
7	Norrnatta	Hudiksvalls OK	18.00	23	Inomhus-OL/soppkväll	Skolan Forsa/Backa	18.00/19.15
8				24			
9				25	Planeringsdag	Styrelsen/Backa	09.30-15.00
10				26			
11				27			
12	Säsongavslutning "FESTEN"			28	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15
13				29			
14	Norrnatta	Forsa OK	18.00	30	Inomhus-OL/soppkväll	Skolan Forsa/Backa	18.00/19.15
15							
16	Inomhus-OL/soppkväll	Skolan Forsa/Backa	18.00/19.15				

# December 2017

mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid	Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid
1				17	Skinkloppet	Per-Åke Bladh/Backa	11.00
2				18			
3				19			
4				20			
5	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15	21			
6				22			
7	Inomhus-OL/soppkväll	Skolan Forsa/Backa	18.00/19.15	23			
8				24			
9				25			
10				26			
11				27			
12	Intervallträning + styrkegympa	Backa	18.00/19.15	28			
13				29			
14	Inomhus-OL/soppkväll	Skolan Forsa/Backa	18.00/19.15	30			
15				31			
16							

# Norrcupen 2017

*Norrcupen är en serie motionsorienteringar som arrangeras på tisdagkvällar under aprilseptember*

*(uppehåll i juli) av Hudiksvalls OK, Forsa OK, OK Dellen och Ljusdals OK. I 2017*

*års Norrcupen ingår 16 deltävlingar där den sista avgörs med masstart.*

*Resultaten från de 10 första deltävlingarna ingår i vårcupen, med poäng per placering.*

*För deltävlingarna från augusti, 6 stycken, räknas individuella starter i sammanställningen.*

4 apr Sprint OK Dellen

11 apr Medel Forsa OK

18 apr Lång Ljusdals OK

25 april Medel Forsa OK

2 maj Lång Hudiksvalls OK

9 maj Medel Forsa OK

16 maj MTB-OL Ljusdals OK

23 maj Medel Hudiksvalls OK

30 maj Lång OK Dellen

13 jun Sprint Ljusdals OK

8 aug Lång Forsa OK

15 aug Medel Hudiksvalls OK

22 aug MTB-OL Forsa OK

29 aug Sprint Hudiksvalls OK

5 sep Lång Ljusdals OK

12 sep Medel Forsa OK Masstart

**Resultat publiceras på:** respektive klubbs hemsida och på [www.eventor.orientering.se](http://www.eventor.orientering.se)

(sök på Norrcupen eller välj att inkludera Närtävlingar i tävlingsprogrammet)

Norrcupen-Vår återfinns på: <https://eventor.orientering.se/Standings/View/Series/531>

Norrcupen-Höst återfinns på: <https://eventor.orientering.se/Standings/View/Series/541>



# Borgarloppet trail race

”Ett gemytligt och välarrangerat traillopp som växer för varje år”

Datum: 20 maj 2017

Start och mål vid Näsviken skidstadion

Parkering: Näsviken folketshus

Dusch och toalett: Idrottshallen

## Klasser

Löpning: Damer 23 km, Herrar 23 km, Stafett 23 km fördelat på 3-5 personer

Vandring: 23km eller 12 km

## Starttid

Löpning: kl. 10.00, individuellt och stafettlag

Vandring: kl. 09.00 23 km, Buss för vandring 12 km avgår ca kl. 09:00

## Startavgift

Individuell: Tidig anmälan, senast 31 mars 250 kr.

Ordinarie anmälan, senast 13 maj 300 kr.

Efteranmälan, fram till en timme före start 350 kr.

Stafettlag: Tidig anmälan, senast 31 mars 950 kr/lag.

Ordinarie anmälan, senast 13 maj 1050 kr/lag.

Efteranmälan, fram till en timme före start 1150 kr/lag.

I ett stafettlag ingår 3-5 personer. Borgarleden är indelad i 5 etapper och laget delar upp sträckorna mellan sig. Laget ordnar själv med transporter till växlingsplatserna.

Se kartan över Borgarleden och skyltning in till växlingsplatserna.

## Banan

Borgarleden är en naturskön vandringled som slingrar sig genom skogen och bjuder på fina vyer över sjön södra Dellen. Leden börjar med en lång stigning, vänder sedan utför igen, och följs av ett lättare mittparti. Avslutningen är krävande med tekniska stigar och korta branta backar.

Banan markeras med orange målning och på träd och stolpar, komplettering med snitslar och avspärningar.

Växlingsplatser och vätska/energi vid: 6,2 km, 9,9 km, 13,8 km och 18,7 km. Se kartan för att se var platserna finns. Kolbulle och välfyllt fikabord vid målgång ingår i startavgiften.

## Priser

Hederspriser till de tre främsta i dam-, herr- och stafettklassen. Utlottning av priser till alla som deltar.

**Kontakt** Tävlingsledare: Per-Åke Bladh 070-582 84 75

Arrangör: Forsa OK





<b>Aktivitet/grupp</b>	<b>Ansvarig/a</b>	<b>Telenr.</b>	<b>Aktivitet/grupp</b>	<b>Ansvarig/a</b>	<b>Telenr.</b>
<b>Uthyrning av Backa</b>	Rauli Petäjämäa	070-251 66 42	<b>Breddkavlen</b>	Leif Bylars	070-211 17 27
<b>Kartor</b>	Jan-Gunnar Swärd	070-584 27 64	<b>Norrcupen</b>	Lasse Eklund	070-292 00 77
<b>Data/sportident</b>	Christer Engman	070-540 63 03	<b>Borgarleden Borgarloppet</b>	Per-Åke Bladh	070-582 84 75
<b>Press/Information</b>	Sven Bergström-Trolin	070-343 94 95		Agneta Thorsell	070-353 79 71
<b>Sponsorer</b>	Sven Bergström-Trolin	070-343 94 95	<b>Midälvastafetten</b>	Jonas Gustavsson	070-261 71 26
<b>Hitta Ut</b>	Andreas Davidsson	070-425 47 94	<b>Dala-dubbeln</b>	Ungdomskommittén	
<b>OL-skytte</b>	Magnus Johansson	070-212 20 36	<b>Tiomila, Herrar</b>	Simon Andersson	073-044 80 62
<b>Backagruppen</b>	Anders Svahn	070- 209 16 45	<b>Tiomila, Damer</b>	Linn Bylars	073-806 06 52
	Sven Bergström	070-343 94 95	<b>Tiomila, Ungdomar</b>	Ungdomskommittén	
	Eva Engman	070-293 45 91	<b>25-manna, lag, anmälan</b>	Annika Staaf	070-250 59 11
	Per-Åke Bladh	070-582 84 75		Leif Bylars	070-540 63 03
	Agneta Thorsell	070-353 79 71	<b>25-manna, logi</b>	Sven Bergström-Trolin	070-343 94 95
	Rauli Petäjämäa	070-251 66 42	<b>DM-kavlen (HD35)</b>	Gunnar Forsgren Anki Teike Andersson	070-696 03 44
	Carl-Erik Sjöberg	070-697 40 27		<b>DM-kavlen (HD17)</b>	Henrik Trolin Karin Trolin
	Christer Engman	070-540 63 03	<b>DM-kavlen (ungdom)</b>	Ungdomskommittén	
<b>Julklappsloppet</b>	Per-Åke Bladh	070-582 84 75	Tävlingkommitté	Sven Bergström-Trolin	070-343 94 95
<b>Lottförsäljning</b>	Karin Hedberg	0650-321 70		Christer Engman	070-540 63 03
<b>Material (Backa)</b>	Per-Åke Bladh	070-582 84 75	Banläggning	Leif Bylars	070-540 63 03
<b>Klädansvarig</b>	Karin Forsgren	073-625 29 38		Amy Rankka	070-830 52 89

Grupper	Ansvarig/a	Telenr.	Mailadress
Ungdom	Mia Forslin	070-294 22 44	mia.forslin@outlook.com
	Malin Lindberg	073-706 36 41	vedin_malin@hotmail.com
	Karin Gustavsson	070-640 77 73	gustavsson.karin@outlook.com
	Elin Johansson	070-634 68 79	elinjohansson@outlook.com
Elit	Linn Bylars	073-806 06 52	
	Leif Bylars	070-211 17 27	
	Lena Johansson	070-690 77 68	
<b>Styrelsen fram till årsmötet 2017-03-13</b>			
Ordförande	Sven Bergström-Trolin	070-343 94 95	sveniforsa@hotmail.com
Vice ordförande	Leif Bylars	070-211 17 27	leif.bylars@hudiksvall.se
Sekreterare	Gunnar Forsgren	070-696 03 44	
Kassör	Uno Eriksson	070-372 52 94	
Ledamöter	Lena Johansson	070-690 77 68	
	Christer Engman	070-540 63 03	
Suppleanter	Annika Hugg	070-314 99 62	
	Lars Eklund	070-292 00 77	
	Henrik Trolin	073-251 41 96	
Valberdning	Karin Forsgren	073-625 29 38	
	Per Danielsson		
	Christer Engman		
Revisorer	Dan Thorsell	070-211 62 22	
	Per Helander	070-716 51 52	

## **Anmälan:**

Anmälan till tävlingar gör du via Eventor. Vill du ha hjälp med anmälan så kan du kontakta Per-Åke Bladh eller Christer Engman (se telefonnr.)

Vid efteranmälan får löparen betala den högre avgiften som klubben debiteras.

Om du anmält dig till en tävling och inte kan vara med, får du ett inbetalningskort med krav på startavgiften. Gäller ej ungdomar t.o.m. HD-16.

## **Bilresor:**

Vi förutsätter att alla på egen hand kan ta sig till träningar/tävlingar. Alla vuxna med bil får också ett ansvar för att bjuda skjuts till våra ungdomar i samband med träningar/tävlingar.

**Avgift på 50:- skall lämnas till han/hon du åker med.**

## **Bussresor:**

Vid ett antal tillfällen under året, som anges i denna kalender går det buss till tävlingar.

Avresa sker ifrån Backa Forsa

Avresetid anges på klubbens hemsida, en eller två dagar innan.

**Alla resande betalar en avgift på 50 kr.**

Det går även buss till arrangemang som Tiomila, 25-manna och Dala-dubbeln.

Övernattning sker vid dessa tillfällen och då är avgiften högre.

## **Hemsida:**

Forsa OK har en hemsida på internet:

[www.forsaok.se](http://www.forsaok.se)

**Facebook:** [www.facebook.com/groups/189820507504/](https://www.facebook.com/groups/189820507504/)

Vill du skicka e-post till Forsa OK skriver du. [info@forsaok.se](mailto:info@forsaok.se)

## **Norrcupen:**

Norrträning för norrklubbarna.

En cup som består av 14 deltävlingar, där resultaten räknas i varje bana delat på herrar och damer.

*Banlängder Norrcupen*

<b>Bana</b>	<b>Sprint</b>	<b>Medel</b>	<b>Lång Färg</b>
ÖM9	2-15 min	3,5	6-7 blå/svart
ÖM8	12-15 min	3	4-5 blå
ÖM7	12-15 min	2,5	3 blå
ÖM6	12-15 min	3	4 orange
ÖM3	12-15 min	2,5	3 gul
ÖM1	12-15 min	2(knappt)	2-2,5 vit

För varje enskild norrcup räknas resultaten för respektive bana, och löparna får poäng utifrån de har placerat sig på den aktuella banan. I sammandraget indelas löparna i fyra klasser: H16, D16, H och D (d.v.s. man skiljer mellan ungdomar upp till 16 år och äldre, samt mellan herrar och damer).

Löparna får poäng utifrån sina resultat från de enskilda norrcuperna, oavsett vilken bana de har sprungit och dessa poäng summeras.

Norrcupen skall vara tävlingsliknande, dvs skärmar, Kodsiffror, stämpelkontroll (EMIT/sportident) och tidtagning.

Annonsering på hemsidan (ta kontakt med Per-Åke eller Lasse E.)

Priser kommer att delas ut till ettan, tvåan och trean Priset blir i form av presentkort på någon sportbutik.

Prisutdelning kommer att ske i efterhand.

Resultaten från varje norrcup kommer att finnas att läsa på Eventor och Forsa OK:s hemsida.

## Poängpris:

Hellmuth Kaulich poängpris för ungdomar och juniorer, som uppsattes år 1973 och avslutades år 1999. År 2000 skänkte Ulla Kaulich ett nytt pris i Hellmuth Kaulich anda som idag vandrar vidare.

För HD21 och äldre så fanns ett vandringspris som hette Arne Sandins poängpris, det startade år 1979 och avslutades år 1999. fr om år 2000 så heter detta pris Arvid Lindbergs poängpris

## Poängberäkning Hellmuth Kaulich poängpris:

Träning	5 poäng	
Tävling UÖ klass	10 poäng	
> 5 delt.	20 "	1:a plats
	16 "	2:a "
	12 "	3:e "
	11 "	4:e "
	10 "	5- osv.
< 6 delt.	16 poäng	1:a plats
	12 "	2:a "
	11 "	3:e "
	10 "	4-5 "
SM + USM	3 x tävlingspoängen (final)	
	kval = vanlig tävling	
Stafett	10 poäng	

## Startavgift:

Vid tävlingar betalar klubben startavgiften. Den som har anmält sig till en tävling men inte startar kommer att få ett inbetalningskort med krav på avgiften.

**OBS! O-ringen och övriga sommartävlingar, tex Gotlands 3-dagars betalar respektive löpare**

## Poängberäkning Arvid Lindbergs poängpris:

Norrcupen, norrnatta	5 poäng	
Tävling Ö klass	10 poäng	
> 5 delt.	20 "	1:a plats
	16 "	2:a "
	12 "	3:e "
	11 "	4:e "
	10 "	5- osv.
< 6 delt.	16 poäng	1:a plats
	12 "	2:a "
	11 "	3:e "
	10 "	4-5 "
SM	3 x tävlingspoängen (final)	
	kval = vanlig tävling	

Tävlingar som inte står i Forsa OK:s kalender skall meddelas till Per-Åke Bladh så att han kan föra in poängen från dessa tävlingar.

## Börja med orienteringsskytte?



Ja! Varför inte? Gör det! Tveka inte att börja med en av de bästa sporter!  
Gillar du att ha naturen som idrottsarena och kombinera fysisk styrka och uthållighet med mental skärpa och den precision som skyttet kräver? Då är orienteringsskytte sporten för dig!

Sporten är tuff men vi har en god representation från båda könen med stor åldersspridning.

Vi har idag världens mest framgångsrika landslag på såväl junior- som seniornivå.

Är du intresserad av att pröva på så kontakta

Andreas Davidsson 070-425 47 94

Magnus Johansson 070-212 20 36

# BACKA



Du/Ni som är intresserad av att hyra Forsa OK:s klubbhus Backa till olika typer av fester t ex.

- \* Bröllop
- \* Dop
- \* Begravningar
- \* Födelsedagsfester
- \* Kalas
- \* Avslutningar
- \* Kurser
- \* Årsmöten
- \* Möten
- \* Firmafester
- \* Julfester
- \* Middagar

Från våren 2012 finns också dusch och bastu på övervåningen.

Välrustat kök med diskmaskin och porslin för 90 personer.

Hyra: FOK:s medlemmar	500:- stora-lilla salen + kök
Icke medlemmar	700:- stora-lilla salen + kök
Kvällsuthyrning må-to	300:- lilla salen + kök Kl. 18-22
För FOK medlemmar	200:-
Skoldisco/barnkalas fre-sön	500:- stora-lilla salen + kök

Hyra av hela huset inkl. dusch och bastu	1000:-
FOK:- medlemmar	700:-

**OBS!** Medlemmar kan ej i eget namn hyra lokalen åt andra föreningar/ personer för att åtnjuta den billigare hyran.