

# Håsesocken

## NR 3 -2010

---

Helsingborgs SOKs klubbtidning

December 2010

---

GOD JUL



GOTT NYTT OL-ÅR



Ledare december 2010

## Min vision

Första gången jag besökte Koarp var i mitten av åttiotalet, då som glad och vilsen orienterare för SK Graal. Jag minns att jag var mycket imponerad av anläggningen på åsen. Det som imponerade mest var av någon anledning stenen med HSOK:s klubbmärke där mitt på ängen.

Föga kunde jag då ana, som det brukar heta, att jag runt 25 år senare skulle sitta på en bank i Halmstad och skriva under papper på försäljningen av Koarp. Det kändes väldigt konstigt.

Nu är jag ändå övertygad om att detta, för många lite smärtsamma, beslut är riktigt. Det öppnar nämligen för framtida möjligheter som jag vill påstå ingen annan klubb i vår region har.

Under hösten har jag varit med på ett par möten där klubbarna i kretsen och i Skåne diskuterat framtiden för orienteringen. Många av klubbarna har stora bekymmer med vikande medlemsantal, uteblivna tävlingsresultat och inte minst sviktande ekonomi.

Vi har ju till en del samma problem men vi har samtidigt möjlighet att bygga upp något nytt. Genom att Koarp och loppisen försvinner frigör vi många arbetstimmar som kan användas till annat, vår redan mycket goda ekonomi blir formidabelt god och vi kan

koncentrera verksamheten på det som klubben i grund och botten är till för, orientering och lite skidåkning om vädret är på det humöret.

I styrelsen har vi avvaktat försäljningen. Man vet aldrig hur sånt kan sluta. Men nu är det klart så frågan är så klart hur vi går vidare? Det finns nog lika många idéer som det finns medlemmar. Även jag har naturligtvis en idé och vision. Så här tänker jag mig verksamheten om tre fyra år:

Då är vi den klart ledande orienteringsklubben i nordvästra Skåne. Genom att erbjuda bra träning och goda villkor har vi utökat antalet aktiva orienterare och kan sätta ihop bra och konkurrenskraftiga lag till intressanta och spännande kavlar som Tjoget, Jukola, Tiomila etc. Målet är topp 20 på den sistnämnda. Givetvis når vi bra individuella resultat också.

Ungdoms- och nybörjarverksamheten har också tagit fart igen. Vi har ett gäng killar och tjejer som gillar orientering och tycker det är roligare att springa i skogen och vara tillsammans på klubben än att sitta och hänga på Knutpunkten. Vi har till och med några unga orienterare som är första generationens invandrare. Visst kan det väl stå Muhammed från HSOK i en resultatlista?

Klubbgården i Pålsjö är sig inte riktigt lik. Intill den nuvarande byggnaden har vi med stadens hjälp byggt en ny motionsanläggning med

omklädning, duschar, mötes- och kanske motionslokal och försäljning av fika och varför inte sportprylar.

Hit kan vem som helst komma och byta om, springa en runda på elljusspåret eller orientera mellan de fasta kontrollerna, duscha och kanske belöna sig med en kaka och en kopp kaffe eller en sportdricka. Kanske finns det möjlighet att växla några ord med en personlig tränare eller träffa kompisar i en träningsgrupp. Eller varför inte testa sin kondition och lyssna på ett föredrag om kost och motion?

Fasta kontrollpunkter kommer det att finnas gott om i Pålsjö skog och veckans karta finns alltid till försäljning i vår friluftsanläggning.

Den som springer ut mot Sofiero kommer dock inte att känna igen sig. Där håller nämligen staden i samråd med HSOK på att med hjälp av gamla schaktmassor anlägga ny kuperad friluftsterräng för stadens invånare. Här ska det bli strövstigar, ett nytt upplyst motionsspår, en BMX-bana och så klart ny orienteringsterräng. Förhoppningsvis blir allt klart till sprint-SM som ska hållas här om några år?

Det är klart att detta kan tyckas orealistiskt men det är faktiskt inte omöjligt. Har vi bara klara mål, en stor portion vilja och kunskap om hur vi ska göra så kan vi visst klara även höga mål. Det är inte värre en vanlig orienteringstävling!

Det hade varit intressant att höra vad du tycker om min vision?

Peter Schulz  
Ordförande

**Tryck:**

Nya Ljus i City

**Redaktör:**

Helena Åhlin

**Nästa manusstopp:**

Tis 29 mars 2011 (gärna tidigare)

**Planerat utgivningsdatum:**

Tors 14 april 2011

**Sänd ditt bidrag till:**

Mail: [hajk.ahlin@telia.com](mailto:hajk.ahlin@telia.com)

Post: Helena Åhlin, 042-29 81 96

Alnarpsgatan 19

256 67 Helsingborg

eller postfacket "Håsesocken"  
på Klubbstugan

*Stöd*

*Helsingborgs Skid-och  
orienteringsklubb*

*SPELA BINGO*

*Spänning-Nöje-Gemenskap  
Söderbingo*

*Södergatan 11, 042-135890*

## Klubbinformation

### Adress:

Helsingborgs Skid- och  
Orienteringsklubb.  
Dag Hammarskjölds väg 11  
254 33 Helsingborg  
042- 12 85 65 torsdagar 18-20



### Postgiro:

Helsingborgs SOK  
38 95 85-1

### Styrelsen:

Ordförande: Peter Schulz  
ordf@hsok.se  
Sekreterare: Helena Åhlin  
sekr@hsok.se  
Kassör: Barbro Norrestam  
kassor@hsok.se  
Delegater: Lars-Göran Frisell  
Eva Dahl  
Josefin Lindborg  
Stig Johansson  
Dag Lewis-Jonsson  
Suppleanter: Mats Ranbro  
Fredrik Hjort

## Medlemsavgifter 2010

Medlemsavgift i Helsingborgs SOK

Postgiro: 38 95 85-1

300 kr **Ungdomar**, tom det år  
man fyller 20

500 kr **Vuxna**, from det år man  
fyller 21

1000 kr **Familj**, inkl ungdomar  
tom det år de fyller 20

300 kr **Vuxna, icke tävlande**

## Anmälan

Anmäler dig till orienteringstävlingar  
gör du enklast via Eventor och har du  
inte tillgång till dator ringer du till  
Åhlins på telefon 29 81 96.

/ H&J Åhlin

## Adressändringar:

Har du bytt adress så kontakta:

Lars-Göran Frisell  
Bronsgatan 13  
253 61 Helsingborg  
042-292315  
lgf@frila.se

## Boka Klubbstuga!

### Klubbstugan i Pålsjö

Som medlem i HSOK kan du hyra Pålsjögården för privata sammankomster och fester. Kontakta Roy Owesson

Tel. 0708-251359

OBS! att medlemsavgiften för innevarande år måste vara betald före aktuellt hyrestillfälle.

### Sverigelistan

Vill du gå in och kolla läget på Sverigelistan så är lösenordet:

*Kafferep*

## Förslag till ny organisation

I och med att Koarp och loppisen nu försvinner, finns det också ett behov av att anpassa organisationen. Styrelsen har därför beslutat om en organisation enligt den modell som finns presenterad här.

Styrelse
Ordförande
Sekreterare
Kassör
Arrangemangsansv
Sportchef
Klubbadministratör
Styrelseledamot
Styrelseledamot
Suppleant
Suppleant

### Tävlingsarrangemang

Arrangemangsansvarig

14 ledamöter

med ansvar för

Tävlingsledning

Biträdande tävlingsledning

Banläggning

Kartor

Markkontakter

Tävlingsteknik/sekreteriat

Marknadsföring/sponsring

### Tävling & Träning

Sportchef

Nybörjaransvarig

6 ledamöter

med ansvar för

Vuxen

Ungdom

Tävlingsansvarig

6 ledamöter

med ansvar för

Tävling

Träning

Veteran

Skidor

### Administration

Klubbadministratör

10 ledamöter

med ansvar för

Anläggning/fastigheter

Information

IT

Marknadsföring/sponsring

Bingo

Medlemsvård

Statistik

Anmälning

Jag har fått i uppdrag att putsa på detaljerna, se till så att organisationen stämmer överens med våra stadgar och presentera ett förslag för medlemmarna.

Förslaget följer i stort den organisation som antogs i december 2004 men med vissa förändringar och förenklingar. Den kanske största

förändringen är att vi inför en ny befattning, en sportchef.

Det är en person som får ett övergripande ansvar för tävling och träning. Avsikten är att få bättre kvalitet på träningar och mer fokus på tävlingsresultat. Sportchefen blir övergripande kvalitetsansvarig för den idrottsliga verksamheten och ska också kunna följa upp och coacha enskilda löpare.

Även om vi lägger mer tyngdpunkt på resultat ska HSOK även i fortsättningen vara inriktad mot breddverksamhet. Men även denna kan bli bättre och till sin hjälp får sportchefen en ansvarig för nybörjar- och breddverksamhet och en som är ansvarig för tävlingsverksamheten. Denna grupp om tre personer blir kärnan i idrottsverksamheten.

HSOK har alltid varit en duktig tävlingsarrangör och det ska vi fortsätta att vara. Tidigare i höstas bildades en arrangörsgroup med sju klart definierade befattningar. För varje befattning finns två personer, en med stor rutin och en som står på tillväxt. Tanken är att vi ska undvika att saker ramlar mellan stolarna och att vi sörjer för kommande generationsskiftet.

Arrangemangsgruppen lyfts nu in som en del i den nya organisationen och som ledare och sammankallande får vi en arrangemangsansvarig.

Även en väl fungerande administration är naturligtvis viktig för en klubb som HSOK. Här bildar vi en administrationsgrupp med klubbadministratören som

samordnare och som övergripande ansvarig.

Samtliga tre som står som övergripande ansvariga för våra verksamhetsområden, d v s den arrangemangsansvarige, sportchefen och klubbadministratören, blir också medlemmar i styrelsen. Detta för att underlätta kommunikationen och rapporteringen mellan styrelse och verksamheten.

Alla medlemmar har nu möjlighet att ge synpunkter på det här förslaget. Förhoppningen är att styrelsen ska kunna anta den nya organisationen före årsmötet och att vi på årsmötet kan välja enligt denna.

Hör gärna av er med synpunkter eller frågor, antingen direkt till mig eller till någon annan medlem i styrelsen.

Peter Schulz  
[ordf@hsok.se](mailto:ordf@hsok.se)  
0708-559915

## Valberedningen behöver tips

Som ni precis läst här ovan i Håsesocken nr 3 kommer vi framöver att arbeta efter en delvis ny arbetsordning. Valberedningen tar därför tacksamt emot tips av eller om medlemmar som kan bidra med ideella insatser för klubben. Alla insatser, såväl stora som små, är lika värdefulla. Hör av er till någon i valberedningen eller tipsa via

valberedningens postfack på  
klubbgården i Pålsjö.

/Roy Owesson

Marie Schulz

Josefin Lindborg

bestämmelser: betald medlemsavgift,  
styrelsens godkännande och  
depositionsavgift på 500 kronor.

/Roy

## Nytt nyckelskåp i Pålsjö

För att öka tillgängligheten för våra medlemmar att kunna fullfölja sina uppdrag, använda HSOK:s material, besöka Åkes hörna, ta in posten, öppna anslagstavlan osv. finns nu ett nytt nyckelskåp placerat i entrén mellan damernas och herrarnas omklädningsrum. Alla som har HSOK:s nyckel kan med den öppna nyckelskåpet. Alla nycklar i skåpet är märkta med resp. ändamål. Bredvid nyckelskåpet finns en bok som man ovillkorligen måste notera i **Vem? När? Hur länge?**

Tack på förhand. Reservnycklar finns t.v hos nyckelansvarig på tel. 0708-251359.

/Roy

## HSOK-nycklar och larmbrickor

Nya medlemmar som önskar egen nyckel med larmbricka kan kontakta Roy så löser vi detta så snart vi kan. Kravet är enligt våra ekonomiska

## Nytt golv i Pålsjö!

Nu har vi nytt golv i kök och allrum i klubbgården. På köpet blev den nymålade väggar där också.

Jobbet är utfört av målare Jim Sjöberg och golvläggare Stig Johansson tillsammans med både det ena och det andra -görare undertecknad. Det tog en dryg vecka , men fint blev det tycker vi.

Golvet är ett plastlaminatgolv för offentlig miljö, som ska tåla en hel del. När vi är här gör vi som vanligt att vi inte går in med uteskor. Då sparar vi både golv och städttimmar. När det gäller städning så finns det instruktioner på golvskötsel i städsåpet.

Ps! Tänk att det inte hjälpte. Stig har varit golvad en hel vecka men slog mig ändå på nattorienteringen dagen efter. Jag undra vad det är för fel på honom....

/Rolf Gustafsson

## Romare – blir Åkes hörna

Loppislokalen i källaren på Romare blev i mitten på oktober tömd och slutstädad. Dock har vi genom Fredrik Hjorts kontakter fått lov att (tillsvidare) disponera ca 30 kvadratmeter varmlager, strax

innanför dörren till höger. Här finns kvar lite fukt känsligt arrangemangsmaterial, men det mest intressanta för er medlemmar är Åke Åkessons gåva till HSOK bestående av bl.a gamla nostalgiska böcker, tidskrifter och kartor osv. För intresserade medlemmar finns en lånenyckel i det nya nyckelskåpet i Pålsjö. Ta tillfället och gör ett studiebesök och TACK Åke för din gåva.

/Roy

## HSOK:s nya kallförråd

Fr.o.m oktober 2010 disponerar vi ca 150 kvadratmeter kallager i mittdelen av den 60 m långa ladan ca 200 m söder om Pålsjö slott. Högt till tak, stampat jordgolv men mycket hyllställningar. Vi har ingång mitt på norra långsidan med eget lås på utsidan. Här förvarar vi massor av material för våra tävlingsarrangemang, två släpkärror, två scotrar, spårutrustning osv. Nyckel till ladan finns i nyckelskåpet i Pålsjö.

/Roy

## Nu är den 45-åriga Koarpsepoken avslutad

I september 1965 köpte djärva och framsynta orienterare den fallfärdiga gården och rustade med massor av energi och möda upp den till den mysiga friluftsgård vi alla haft så mycket glädje av.

Efter årsmötesbeslut om försäljning kontaktades mäklare i maj och lrf-konsult kontrakterades i juni. I juli annonserades gården ut för budgivning med ett utgångspris på 1,7 Mkr. Efter en inledande kamp mellan två närbelägna markägare kom i september ytterligare en anbudsgivare in och höjde budnivån från 1,76 till 1,9 Mkr. Den nye budgivaren hängde med till 2 Mkr varefter de första intressenterna kom tillbaka med de 2 050 000 kr, som blev priset när affären avslutades på Hallands Provinsbank med överlåtelsen och deras tillträde torsdagen den 4 november.

HSOK har i försäljningen friskrivit sig från eventuella fel och brister i fastigheten och i slutförhandlingen sluppit ifrån slutstädningen, småreparationer och bortforsling av skräp som kasserade loppismöbler och gammalt bilsläp m m.

Sista veckorna innan tillträdet har Bengt och Roy fraktat värdefulla klubbinventarier, fina plank och regler och en hel del verktyg och utrustning till nya förrådet i stenladan bakom Pålsjö gård, som Roy sett till att göra användbart. Dessutom har Sven-Eric räddat med den gamla snöskotern som han fortfarande håller liv i. Den nya skotern har vi utlånad. All övrig spår- och skidutrustning har också flyttats till Helsingborg inför de snövintrar som här väntas ...



Som kompensation för att vi fick lämna gården otömd och ostädad med diverse skavanker fick köparen behålla resterande lösöre och material som möbler och panelbrädor. Även gamla verktyg och annan utrustning lämnades kvar som kompensation. Gräsklipparna har sålts separat och elstängslan kring betena får köparen lösa själv med grannen. Alla avtal om Skåneled, försäkring, kommunal service och el har sagts upp och här får vi tillbaka lite pengar men framför allt är det rätt mycket räkningar som slutar komma. Intäkterna från de som lånat gården har de sista åren varit blygsamma.

Mäklararvodet var 4% plus moms dvs 102 500 kr och 33 000 av köpesumman har innehållits för förkomna pantbrev som först ska dödas, vilket tar ca ½ år.

I samband med försäljningen har värdet av allt det arbete och all den klubbkänsla och den klubbhistoria som är förknippad med Koarp uppmärksammas och vi har tillfrågat en av de senare gårdsfogdarna Macke Selander om att samla material och sammanställa en minnesskrift och historik över epoken Koarp. Macke har tagit sig an uppdraget och jag hoppas att alla efter förmåga tipsar honom om bilder och tidningsklipp. Anekdoter och personliga minnen är också välkomna.

Efter slutfört uppdrag vill jag påminna om att både Koarps och Hallandsåsens natur och skogar och våra fantastiska kartområden finns kvar. Exakt vilka skidspårsmöjligheter som kommer att kunna utnyttjas vet jag ej men åsen rymmer ju många möjligheter även om "våra" gamla skidspår på Koarp inte kan användas som förr. Det kan vara intressant för "skidspårare" att veta att de nya ägarna sedan i våras också äger fastigheten Slättfall i nord, vars gräns bara ligger ca 100 m från gränsen på deras nya gård.

/Dag L-J

## Koarp i våra hjärtan

Undertecknad har fått i uppgift att sammanställa vad som genom åren skrivits om vår klubbgård i Koarp.

Du som läser detta har kanske någon historia eller speciell händelse att bidra med. Tveka då inte utan kontakta undertecknad.

Veteranerna, de som varit med från början, får räkna med att bli kontaktade av undertecknad.

Hälsningar

Macke Selander

## Orientering – Osjälvvald väg i okänd mark

Det har framför allt de senaste två åren varit stor diskussion i orienteringsvärlden om ämnet hängning på tävlingar. Hur skall vi komma ifrån hängningen? Det har pratats om 12 sekundersregler, diskningar och till och med domare på tävlingar. Men tillslut kom ändå beslutet att det inte blir någon ny definition av när hängning anses ha ägt rum och inten detaljerad anvisning för oss löpare hur vi skall agera i skogen för att inte riskera att bryta mot regeln om hängning. Orienteringsförbundets motto *”Orientering är självald väg i okänd mark, tankens skärpa vid kroppslig möda, snabba beslut under spännande tävling”* står fast.

För många ser den ideala bilden av orientering ut så att det handlar om en ensam löpare i skogen med karta och kompass som ända vägvisare. Några av löparna i vår orienteringsklubb Helsingborgs SOK, vi nämner inga namn, har helt gått ifrån orienteringsförbundets motto och satsar istället helhjärtat på att förbättra sin hängningsteknik. Som många av oss känner till så är inte orienteringstekniken den allra bästa på några av våra löpare. Vi skall inte skylla allting på dåliga träningsmöjligheter i vår vackra

Pålsjöskog. En stor del beror troligtvis också på att löparna har noll förmåga att ta åt sig ny kunskap i denna så fascinerande och ädla sport.

Tyvärr så är det inte alltid lätt att få en bra rygg på vanliga nationella tävlingar med individuell start. Det är inte heller då denna grupp oftast placerar sig i topp på tävlingar. De riktar istället in sig på framför allt nattävlingar sent om hösten men gemensam start. När höstens mörker har lagt sig så är det lättare att dölja sig bakom ryggen på en löpare med betydligt bättre orienteringsförmåga. Vi kunde se redan i höstas då en av seniorlöparna i klubben sprang hem den totala segern i nattävlingen CSAB Night Cup att något skumt ut. Kan verkligen denna löparen helt själv utan någon annans hjälp vinna två av tre tävlingar? Självkärligt inte är ju svaret, som ni alla troligtvis förstår. Löparen i fråga vill inte ställa upp med namn i denna artikel, men han hälsar att han faktiskt orienterade till minst 3 kontroller själv på den andra av de tre etapperna i tävlingen som nämndes ovan.

För att ännu mer visa hur det ser ut när det gäller hängning på vissa löpare i vår anrika klubb så har vi letat fram hängningsindex från några olika tävlingar. Här har till och med löparna lyckats vinna någon tävling. Det är inte helt oväntat att hängningsindexet visar det den visar. Det ni ser är först placering på tävlingen och sedan antal procent

som löparen har ansetts hänga, och till sist vilken placering löparen har i hängningsindexet.

#### CSAB Etapp 3 2009

1 - Erik Alnervik - Hängningsindex  
85,9% (3)  
7 - Patrik Johansson -  
Hängningsindex 93,1% (2)

#### CSAB Etapp 2 2009

2 - Patrik Johansson -  
Hängningsindex 59,7%(3)

#### CSAB Etapp 1 2010

1 - Erik Alnervik - Hängningsindex  
66,1% (1)  
14 - Felix Alnervik -  
Hängningsindex 63,7% (2)  
12 - Björn Hellrup - Hängningsindex  
63,0% (3)  
8 - Johannes Henriksson -  
Hängningsindex 54,1% (4)

Hårdträningen går vidare mot nya mål och nya vinster. Vi ser fram emot en vinter och vår med många bra ryggar att följa. Men glöm inte bort - Följ inte oss!

## Team Sportia

Klubbmedlemmarna i HSOK har ju som tidigare meddelats 10% rabatt hos Team Sportia mot uppvisande av HSOK medlemskort.

Om du går med i Team Sportias "Sportklubb", görs lämpligast i samband med ett köp hos Team Sportia, erhåller du ett "plastkort" som du sedan visar upp vid varje

köptillfälle. När "plastkortet" dras erhåller du automatiskt 10% rabatt eftersom du är medlem i HSOK.

OBS! "plastkortet" är inget betalkort utan endast ett medlemskort utan förpliktelser. Du får stå ut med att det dimper ner ett magasin i din brevlåda lite då och då med diverse erbjudanden och reportage.



## SM-budkavlen på Hallandsåsen

Jag minns det som om det var igår, men jag är inte helt säker på alla detaljerna.

Året var 1956. Vi satt några stycken från dåvarande Friluftsklubben Kärnan – jag tror det var Erik Graneli, Calle Carlsson, Knut Persson, någon till och jag – och vi hade fått besök av SKOF:s ordförande Arvid Andersson som meddelade att FK Kärnan hade fått i uppdrag att arrangera 1959 års SM i budkavle för herrar.

Vissa förhandsdiskussioner hade förts och bl.a hade föreslagits att vi skulle rita en ny karta över Hallandsåsen. Den skulle ersätta den tidigare backstreckskartan och nu ritas efter den nya metoden med höjdkurvor och 4-färgstryck. Generalstabens Litografiska Anstalt hade redan 1932 givit ut två kartor i Stockholm i skalan 1:50 000 efter detta nya system. Själv bodde jag på den tiden i Stockholm och sprang

min första orientering 1941 just på en av dessa kurvkartor – så jag hade vissa fördelar när de nya kartorna kom till Skåne på 60-talet.

Intressant och krävande kartritning  
Nu gällde det alltså ett treårigt arbete att kartlägga 260 kvadratkilometer – från Båstad i väster till Koarp i öster och hela åsen från norr till söder. Det nuvarande tävlingssystemet med tävlingscentrum, start, växlingar och mål på samma ställe var inte uppfunnet på den tiden, så det behövdes stora markområden för att genomföra de tre sträckorna.

En f.d skåning som emigrerat till Umeå, Nils-Bertil Nilsson, jägmästare i Vilhelmina, åtog sig att utföra kartarbetet vari ingick att skaffa fram flygfoton, gamla lantmäterikartor, skogskartor etc samt att för fot traska fram och tillbaka över nästan varje kvadratmeter. Med hjälp av flygfotona, med stereoskopiskt inlagda ekvidistanskurvor, de gamla lantmäterikartorna etc kunde bl.a gamla torp återfinnas, ofta i form av ruiner – mycket uppskattade som kontrollpunkter. En del gamla ruiner fann man också genom att man på flygfotot såg en ljus fläck i den mörka granskogen – i många fall var det ett gammalt fruktträd som visade var torpet stått.

Nils-Bertil tillbringade tre sommarsemestrar med att ströva omkring över hela Hallandsåsen. Till sin hjälp fick han också flera klubbmedlemmar som skolades in efter hand.

Renritningen skötte sedan Nils-Bertil helt ensam. Först ritades allt som skulle vara svart in på en transparent ritfilm. Vägar, stigar, gårdar, torp, torpruiner, gränser etc. Skalan på detta original var 1:20 000.

Ovanpå denna ritfilm lades sedan en ny sådan med det som skulle vara blått. Sedan en ritfilm för det gröna d.v.s skog och så en för det bruna d.v.s höjdkurvor etc. Allt detta lämnades sedan till tryckning förminskat till skala 1:50 000. Av sekretesskäl trycktes kartan i Umeå så att inga stockholmare eller andra skulle få några misstankar...

#### Grundligt banläggningsarbete

Banläggningen sköttes sen av Thure Klevheim och Calle Carlsson med legendariske göteborgaren ”Moss-Erik” Johansson som av SOFT utsedd bankkontrollant. Efter noggranna kartstudier och erfarenheter från den egna assistansen med rekognoseringar kunde bansträckningarna göras teoretiskt, men sedan återstod många mils terrängstudier, val av kontrollpunkter, vägvalsalternativ etc. Efter timmar av eftertanke fann man andra lösningar, ändringar av delsträckor, kontroller etc och det blev många nya mil ute i skogen innan de slutliga banorna äntligen kunde ritas in.

Nattsträckans 12,4 km avgjordes i den kraftigt kuperade terrängen kring Margretetorp, och den blev verkligt utslagsgivande med god spridning av lagen. Andra sträckan startade morgonen därpå nedanför åsen längst i nordost ungefär vid den

nuvarande skidanläggningen Vallåsen och bjöd på 14,3 km klättring upp över åsen, söderut ner till Rössjön och så upp igen med växling mitt på höjden varpå tredje sträckan gick västerut via 13 backiga kilometer över nuvarande E6 eller Rikstväan som den hette då, fram till högsta punkten ovanför Båstad där målet låg på en vacker inäga.

#### Favoritseger

Jag hade nöjet att vara speaker under hela tävlingen så jag kunde följa loppet ganska hyggligt och förmedla rapporter från förvarningar några kilometer före växlingar och mål. Det fanns ju inga mobiltelefoner på den tiden utan rapporteringen skedde via militära fälttelefoner.

Startsträckans löpare droppade in en efter en, alla rejält trötta och överraskade av den hårda kuperingen. Den förutfattade meningen att Skåne är platt som en pannkaka hade grundligt reviderats på många håll, och alla uttryckte sig lyriskt om den fina kartan.

Ett av favoritlagen, IFK Hedemora, hade en gammal veteran, ”Lågg-John” Johansson på startsträckan. Han erkände efteråt att han varit ordentligt nervös före start men så snart han fick se den lättlästa kartan kände han sig lugn, och han höll sig väl framme i toppstriden.

Andra sträckan startades sedan på morgonen med de tidsintervaller som uppstått på natten. Den långa och hårda banan medförde en del omkastningar, bl.a ryckte Hedemoras Sven Gustafsson upp till en ganska klar ledning och vid

växlingen i Lerbäckshult kunde han skicka iväg den högt meriterande klubbkompisen Bertil Norman med goda förhoppningar om att upprepa budkavlesegern från 1952.

Efter ett tämligen prickfritt lopp kunde denne infria favoritskapet och trion blev värdiga segrare, 9 minuter före tvåan Ulricehamns IF.

Några veckor efter tävlingen kom ett tackbrev från Hedemora: ”Vi vill framföra ett uppriktigt tack för det myckna arbete som lagts ner av Er klubb för att göra en SM-kavle som överglänser det mesta i den vägen. Vi glömmer inte den trivsel vi kände som Era gäster och trots lång färdeväg hoppas vi få återkomma”.

I ett brev från Skellefteå hette det bl.a ”Vi vill tacka för vad vi kallar toppenbanor. Det är sällan vi får springa på så knepiga och väl avvägda stråk som åstadkommits tack vare den utomordentliga kartan”.

#### Fantasifulla priser

Från arrangemanget i övrigt kan nämnas de unika priserna. Till segrarlaget utdelades förutom SM-plaketter en sköld i koppar efter en modell av en omkring 2000 år gammal sköld från bronsåldern, funnen i en sydsvensk torvmosse. Diametern på skölden är ca 65 cm. Den har hamrats fram av Kärnans egen guldsmed Lennart Stigborn – ett helt oavlönat arbete som krävde drygt 100 timmars arbete. De 15 bästa lagen fick en litografi till varje lagmedlem. De budkavlar som användes var tillverkade i keramik av konstnären Kjell Högström, själv

aktiv i Kärnan. Utöver den budkavle som användes i tävlingen fick varje lag ytterligare två budkavlar. På så sätt fick varje deltagare en minnessak från 1959 års SM\_budkavle.

Samlingen skedde i Helsingborg, där deltagarna välkomnades med dukade bord på Idrottens Hus där de fick ett programhäfte med all information de behövde inför tävlingen.

Av särskilt intresse för de långväga gästerna var den lilla upplysande artikeln om snapphanarna - de friskyttar och skogsströvare som under 1600-talet tredje kvartssekel hade sitt tillhåll i de skogar som många av budkavlelöparna skulle komma att genomkorsa.

Kartan fick dom emellertid inte se förrän i startögonblicket, men efter tävlingen kunde dom i lugn och ro studera den i detalj och fundera över de märkliga Orts- och bynamnen på kartan t.ex. Truedsfällan, Nidingstorp, Högalteknall (åsens högsta punkt, 226 m över havet), Mutarehultet, Tjuvhult, för att inte tala om Pissevre....

För de deltagande skånelagen blev det ingen fördel av ”hemmabana”. SKOF fick vid uttagningen av lagen en del kritik för att man ansåg Klippan vara så bra att de fick representera med två lag. Uttagningen visade sig vara rätt. Klippans andralag blev bästa skånelag, dock på en blygsam 29:e plats tätt följt av Örkelljunga på 30:e och MAI på 40:e bland de 68 fullföljande lagen.

Bästa sydsvenska lag blev Hylte OK, där slutmannen 44-åriga Håkan Blommegård, på sluttampen fick ge sig i en klungspurt om andraplatsen efter Ulricehamn, Ljungskile, Brännan från Härnösand och IFK Borås. Hylte blev alltså sexa, liksom tvåan Ulricehamn distanserad av Hedemora med nära 10 minuter,  
/Martin Frohm

## Årsmöte 2011

Måndag 31 januari 2011 kl.19:00 är alla HSOK:s medlemmar varmt välkomna på årsmöte på klubbgården i Pålsjö. Det bjuds på fika och vi hoppas på stor uppslutning.  
/Styrelsen

## *Spänning-Nöje-Gemenskap*

Stöd Helsingborgs Skid- och orienteringsklubb  
Spela BINGO på

# SÖDER

# BINGO

Södergatan 11c  
Tel. 042-13 58 90

Öppettider:  
Mån-tors 10-22  
Fredag 10-24  
Lördag 12-18  
Söndag 14-22

Hjärtligt välkomna!  
Tag gärna kontakt med våra  
bingovärdinnor om ni vill ha hjälp.

I år kom vintern tidigt med både snö och kyla. Vad är då en bra hjälp? ULLMAX förstås! Behöver du fylla på förrådet ta kontakt med Mats Nilsson.



## O-ringen i Hälsingland

Har du tänkt springa nästa års O-ringen i Hälsingland så är ordinarie anmälningstopp den 1 maj. Vid första anmälningstoppet var det 10 st HSOK:are anmälda, men visst blir vi fler i Mohed till sommaren?!?



## Tre Skåningar och en dansk 2011

2011 års upplaga av Tre Skåningar går av stapeln 17-19 juni, så boka redan nu in den helgen i almanackan för då behövs din insats.



**Fryser du?**





## Tävlingsstatistik

Årets poängtabell toppas av Rune Isaksson, en inte alltför ovanlig syn.

Jag hoppas kunna lägga ut fullständig statistik på hemsidan inom kort. Med Eventor så kan jag hålla reda på alla svenska tävlingar men springer du utomlands får du gärna meddela mig.

/Jonas Åhlin

Plac	Namn	Poäng
1	Rune Isaksson	1000
2	Anna Åhlin	970
3	Ewa Roos	947
4	Lisbeth Dahl	942
5	Niklas Olofsson	932
6	Lotta Lewis-Jonsson	914
7	Axel Schulz	898
8	Astrid Henriksson	882
9	Angelika Larsson	880
10	Erik Alnervik	871
11	Matilda Stensson	869
12	Joakim Sjöberg	865
13	Patrik Johansson	862
14	Johannes Henriksson	857
15	Malin Thorneman	815
16	Britt-Marie Stensson	814
	Viktor Stensson	814
18	Roy Owesson	807
19	Björn Hellrup	801
20	Astrid Johannesson	778
21	Helena Åhlin	737
22	Sven-Eric Ericson	702
23	Fredrik Hjort	673
24	Stig Johansson	614
25	Anton Marmelid	613
26	Solvey Bergdahl	600
27	Felix Alnervik	591
28	Bo Öhgren	573
29	Eva Dahl	555
30	Per Rudqvist	554
31	Kurt Pålsson	543
32	Thomas Svensson	516
33	Richard Henriksson	497

Plac	Namn	Poäng
34	Mats Nilsson	481
35	Lotta Sjöberg	470
36	Peter Schulz	437
37	Nils Johannesson	428
38	Dennis Rudqvist	369
39	Björn Svensson	339
40	Wictor Svensson	335
41	Lovisa Thorneman	327
42	Macke Selander	314
43	Ellen Rosenkvist	311
44	Malin Riis	293
45	Ola Nordtorp	292
46	Louise Nordahl	291
47	Lennart Carlsen	258
48	Torbjörn Lage	241
49	Marie Schulz	215
50	Edith Borg	195
51	Ulla Öhgren	194
52	Lars-Åke Forsberg	192
53	Maj-Britt Gustafsson	189
54	Jonas Åhlin	177
55	Fredrik Persson	168
56	Rolf Gustafsson	162
57	Kent Bornlinder	158
58	Erik Backlund	154
59	Josefine Nilsson	135
60	Emma Alnervik	132
61	Hanna Norrestam	127
	Amanda Backlund	127
63	Louise Drenth	124
64	Tor-Eve Bengtsson	120
65	Martina Gabrielsson	116
66	Hanna Sjöberg	108
67	Håkan Johansson	96
68	Ebba Roos	94
69	Humle Rosenkvist	85
70	Jonatan Lage	77
71	Linus Backlund	67
72	Ulf Bengtsson	46
73	Max Schulz	41
	Niclas Eckhoff	41
	Dag Lewis-Jonsson	41
76	Frida Månsson	29
77	Andreas Eckhoff	25
78	Martin Forsman	16
79	Veronica Dahlbom	10
	Lennart Stensson	10
81	Emil Bengtsson	7
82	Stefan Norrestam	6
83	Peter Svensson	5
	Monica Eckhoff	5
	Barbro Norrestam	5
86	Lars-Göran Frisell	3
	Tove Rasmusson	3
	Göran Rosenkvist	3

## Dragningslista HSOK's Vänners fjärde kvartalsdragning 2010

Sista kvartalsdragningen för året har nu skett och vi gratulerar alla vinnare.

Nu återstår således endast den stora Decemberdragningen i samband med klubbens Luciafirande. Välkommen då till Klubbstugan på Pålsjö och njut av Luciasångerna och kaffet – och hoppas på turen vid Lottdragningen!

Vinstnr	Kronor	Medlemsnr	Namn
1	240:-	119	Nils Johannesson
2	240:-	204	Sven Sonesson
3	120:-	19	Stig Persson
4	120:-	154	Thomas Wallin
5	120:-	171	Bertil Carlsson
6	120:-	194	Linnea Borgkvist
7	120:-	172	Torbjörn Lage
8	120:-	78	Eric Elgebrant
9	120:-	165	Lennart Forsell
10	120:-	156	Alrik Johansson
11	60:-	112	Barbro Bengtsson
12	60:-	75	Ulf Johansson
13	60:-	189	Bengt Lundh
14	60:-	225	Anders Nilsson
15	60:-	47	Rebecca Olsson
16	60:-	51	Åke Åkesson
17	60:-	199	Thomas Wallin
18	60:-	82	Arne Nordahl
19	60:-	5	Lennart Göransson
20	60:-	176	Olle Carlsson

**Postgiro 680768-9**  
**HSOK's Vännerna**  
**c/ Isaksson**

Maj Britt  
**Ordförande**  
131241

Rune  
**Kassör**  
135466

Nisse  
**Sekreterare**  
222279



## STÄDINSTRUKTIONER

**OBS! Titta på instruktionerna för hur vi sköter våra nya golv!  
OBS!\_**

**Övervåning allrum:** Dammtorka,  
Torrmoppa (dammsug först om det behövs) golvet och  
trappan

### **Bottenvåning:**

**Toaletter:** Städa av.  
Byt handduk. Se till att det finns toalettpapper.  
Om du inte har möjlighet att tvätta handdukarna själv, lägger du  
dom i en påse i städskrubben. Rena handdukar finns i skåpet  
längst in till höger i köket.

**Omklädning, :** Dammtorka.

**Dusch,** Tvätta golv och väggen vid duschen.

**Bastu** Hur är det med avloppen?

**Kök:** Torka av arbetsytor.  
Torrmoppa (dammsug först om det behövs) golvet. Byt  
handdukar. Se till att folk plockar undan efter sig. Töm  
diskmaskin.

**Entréer:** Skaka av entrémattor. Dammtorka. Dammsug och tvätta golv.

**Allrum** Dammtorka  
Torrmoppa (dammsug först om det behövs) golvet  
Kolla stolarna .

**Om du saknar något eller har idéer - skriv upp på listan!  
Synpunkter mottages tacksamt.**

**PÅLSJÖGRUPPEN**

## STÄDSHEMA HÖSTEN 2011

1. Pålsjögruppen
2. Pålsjögruppen
3. Fam. Åhlin
4. Lotta Lewis-Jonsson
5. Tommy Petersson
6. Sven-Eric Ericsson
7. Fam. Mats Nilsson
8. Maj-Britt Gadd Gustafsson
9. Lena Nielsen
10. Eva Dahl
11. Erik Ohlsson
12. Fam. Stensson

13. Nils & Astrid Johannesson
14. Anton Marmelid

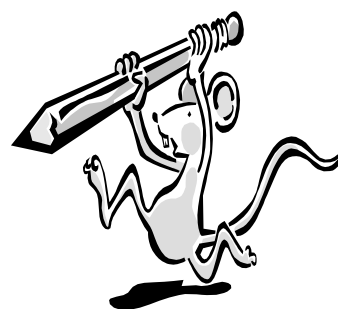
**Städinstruktioner** finns anslagna i städsåpet i köket.  
Där kan du också anteckna om något saknas och måste inköpas.  
Kan du inte städa din vecka ska du själv ordna byte med någon annan.  
PS. Kolla i almanackan om/när gården är uthyrd.

**Kunden städar efter sig och vi ser till att dom kommer till en städad stuga.**

Frågor: Kontakta Rolf Gustafsson tel. 13 12 41.

*Pålsjögruppen*

15. Anna-Karin Jönsson
16. Marie Palmgren
17. Pålsjögruppen
18. Fredrik Pehrsson
19. Storstädning
20. Fam. Björn Svensson
21. Stig Johansson
22. Fam. Rudkvist



**Lämna gärna ett bidrag  
till nästa tidning!**

---

**Avsändare:**

Helsingborgs SOK  
Dag Hammarskjölds väg 11  
254 33 Helsingborg