



FORSÅ OK

Aven Forsa



OL-kalender 2018

Norrhälsinglands ledande orienteringsklubb

2



Ordförande har ordet...



Välkomna till ett nytt år med Forsa OK

Vi har redan hunnit en bit in på 2018 och vinterträning körs nu på tisdagar där de ambitiösare ägnar sig åt intensiv intervallträning kombinerat med styrka och torsdagar då vi också har samling med soppa. Vi har också olika aktiviteter under en del av helgerna. Längre fram i vår kommer en period med distanslöpning och kartträning innan vi kommer ut i skogen. På ungdomssidan inleds säsongen med "Full-koll"-genomgångar på Backa då vi jobbar med teori på ett finurligt och roligt sätt för att sedan börja träningar utomhus.

Parallellt med att driva verksamheten arbetar vi med klubbutveckling med stöd av SISU. I det arbetet har vi formulerat **vår verksamhetsidé** "Att erbjuda ett socialt sammanhang och aktiviteter med orientering som utgångspunkt för bredd och elit i alla åldrar som främjar välbefinnande, glädje och vana att vistas i skog och mark." **Vår vision:** "En klubb där man utvecklas, trivs och växer." samt tagit fram **värdeorden** "Glädje, gemenskap och respekt" som skall känneteckna vår verksamhet.

Det är goda ledord för oss och vi har nu att leva upp till dem och göra verkstad av det fina som vi har formulerat. Vi försöker att i högre grad än tidigare organisera vårt klubbarbete i form av kommittéer och har nu elitkommitté, ungdomskommitté, tävlings- och arrangemangskommitté samt Backagruppen. Vi har också tänkt skapa en bredd- och motionskommitté då den verksamheten är tung i vår förening. Vi kan se fram emot ett spännande år med bland annat tävlingstävlingar i form av Norrcupen, fina vartävlingar i Hälsingeområdet, O-ringen i Ö-vik och stafetter såsom Midälva och 25-manna. Man tänker lätt att detta måste vara för de mera drivna men viktigt är att veta att det finns plats för alla, ung som gammal, elit som motionär.

2017 blev ett år då vi inom Mountain-bike orientering fick ett uppsving och vi kommer säkert att se en ökad aktivitet inom den disciplinen på såväl elit- som motionsnivå. På programmet finns orienteringsskytte och skidorientering.



Linn Bylars på landslagsuppdrag

Under året kommer vi att arrangera den nationella orienteringstävlingen "First Stop" i juli, Linn Bylars på landslagsuppdrag där vi väntar många deltagare som är på väg till O-ringen samt Distriktsmästerskap i sprint- och medeldistans. Vi arbetar också, tillsammans med Hudiksvalls OK, med förberedelserna för SM i sprint-orientering som vi skall arrangera 2019. Det är roligt att arrangera tävlingar men också en hel del arbete och vi behöver vara ganska många som hjälps åt för att det skall gå så bra som vi vill och inte slita ut funktionärer.

Så vi hoppas att du vill fortsätta att vara med i Forsa OK, vilket förstås också innebär att du betalar medlemsavgiften. Kom väldigt gärna till vårt årsmöte, Backa måndag 19 mars kl. 19.

Medlemsavgift: 200 kr för ungdom upp till 16 år, 300 kr för vuxen och 600 kr för hel familj. Betalas på postgiro 8361130-1 eller bankgiro 5364-9430.

Styrelsen/innehållsförteckning



3

4

Forsa OK:s styrelse (fram till årsmötet 2018)	Mobiltelefon
Gunnar Forsgren (ordförande)	070-696 03 44
Uno Eriksson (kassör)	070-372 52 94
Sven Bergström	070-343 94 95
Christer Engman	070-540 63 03
Lena Johansson	070-690 77 68
Mia Forslin	070-294 22 44
SUPPLEANTER	
Henrik Trolin	070-340 19 32
Lasse Eklund	070-292 00 77



Sid 1	Framsidan	Sid 24-25	November
Sid 2	Ordförande har ordet	Sid 26-27	December
Sid 3	Styrelsen/innehållsförteckning	Sid 28-29	Info sida 1
Sid 4-5	Januari	Sid 30-31	Info sida 2
Sid 6-7	Februari	Sid 32-33	Info sida 3
Sid 8-9	Mars	Sid 34	OL-skytte
Sid 10-11	April	Sid 35	SM/USM
Sid 12-13	Maj		Swedish League
Sid 14-15	Juni	Sid 36-37	MtbO
Sid 16-17	Juli	Sid 38-39	Hyra Backa
Sid 18-19	Augusti	Sid 40	Borgarloppet
Sid 20-21	September		
Sid 22-23	Oktober		

januari 2018

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
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			

6



februari 2018

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				

Dag	Aktivitet	Ansvarig/plats	Tid
1			
2			
3			
4			
5			
6	Intervall + styrkegympa	Backa	18.00
7			
8	Inomhus/Utomhus + soppkväll	Skolan/Backa	18.00-19.15
9			
10	Trogstalloppet skidor	Trogsta	10.30
11			
12			
13	Intervall + styrkegympa	Backa	18.00
14			
15	Inomhus/Utomhus + soppkväll	PÅ Bladh/Skolan/Backa	18.00-19.15
16			
17	SkidO SM/JSM medel	Sundsvalls OK	
18	Skido SM/JSM stafett	Sundsvalls OK	
19			
20	Intervall + styrkegympa	Backa	18.00
21			
22	Inomhus/Utomhus + soppkväll	Leif/Skolan/Backa	18.00-19.15
23			
24			
25			
26			
27	Intervall + styrkegympa	Backa	18.00
28			

8



mars 2018

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
1	Inomhus/Utomhus + soppkväll	Skolan/Backa	18.00-19.15
2			
3			
4			
5			
6	Intervall + styrkegympa	Backa	18.00
7			
8	Inomhus/Utomhus + soppkväll	Lasse/Skolan/Backa	18.00-19.15
9			
10			
11			
12	Orienteringsskola	Backa	18.00-19.00
13	Intervall + styrkegympa	Backa	18.00
14			
15	Löpträning med karta	Henrik/Backa	18.00
16			
17			
18			
19	Orienteringsskola/Årsmöte	Backa	18.00/19.00
20	Intervall + styrkegympa	Backa	18.00
21			
22	Klubbutveckling	Backa	18.00
23			
24	Nyköpingsorientering, lång	Nyköpings OK	
25	Måsenstafetten	OK Måsen	
26	Orienteringsskola	Backa	18.00-19.00
27	Intervall + styrkegympa	Backa	18.00
28			
29			
30			
31			



april 2018

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
1			
2			
3	Norrcupen, sprint	OK Dellen	18.00-19.00
4			
5	Löpträning med karta	Anders L/Backa	18.00
6			
7	Länamedeln, medel	Länna IF	
8	Rånässtafetten, stafett	Rånäs OK	
9	Orienteringsskola	Backa	18.00-19.00
10	Norrcupen, medel, Vikstaberget	Forsa OK/J-G Swärd	18.00-19.00
11			
12	Löpträning med karta	Fredrik J/Backa	18.00
13			
14			
15			
16	Orienteringsskola	Backa	18.00-19.00
17	Norrcupen, lång	Ljusdals OK	18.00-19.00
18			
19	Teknikträning för alla	Se hemsida	18.00
20	Uppsala möte, natt	Rasbo IK	
21	Uppsala möte, medel	IF Thor	
22	Uppsala möte, lång	OK Linné	
23	Orienteringsskola	Backa	18.00-19.00
24	Norrcupen + Ungdomscup, sprint	Hudiksvalls OK	18.00-19.00
25			
26	Teknikträning för alla	Se hemsida	18.00
27			
28	Tiomila, stafett	Nynäshamn	
29	Tiomila, stafett	Nynäshamn	
30	Orienteringsskola	Backa	18.00-19.00

11

12



maj 2018

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
1			
2			
3	Teknikträning för alla	Se hemsida	18.00
4			
5			
6			
7	Orienteringsskola	Backa	18.00-19.00
8	Norrcupen, medel	OK Dellen	18.00-19.00
9			
10	Tour de medelpad, dag 1, medel	Medelpad	
11	Tour de medelpad, dag 2, förkortad L	Medelpad	
12	Tour de medelpad, dag 3, medel	Medelpad	
13	Tour de medelpad, dag 4, lång	Medelpad	
14	Orienteringsskola	Backa	18.00-19.00
15	Norrcupen, lång, Matnäs	Forsa OK/Anders L	18.00-19.00
16			
17	Teknikträning för alla	Se hemsida	18.00
18			
19	Faxeträffen, medel/Buss + U-satsning	Söderhamns OK	
20	Faxeträffen, lång	Söderhamns OK	
21	Orienteringsskola	Backa	18.00-19.00
22	Norrcupen + Ungdomscup, medel	Ljusdals OK	18.00-19.00
23			
24	Teknikträning för alla	Se hemsida	18.00
25			
26	Bollnästräffen, medel	Rehns BK	
27	Bollnästräffen, lång	Rehns BK	
28	Orienteringsskola	Backa	18.00-19.00
29	Norrcupen, medel	Hudiksvalls OK	18.00-19.00
30			
31	Teknikträning för alla	Se hemsida	18.00

13

14



juni 2018

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	15
1	ÖSA-träffen, dag 1, medel	Alfta-ÖSA OK		
2	ÖSA-träffen, dag 2, medel	Alfta-ÖSA OK		
3	ÖSA-träffen, dag 3, lång	Alfta-ÖSA OK		
4	Orienteringsskola	Backa	18.00-19.00	
5	Norrcupen, sprint, Lintjärn	Forsa OK/PÅB/Henrik T	18.00-19.00	
6				
7	Teknikträning för alla	Se hemsida	18.00	
8				
9				
10				
11	Orienteringsskola	Backa	18.00-19.00	
12	Norrcupen, medel	Ljusdals OK	18.00-19.00	
13				
14				
15				
16	Hälsingelägret	Jukola	Sehersta	Lahti
17	Hälsingelägret	Jukola	Sehersta	Lahti
18				
19	Breddkavlen, stafett	Hudiksvalls OK		
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				



juLi 2018

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
1			
2	Hälsinglands 3-dagars, lång	Ljusdals OK	
3	Hälsinglands 3-dagars, lång	Alfta-ÖSA OK	
4	Hälsinglands 3-dagars, lång	Segeberga OK	
5			
6	Välådalens 3-dagars E1, sprint	Frösö IF/Östersunds OK	
7	Välådalens 3-dagars, E2, medel	Frösö IF/Östersunds OK	
8	Välådalens 3-dagars, E3, lång	Frösö IF/Östersunds OK	
9			
10	Gotlands 3-dagars, E1, medel	Gotlands Bro OK	
11	Gotlands 3-dagars, E2, medel	Gotlands Bro OK	
12	Gotlands 3-dagars, E3, lång, jaktstart	Gotlands Bro OK	
13	Trogstalloppet löpning	Trogsta	18.30
14			
15			
16			
17			
18	First stop Glada Hudik, medel	Forsa OK	
19	First stop Glada Hudik, förkortad lång	Forsa OK	
20			
21			
22	O-ringen Höga Kusten 2018, E1, lång	Ångermanland/Örnsköldsvik	
23	O-ringen Höga Kusten 2018, E2, lång	Ångermanland/Örnsköldsvik	
24			
25	O-ringen Höga Kusten 2018, E3, medel	Ångermanland/Örnsköldsvik	
26	O-ringen Höga Kusten 2018, E4, lång	Ångermanland/Örnsköldsvik	
27	O-ringen Höga Kusten 2018, E5, lång	Ångermanland/Örnsköldsvik	
28			
29			
30			
31			

18



augusti 2018

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
1				
2				
3				
4				
5				
6	Distriktsmatchen, sprint	Ludvika OK		
7	Distriktsmatchen, lång/N-cup	Ludvika OK/Forsa OK, lång		18.00-19.00
8				
9				
10	NM, sprint	Ockelbo OK		
11	NM, medel, stafett	Ockelbo OK		
12	NM, lång	Ockelbo OK		
13				
14	Norrcupen, sprint	Solskolan	Ljusdals OK Backa	18.00-19.00
15	Storviks natta, natt	Solskolan	Storviks IF Backa	
16		Solskolan	Backa	
17				
18				
19				
20				
21	Norrcupen, lång	OK Dellen		18.00-19.00
22				
23				
24				
25	DM, natt	Alfta-ÖSA OK		
26	DM, lång	Valbo AIF		
27				
28	Norrcupen, MtbO/Malkartan	Forsa OK/Christer E		18.00-19.00
29				
30				
31				



september 2018

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
1			
2			
3			
4	Norrcupen + Ungdomscup, sprint	Hudiksvalls OK	18.00-19.00
5			
6			
7			
8	SM lång, kval	IKHakarpspojarna	
9	SM lång, final	IKHakarpspojarna	
10			
11	Norrcupen FINAL, medel, masstart	Ljusdals OK	18.00
12			
13			
14	SM medel, kval	IKHP/Jönköpings OK	
15	SM medel, final	IKHP/Jönköpings OK	
16	SM stafett	IKHP/Jönköpings OK	
17			
18	Nornatta	Ljusdals OK	20.00
19			
20			
21			
22	DM medel, sprint	Forsa OK	
23	DM stafett	Segersta OK	
24			
25	Nornatta	Hudiksvalls OK	20.00
26			
27			
28	OL-skytte, World Cup, Svenska cupen, sprint	Forsa OK	
29	OL-skytte, World Cup, Svenska cupen, SM lång	Forsa OK	
30	OL-skytte, SM Stafett	Forsa OK	



oktober 2018

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
1			
2	Nornatta/Vikstaberget	Forsa OK/PÅB	19.00
3			
4			
5			
6	25-manna, stafett	Stockholm	
7	25-mannamedeln	Stockholm	
8			
9	Nornatta	Ljusdals OK	18.30
10			
11			
12			
13	Helg utan Älg, lång	Garda OK/Gotland	
14	Helg utan Älg, medel	Garda OK/Gotland	
15			
16	Nornatta	Hudiksvalls OK	18.30
17			
18			
19			
20	Dala-dubbeln, stafett	Karlsbyhedens IK/Korsnäs OK	
21	Dala-dubbeln, patrull	Karlsbyhedens IK/Korsnäs OK	
22			
23	Nornatta/Byberg	Forsa OK/Lasse E	18.30
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30	Nornatta	Ljusdals OK	18.00
31			

23

24



november 2018

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
1			
2			
3	Rohdenloppet, MtbO/nattpatrull	OK Rohden/uppland	
4			
5			
6	Nornnatta	Hudiksvalls OK	18.00
7			
8			
9			
10			
11	Säsongavslutningen	Backa	16.00
12			
13	Nornnatta/Iggesund	Forsa OK/Gunnar F	18.00
14	Norrklubbsmöte	Ljusdals OK	
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25	Glögglunken, Norrboleden	Gammelsträng, PÅ Bladh	10.00
26			
27			
28			
29			
30			

25 26



december 2018

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
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16	Skinkloppet	Backa, Leif B	11.00
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31	Nyårslöpning, Borgarleden	Lin Normark	10.00

28

Informati

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

Facebook:

www.facebook.com/groups/189820507504/
Vill du skicka e-post till Forsa OK skriver du. 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

Bana	Sprint	Medel	Lång	Färg
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 o m 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	

Poängberäkning Arvid Lindbergs poängpris:

Norrcupen, norrnatta		5 poäng
Tävling	Ö klass	10 poäng
> 5 deltagare	20 "	1:a plats
	16 "	2:a "
	12 "	3:e "
	11 "	4:e "
	10 "	5- osv.
< 6 deltagare	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.

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.

OL + nybörjarträning

Familjeträning där det finns banor/övningar för alla åldrar.

Aktiviteter	Ansvarig/a	Telenr.
Uthyrning av Backa	Rauli Petäjämäa	070-251 66 42
Kartor	Jan-Gunnar Swärd	0650 59 55 45
Data	Christer Engman	070-540 63 03
Press/Information	Sven Bergström	070-343 94 95
Sponsorer	Sven Bergström	070-343 94 95
Revisorer	Dan Thorsell Per Helander	070-211 62 22 070-716 51 52
Valberedning	Karin Forsgren	073-625 29 38
Tiomila (herrar)	Henrik Trolin	070-340 19 32
(damer)	Linn Bylars	073-806 06 52
Breddkavlen	Leif Bylars	070-211 17 27
Dala-dubbeln	Ungdomskommittén	
Aktivitetsstödet	Per-Åke Bladh	070-582 84 75
OL-skytte	Magnus Johansson	070- 212 20 36
Julklappsloppet	Per-Åke Bladh	070-582 84 75
Lottförsäljning.	Karin Hedberg	0650-321 70
Vinterlägret	Per-Åke Bladh	070-582 84 75
Vårlägret	UK + elit kommittén	
Hälsingelägret	Ungdomskommittén	
Elitkommittén	Lena Johansson Linn Bylars Leif Bylars	070-690 77 68 073-806 06 52 070-211 17 27

onssida 3

33

Aktiviteter	Ansvarig/a	Telenr.
Backa	Anders Svahn	070-209 16 45
	Sven Bergström	070-343 94 95
	Eva Engman	070-293 45 91
	Per-Åke Bladh	070-582 84 75
	Agneta Thorsell	0650-330 13
	Rauli Petäjämäa	070-251 66 42
	Carl-Erik Sjöberg	070-697 40 27
25-manna	Annika Staaf	070-250 59 11
DM kavlen (HD 35)	Gunnar Forsgren/ Anki Teike	070-696 03 44 070-242 87 07
Borgarleden Borgarloppet	Agneta Thorsell Stig Sjödin Per-Åke Bladh	070-353 79 77 070-652 77 57 070-582 84 75
Norrcupen	Lars Eklund	070-292 00 77
Midälvastafetten	Sven Bergström	070-343 94 95
Dala-dubbeln "FESTEN" -18	UK Ungdomskommittén	
Ungdomskommittén	Mia Forslin Malin Lindberg Karin Gustavsson Elin Johansson	070-294 22 44 073-706 36 41 070-640 77 73 070-634 68 79

34

ORIENTERINGSSKYTTE



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
Magnus Johansson 070-212 20 36
Markus Dolk

SM ORIENTERING 2018

JÖNKÖPING



SM 2018 och USM 2018

- 7 april: ultralång, Jönköpingsalliansen, ingår i Swedish League
- 20 april: natt, Jönköpingsalliansen, ingår i Swedish League
- 1-3 juni: sprint, ind och stafett, Jönköpingsalliansen,
- 8-9 sept: lång, Jönköpingsalliansen,
- 14-15 sept: medel, Jönköpingsalliansen,
- 16 sept: stafett, Jönköpingsalliansen,
- 31 aug-2 sept: USM, OK Renen, Bergnäsets AIK och Gammelstads IF

Programmet för Swedish League 2018

7 april, SM, ultralång, Jönköpingsalliansen
 13 april, sprint, OK Silva/Rävetofta OK
 14 april, lång, OK Silva/Rävetofta OK
 15 april, medel, OK Silva/Rävetofta OK
 20 april, SM, natt, Jönköpingsalliansen
 22 april, final, jaktstart, Linköpings OK

MTB-ORIENTERING

Mtb-orientering eller mtb-o är i Sverige en förhållandevis ung idrott, även om den funnits en längre tid i i bland annat Danmark, Tjeckien, Österrike och andra europeiska länder. Mountainbikeorientering är fartfyllt och handlar mycket om att ta rätt vägval och att fatta snabba beslut.

Läs mer om MtbO på <https://www.orientering.se/mtbo/>

Program Svenska Cupen MtbO 2018

26 maj	Trollhättans SOK	Sprint
27 maj	Trollhättans SOK	Medel
8 juni	Falun (OK Kåre), SM	Sprint
9 juni	Falun (OK Kåre), SM	Lång
10 juni	Falun (OK Kåre), SM	Medel
22 juli	Örnsköldsvik (O-Ringen E1)	Sprint
23 juli	Örnsköldsvik (O-Ringen E2)	Medel
25 juli	Örnsköldsvik (O-Ringen E3)	Lång
1 september	Säter (Säterbygdens OK)	Sprint
2 september	Säter (Säterbygdens OK)	Masstart, Final



HYRA BACKA



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

- | | |
|---------------------|---------------|
| * Bröllop | * Kurser |
| * Dop | * Årsmöten |
| * Begravningar | * Möten |
| * Födelsedagsfester | * Firmafester |
| * Kalas | * Julfester |
| * Avslutningar | * 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.

Hyresgäst ansvarar för fullgod städning.

Borgarloppet Trail Race

12 maj 2018



Löpning eller vandring 23 - 13 - 6 km och knattelopp. Loppet följer Borgarleden genom trolska skogar, förbi stolta hälsingegårdar och längs glittrande sjöar. Vätskekontroller längs banan och kolbullar vid målgång.

Arrangör: Forsa OK Instagram: @borgarloppettrailrace

Info och anmälan: www.forsaok.se/arrangemang/Borgarloppettrailrace

Banprofil Borgarloppet

