

# Håsesocken

## NR 2 -2008

---

Helsingborgs SOKs klubbtidning

Augusti 2008

---



Klubbtrivsel efter fem etapper på O-ringen i Sälen.  
HSOK hade rekordmånga deltagare på plats i fjällen.

Ledare augusti 2008

### Hej alla medlemmar

Fem månader har gått sen sist och massor har hänt. Det mesta har varit positivt och glädjande sett ur min synvinkel, dock finns en viss ”oro” inför framtiden.

### Vårens tävlingar

Många HSOK:are har deltagit och inte minst ungdomarna har visat framfötterna i resultatlistorna. Vid Sprint DM i Tyringe kunde vi bl.a stoltsera med hela 5 guld i varierande åldersgrupper. GRATTIS ALLA.

### HSOK 40 år

Den 14 juni firade ca 85 medlemmar våra första 40 år i modern tid. Dagen till ära presenterades ”Jubileumsskriften HSOK 40 år – på vallade skidor i villande skog. TACK Martin för det redaktionella och TACK Sven Klarin och Anki för era bidrag till det trycktekniska. Genom detta utskick ska alla HSOK:are fått ett ex per hushåll, om inte kontakta undertecknad.

### Loppis – vilken fantastisk medlemsinsats

Totalt engagerade ca 140 HSOK:are sig i årets genomförande = REKORD. Tyvärr var vädergubbarna för första gången på 10 år helt emot oss, vilket naturligtvis starkt påverkar det ekonomiska utfallet (se annan artikel).

### 3 skåningar och 1 dansk – topparrangemang

För 11:e gången kunde vi genomföra detta populära tävlingskoncept. Nu med nytt deltagarrekor, där vi under söndagen hade över 760 startande inkl. öppna banor. Bra yttre förhållanden och en slimmad kostnadsnivå ger ett bra nettotillskott. Redan nu är planeringen för 2009 igång och då med delvis ny tävlingsledning i ”trojkaform”.

### Grattis till VM-silver

En av våra mest erfarna orienterare, Rune Isaksson, (83 år i dec.) tog vid Veteran-VM i Portugal en meriterande 2:a plats i klassen H80. Prestationen följdes en månad senare upp med en total 2:a plats vid O-ringen i Sälen. Placeringarna vittnar om att långsiktig träning lönar sig, så ge inte upp för tidigt.

### O-ringen i Sälen

Nytt deltagarrekor från HSOK, ca 80 deltog och de flesta gjorde fem starter i 46 olika klasser. Visst är vi en breddklubb? Annorlunda terräng, stora långa slutningar och bitvis fjällterräng gjorde inte orienteringen helt lätt för HSOK:arna. Dock kunde vi glädjas av några resultat med ”guldkant”, som Axel S etappseger i H13, Rune I total 2:a i H80 och Eva R total 3:a i D45K. Perfekt boende i stugor gjorde det praktiska kringlivet enkelt, mycket klubbumgänge om än lite långt från C-orten på Lindvallen. Årets O-ringen gav onekligen sporten en knuff framåt. Hur många HSOK:are blir vi i Småland (Eksjö) 2009?



**DM-stafett på Koarp**

Redan söndagen 14 sept. har vi att genomföra nästa arrangemang. Organisationen är idag (medio aug) i stort klar. Har NI, mot förmodan, inte blivit kontaktade, hör av er till Tävl.ledare Fredrik Persson tel. 128272, bitr. tävl.ledare Fredrik Hjort tel. 183382 – ju fler vi blir desto lättare går det. TACK.

**10-mila med Elit-sprint i Hbg**

I april 2009 deltar klubben som en stor part i genomförandet av 10-milaveckan i Skåne. Vår planering fortgår enligt schema, där vi under höst – senhöst (okt-nov) mer exakt kommer att inventera och fördela arbetsuppgifter i vår klubb. En liten fingervisning av HSOK's beräknade insatser per under de sista dygnet (17-19/4) ca 85-95 pers x 28 tim = ca 2500 tim. Om frågor redan nu kontakta Mats N tel 240716 – Blockchef TC Äktaboden, Sven-Erik E tel 205747 – Blockchef Adm. (inkl data), Jan N tel 152879 – Tävl.ledare Sprint Hbg (Olympia), Roy O tel 202974 – HSOK's repr. i 10-mila Skånes styrelse.

**Höstens styrelsearbete**

Utöver löpande ärende och uppdateringar, kommer vi att speciellt titta på framtidsfrågor av ekonomisk karaktär. Några exempel: Kraftigt höjda elpriser – påverkar driftskostnaderna på främst våra gårdar. Årskostnaden för enbart el hamnar för i år och ett år framåt på över 100 000 kr ( Om ca 200 aktiva? = 500 kr/medlem).

Pålsjö – skärpt bevakning för att

säkerställa vår framtid i lokalen. Hyreskontrakt t.o.m 20131231. Energibesparingar?

Bingospelet – När nu våra ambitioner att sälja (överlåta) Hbg:s bingo till Svenska Spel gick i stöpet, kan eller skall vi aktivt ta resurser från klubben för att säkerställa framtiden?

IP Skogen – risk finns att verksamheten kommer drabbas av besparingar. HSOK är en av de klubbar som utnyttjar IP Skogen mest. Vi försöker bevaka och påverka i maktens korridorer.

Kartproduktion ”Hallandsåsen” – under de senaste åren har vi blivit allt hårdare (ansatta) bevakade av markägare och jägare. Under 2008 har läget skärpts ytterligare då länsstyrelsernas intresse att skydda naturkänsliga våtmarker ökat med hänvisning till lagar och förordningar. Vi har och kommer ytterligare att begränsas att använda vår IP till tävlingar och kanske egna träningar i tuff terräng.

Ekonomiska bestämmelser för 2009 – här kommer styrelsen att göra en översyn som anpassas efter framtidens scenario och dagens konstaterande. En viktig utgångspunkt är Varför tycker man HSOK är ett bra och meningsfullt föreningsalternativ? Förslag på ev? nya ekonomiska bestämmelser bör föreligga på nästa föreningsinfo (möte) i samband med Luciafirandet i Pålsjö torsd 11/12 kl.19.00 för att sedan beslutas på årsmötet i januari.

Tack för denna gång  
Roy O - ordförande



**Bild på framsidan**

Helena Åhlin

**Tryck:**Nya Ljus Digitaltryckeri  
arkitektkopia**Redaktör:**

Helena Åhlin

**Nästa manusstopp:**Ons 26 november 2008 (gärna  
tidigare)**Planerat utgivningsdatum:**

Tors 11 december 2008

**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**Klubbinformation****Adress:**Helsingborgs Skid- och  
Orienteringsklubb.  
Dag Hammarskjölds väg 11  
254 33 Helsingborg  
042- 12 85 65 tisdagar 18-20**Postgiro:**Helsingborgs SOK  
38 95 85-1**Styrelsen:**Ordförande: Roy Owesson  
Sekreterare: Helena Åhlin  
Kassör: Barbro Norrestam  
Delegater: Lars-Göran Frisell  
Dag Lewis-Jonsson  
Eva Dahl  
Josefin Eriksson  
Suppleanter: Sara Wallin  
Fredrik Hjort

*Stöd*  
*Helsingborgs Skid-och*  
*orienteringsklubb*  
*SPELA BINGO*  
*Spänning-Nöje-Gemenskap*  
*Söderbingo*  
*Södergatan 11, 042-135890*



## Boka Klubbstuga!

Vid arrangemang och aktiviteter i Pålsjö respektive Koarp kom ihåg att boka i god tid.

### 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.

### Klubbgården i Koarp

Macke Selander  
Tel. 042-22 70 79 eller  
070-388 70 79  
e-post: [macke.selander@telia.com](mailto:macke.selander@telia.com)

Tackar på förhand! /Macke

## www.hsok.nu

Du besöker väl vår hemsida! Där hittar du mer info om klubben och de aktiviteter som är på gång eller har varit. Lämna gärna info till hemsidan genom att maila [info@hsok.nu](mailto:info@hsok.nu)

## Saknar du information?

Saknar du information om något i tidningen så hör av dig till Helena  
042-29 81 96

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

## Anmälan

Anmäler dig till orienteringstävlingar gör du enklast via Klubben online 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](mailto:lgf@frila.se)

## Medlemsavgifter 2008

Medlemsavgift i Helsingborgs SOK

Postgiro: 38 95 85-1

- |        |   |
|--------|---|
| 200 kr | <b>Ungdomar</b> , tom det år man fyller 20            |
| 300 kr | <b>Vuxna</b> , from det år man fyller 21              |
| 600 kr | <b>Familj</b> , inkl ungdomar tom det år de fyller 20 |
| 200 kr | Vasaloppsmedlem                                       |

## Har ni en e-mailadress?

Det vore bra om alla ni som har en mailadress skickar den till [info@hsok.nu](mailto:info@hsok.nu), så att vi får ett komplett e-mailregister på alla våra klubbmedlemmar.



## www.hsok.nu

För att göra vår hemsida lite roligare kommer vi att lägga ut en del foto från våra aktiviteter. Om du inte vill vara med på bild, eller om du inte vill att ditt namn nämns i andra sammanhang än resultatlistor så meddela klubben. Tack på förhand!  
[info@hsok.nu](mailto:info@hsok.nu)

## Sverigelistan

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

## Klubbmästare korade i Dag-KM!

Klubbens dagmästerskap avgjordes söndagen den 18 maj på Koarp. Majsolen strålade på oss så även om vinden var lite kall kände vi att sommaren var på väg. Med 36 tävlande, några supportrar och arrangörer var det en gemytlig stämning på gården.

På väg till start gick vi sydvästerut längs vägen, och strax innan start insåg jag att jag aldrig varit just där förrut. Delvis sprang vi på de nyritade områdena söder om klubbgården, vilket verkligen bjöd på en skön upplevelse. Det blir nog fint på Staffett-DM i höst, (14 sept)! Det gick visserligen lite tungt i början och det var först i slutet när Eva kom ifatt som jag lyckades få

lite tävlingsgnista. Kanske var det på tok för länge sedan jag tävlade förra gången.....

Hur som helst så korades totalt följande 9 klubbmästare:

HD12 Thomas Svensson  
D17-34 Eva Dahl  
D35-49 Ewa Roos  
D50-64 Marie Schultz

H14 Axel Schultz  
H17-34 Niklas Olofsson  
H35-49 Thomas Wallin  
H50-64 Stig Johansson  
H65- Rune Isaksson

Tack till Sven-Eric, Roy och Tommy mfl som arrangerade ett fint mästerskap.  
/Sara Wallin

## 40-års jubileum

Lördagen den 14 juni firade vi att klubben fyller 40-år i år. Hipp Hipp Hurra! Festligheterna gick av stapeln i Pålsjö och totalt slöt 80 personer upp. Med Roy i ledningen hade vi på torsdagen rest två stora tält öster om klubbstugan så att vi alla skulle få plats. Trots en ostadig väderprognos fick vi en hel del sol, mycket vind och bara lite regn. Vilken tur!

Vi slog oss ner i tälten och började med en kort information om klubbens verksamhet samtidigt som vi fikade. Därefter följde en



tipspromenad innan middagen dukades fram vid långborden. På menyn stod kyckling- och fläskfilé med potatisgratäng från Bäckafarm. När middagen avnjutits var tipspromenaden rättad och det blev prisutdelning. Tommy P segrade, Barbro N blev två och Anna Å knep tredjeplatsen. Patrik J fick ett bonuspris för att han (och Anna Å) hade en fantastisk intuition i tipsrundans ”slumpartade kartmoment” där de ringade in exakt rätt höjd på en hel Koarpskarta. När mörkret föll och det blev kyligt flyttade vi in och en smarrig fromagetårta serverades till kaffet. Först långt senare släcktes och låstes klubbstugan. På vår hemsida kan du se många fina bilder som L-G Frisell tog under kvällen, eller gå direkt in på följande länk <http://hsok40.frila.se/>

Slutligen vill jag framföra ett varmt tack till alla som hjälpt till och fixat, till alla er som deltog och till Naturkompaniet som sponsrade prisbordet till tipspromenaden. Tack!  
/Sara Wallin



## Loppisen 2008

Årets loppis skedde planenligt under söndagen i midsommarhelgen den 22:e juni. Under måndagen den 16:e

hade tält mm körts upp och på tisdagens kväll var det som vanligt dags att transportera upp loppisprylarna. Ett gäng hade kört upp direkt till Koarp för att bygga upp tält mm så detta var klart när alla loppisprylarna kom. På Romares lastade samtidigt ett gäng loppisprylar på släpar och de två lastbilar som var tillgängliga. Liksom tidigare år bjöds det på korv med bröd och dricka både på Romares och på Koarp, till alla de som hjälpte till. Ett stort tack till våra medlemmar som ställde upp så att våra loppisprylar kom upp till Koarp.

På midsommardagen, lördagen den 21:e var det dags för uppackning av loppisprylarna och att utföra den sista byggnationen. Trots att vi har varit väldigt restriktiva med att ta emot prylar och sorterat hårt, i synnerhet bland större prylar såsom möbler etc, var det sannerligen ingen brist på varor att packa upp. Det var väl bemannat så uppackningen gick väldigt bra.

På söndagen den 22:e juni var det så dags för loppisen. För första gången på säkert tio år regnade det under hela loppisen. Det var inget hårt regn utan snarare ett lätt, men oavbrutet sommarregn. Trots vädret kom alla trogna besökare. Det var rekordmånga medlemmar som ställde upp denna dag, 140 st som hjälpte till räknades in. Trots vädret var köplusten stor och repet revs av besökarna innan den planerade starten av försäljningen vid station 8 - 12.



Loppisen avslutades som vanligt med auktionen.

Regnet upphörde lagom när auktionen avslutats och efterarbetet

med rivning skulle starta.

Efterarbetet med att riva tälten, hantera avfallet, städa upp och transportera tält, bord mm förlöpte extremt snabbt och effektivt. Det märktes att så många medlemmar ställde upp.

Vi har inom loppisgruppen spekulerat i hur ekonomiska utfallet skulle bli vid regn under hela loppisen. Nu fick vi facit på detta. Våra spekulationer om c:a 30% intäktsreduktion visade sig stämma. De senaste årens bruttoreultat har varit c.a 120-130 kkr, årets bruttoreultat blev drygt 95 kkr.

### Resultat Loppis 2008

Mattor/lampor	2 814 kr
Konst	2 621 kr
Möbler	10 398 kr
EI	4 051 kr
Sport/fritid	6 109 kr
Bättre saker	4 442 kr
Auktion	15 296 kr
Böcker	5 928 kr
Husgeråd	11 630 kr
Skor/väskor	2 322 kr
Kläder	6 693 kr
Dukar	4 103 kr
Servering	4 366 kr
Grill	11 810 kr
Sa:	95 158 kr

Kostnader	
Grill+servering	- 4 630 kr

Kostnader för annonser, transporter, hyra etc är ej redovisade ännu.

Preliminärt bör nettoresultatet bli cirka 50 000:-

Ett stort tack till alla er som ställt upp och sett till så att loppisen kunde genomföras på detta sätt. Loppisen ger ett viktigt ekonomiskt bidrag till klubben. Det är mycket tack vare detta tillskott som klubben kan förvalta Koarpsgården och bedriva den fina ungdomsverksamheten.

Loppisgruppen.

## Allehanda från Koarp

eller

## ”Mellan hornen”

### Uthyrning .....

Under hösten kommer klubbgården att gästas av bl.a. Dansk Orienterings Forbund, Fredensborgs Orienteringsklubb, Folkuniversitetet Johannes Hedbergsskolan, Vittra på Landborgen och Ödåkra IF. Dansk Orienterings Forbund kommer att ha ett läger för ungdomar i åldern 12-14 år. Vår egen ungdomsgrupp kommer också att ha verksamhet i Koarp under hösten.

### Gallring .....

Så har då äntligen gallringen av vår skog utförts. Det var områden i norra delarna av vår mark samt ett område i södra delen som gallrades. Även ett mindre område tillhörande Sigvard





Pettersson gallrades. Sigvard skänkte det avverkade till HSOK som tackar för denna gåva.

Gallringen resulterade i två rejäla travar med kubb respektive massaved. Priserna har den senaste tiden stigit varför vi kan glädjas åt att nettot blev bättre än vad vi kalkylerat med. Då kostnaden för avverkning dragits från resulterade gallringen i ett netto på 15 933 kr.

Stigen som går i nordsydlig riktning, norr om klubbgården, blev något tilltufsad. Skogsmaskinerna gjorde rejäla hjulspår där stigen passerar över kärret. Vi planerar någon form av åtgärd under hösten.

### Uteliggare .....

Folkuniversitetet Johannes Hedbergsskolan gästade vår klubbgård i slutet av maj månad. Eleverna (gymnasieelever 16-19 år) skulle bl.a. lära sig mer om vår natur samt att vistas i densamma. En av uppgifterna var att övernatta i tält. Första natten fann fyra elever en viss rädsla att övernatta i tält varför man i stället valde klubbstugans sovloft. Efter en natt i sovloftet hade tuppkammen vuxit hos dessa elever och andra natten valde man tält.

Tre av eleverna, vana naturmänniskor, som legat i tält första natten tog helt sonika liggunderlag och sovsäck och traskade ut i skogen och tillbringade andra natten under bar himmel. Det finns skolelever som kan!

### Storm .....

En stor ek på vår mark föll under den senaste stormen. Eken i fråga finns söder om lansvägen vid vindskyddet. Anders L kommer vid lämpligt tillfälle att starta upp motorsågen och röja upp vid ”fället”.

Koarpsgruppen  
Macke

## Mitt 5-dagars, tankar och funderingar

Jag går drömmande utefter stranden norr om Rydebäck. Sanden är på de flesta ställen hårt och packad men det finns även lös sand som får fötterna att sjunka ner och motståndet blir större. Havet är i det närmaste helt lugnt, bara små låga vågor rullar långsamt in mot tången som ligger utmed strandremsan. Det var här som jag förberedde mig inför årets 5-dagars. Jag sökte mig oftast till den hårdare packade delen för att slippa springa i den lösa sanden. Det blev bättre tid på rundan på det sättet. Visserligen varvade jag träningen med några rundor på Järavallen och en backträning på det gamla hederliga sättet, full fart upp, jogga ner. Sammantaget var det dock långt ifrån den optimala uppladdningen för en orienteringstävling i fjälltrakter.



Men jag hade en strategi. Försök att inte göra några felorienteringar och inte missa någon kontroll. Under mina mer än femtio som orienterare borde jag ha lärt mig grunderna i sporten. Jag har lärt andra att inte springa utan att du vet var du befinner dig på kartan. Självt har jag allt för många gånger rusat på i hoppfull tro att där framme, i den riktning som jag springer, ligger kontrollen. För en del tar det lång tid att fatta. De fyra första etapperna gick i det närmaste prickfritt.

Jag sprang mitt första 5-dagars 1968, med centralort i Borås. Tävlingen var stor redan då, 3250 deltagare. Inte kunde jag då ana vilken vidd denna tävling skulle få. Då var det manuell tidtagning och uträkning av tiderna gjordes med huvudräkning. Kontrollstämplarna kollades manuellt efter mall och resultatlistor skrevs ut av snabba maskinskriverskor. Tekniken har gått svindlande fort och till dagens teknik där du får din totaltid och tid mellan varje kontroll direkt efter målgång är det ljusår. Ditt resultat sorteras omedelbart in på rätt plats i din klass och på Internet kan vem som helst som har intresse följa resultatet var på jorden den än befinner sig.

Efter 1968 följde det en hel del år med 5-dagars som ett näst intill stående inslag i semestern med tävlingar allt ifrån Skåne och till Norrbotten. I slutet på åttitalet var jag mätt på O-ringens 5-dagars och endast sporadiska återfall gjordes

tills jag för några år sedan åter tog upp semesterorienteringen på allvar.

Jag var i färd med att slutföra mitt kanske tjugoförsta 5-dagars som jag deltagit i, när jag på den långa slutsnitslen, 460 meter, segade mig förbi en klubbkompis. Jag hejande glatt för att strax därefter tvingas gå några meter för att orka över bron och påföljande målraka. Den 5:e etappen hade varit mördande hård med krävande terräng och höga knälyft. Jag som mest preparerat mig vid havsnivå och valt den hårt packade sanden började tumma på de sista krafterna i både kropp och hjärna. Det var därför jag missade min näst sista kontroll med 10 minuter. När jag närmade mig kontroll nr 6 tappade jag kontakten med kartan. Såg en kontroll som tyvärr inte var min och började därefter huvudlöst leta i närliggande terrängområde, ca 70 meter innan min kontroll. Det var omöjligt för mig att få kartbilden att stämma med verkligheten och minuterna tickade iväg. När jag efter underbar dusch, vätska och smörgås såg sammanhanget, där jag var, och där jag skulle ha varit, såg det lika enkelt ut som att gå över gatan och lägga ett brev på lådan.

Havet fortsätter sin lugna vågrytm, näst intill ljudlöst. Men språket är klart och vad vind och vågor vill berätta är att till nästa 5-dagars måste jag komma bättre förberedd. Kanske hade ett par extra träningsrundor i den lösa sanden



räckt för att jag skulle ha behållit skärpan ända till sista kontrollen.

Om detta står det skrivit i stjärnorna, men ett är klart, jag är anmäld till nästa års O-ringen i H65 kort. Upptrappningen kan börja!

Bosse Öhgren

## Suverän träning på Råbocka!

Onsdagen den 30 juli bjöd Viktor S och Niklas O på en härlig träning vid Råbocka Camping. Efter att dammat av kompassen på O-ringen var Thomas och jag riktigt orienteringssugna, så vi hakade glatt på. Totalt var vi ett drygt 20-tal HSOK:are som vid 18-tiden slöt upp för att avverka två slingor med totalt drygt 40-kontroller. Eftersom strandskogen har en intressant och utmanande kurvbild och samtliga stigar var bortplockade från kartorna så gällde det att koncentrera sig. Riktigt kul!

Efter målgång lockade den oändliga sandstranden och det ljumma havet. Efter en skönt bad plockade vi fram engångsgrillar och picknick och satt länge kvar på stranden och snackade om orientering, sommaren och hur skönt livet är!

Tusen tack för en riktigt suverän träningskväll!

/ Sara Wallin

## Fyrklubbs 21 september

Glöm inte att anmäla dig!!!!!!

Alla behövs så vi håller oss kvar i

toppen.

## Orientering för dumbommar

### Skogsäventyret –

Ett helt nytt påfund som skall locka ungdomar till sporten. Det är ett moderniserat Skogsmulleprojekt där vi skall locka bort skolungdomar från att sniffa lim, tagga skolväggar och spela TV-spel till att springa sig svettiga och skitiga i skogen. Projektet sponsras av Sveaskog, ett bolag som på sin fritid skövlar skog och anlägger enorma arealer av kalhyggen.

### Skärmar –

Skärmen eller kontrollen som den även kallas är slutmålet på delsträckan. Någonstans där ute hänger en bit tygstycke i färgerna orange och vitt uppmonterat på en skör stålställning. Förr i tiden hade man tur om man stötte på 2 st skärmar utefter banan men numera är det inte ovanligt med så många skärmar att man tappar räkningen halvvägs. Ibland luras banläggaren och lägger flera skärmar bredvid varandra. Då är det helt okey att riva ner dom felaktiga.

### Sport Ident –

Det överlägset bästa stämplingssystemet. Med en röd liten ettrig pinne som fästes på valfritt finger skall man invid kontrollens närhet hitta ett hål att stoppa den i. Om stämplingen skall godkännas måste man få både ett skrik och ett blink som bekräftelse. Största problemet med SI-pinnen är att den p.g.a storleken lätt tappas bort. SI-pinnen har även lyckats slå



hål på många löpares mytomaniskt stora bommar.

### Stolryggsäck –

Bortsett från vinterpimplande fiskare är orienterare den största konsumenten av stolryggsäckar. Ett typiskt kännetecken på en rutinerad orienterare är att man på stolryggsäcken kan finna påsydda tygmärken från såväl 70 som 80-talet.

### Tiomila –

Världens kanske inte största tävling men den som väcker mest känslor helt klart. 10 man skall tillsammans springa 10 mil även om det förmodligen aldrig har varit exakt 10 mil under hela tävlingens historia. Många är dom långa nattsträckorna där den ”långa natten” är längst. Norska Halden vinner alltid tävlingen och resten gnäller. Det finns även en damklass och en ungdomsklass men dom är oviktiga i sammanhanget, det får man dock inte säga högt för då blir man halshuggen.

### Utomhusdusch –

Förmodligen det svåraste att förklara för folk utanför orienteringskretsen är dom så kallade utomhusduscharna. Att stå ute i spöregn och nollgradigt väder har inte samma guldklang hos alla. Det bästa med denna konstform är att man lär sig uppskatta dom små sakerna i livet. Ett par torra strumpor, en stickig ulltröja eller hur god en vattmig korb med bröd kan vara.

SLUT.

## 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.

## Höstens träningsprogram, NSI

2/9: Örkelljunga FK, 10 milakartan

9/9: FK Boken, 10 milakartan

16/9: Tockarps IK, 10 milakartan

23/9: OK Kompassen, 10 milakartan

På 10 milakartan får ingen delta som kan tänkas delta på något av 10 mila.

## Kretsmästerskap

1/11 Kretsdag

8/11 Kretsstafett

## CSAB night cup



12/11 FK Boken  
26/11 Rävetofta OK  
12/12 OK Silva

## Skinkjakten

30/11 Helsingborgs SOK  
7/12 Örkelljunga FK  
14/12 Hjärnarps GHOL  
21/12 FK Snapphanarna  
Tomtelunken

## O-ringen i Sälen

I årets upplaga av O-ringen blev det en etappseger till HSOK. Det var Axel Schulz som vann i H13. Bra kämpat! GRATIS!!!



ihop under vårsäsongen, några närmar sig 1000. Tyvärr är inte sommarens tävlingar med .

Resultatställning t.o.m 1 juni.

Plac	Namn	Poäng	Ant tävl	Ant segr
1	Rune Isaksson	943	19	4
2	Axel Schulz	924	19	3
3	Anna Åhlin	877	16	2
4	Fredrik Hjort	868	16	3
5	Lisbeth Dahl	862	11	4
6	Lotta Lewis-Jonsson	846	12	3
7	Astrid Henriksson	839	12	2
8	Matilda Stensson	833	19	1
9	Niclas Eckhoff	816	13	0
10	Joakim Sjöberg	778	20	0
11	Niklas Olofsson	772	13	2
12	Roy Owesson	766	16	0
13	Johannes Henriksson	749	11	1
14	Patrik Johansson	740	14	0
15	Viktor Stensson	739	18	0
16	Ola Nordtorp	689	9	0
17	Torbjörn Lage	618	12	0
18	Helena Åhlin	598	12	1
19	Anton Marmelid	578	13	1
20	Ebba Roos	565	9	1
21	Astrid Johannesson	559	11	0
22	Mats Nilsson	526	6	2
23	Erik Alnervik	510	9	0
24	Stefan Norrestam	508	14	0
25	Elias Henriksson	449	7	0
26	Solwey Bergdahl	436	11	0
27	Ewa Roos	434	7	3
28	Jonas Åhlin	405	12	2
29	Josefine Nilsson	389	5	0
30	Andreas Eckhoff	366	7	0
31	Barbro Norrestam	363	14	0
32	Malin Thorneman	361	6	0
33	Britt-Marie Stensson	342	14	0
34	Hanna Norrestam	318	6	2
35	Dennis Rudqvist	308	8	0
36	Nils Johannesson	283	8	0
37	Annika Möller	275	4	0
38	Fredrik Persson	268	3	0
39	Thomas Svensson	263	6	1
	Felix Alnervik	263	6	0

## Tävlingsstatistik

Så här många poäng har samlats



## Tre skåningar & en dansk från en speakers perspektiv.

Citerat Lennart Stensson:

”Hon är den bästa medlemmen vi har, hon kostar inte en krona, men hon är ändå alltid med och hjälper till”. Ja, då jag i utbyte mot att hjälpa till på både loppisen och tre skåningar skulle slippa åka till Sälen hade jag inte så mycket att välja på. Men till skillnad från andra år så såg jag faktiskt fram emot årets omgång, eftersom jag skulle få hjälpa till i speakern. Det var ett spännande uppdrag och jag tyckte att det skulle bli en rolig utmaning, mer utmaning än vad jag hade fått året innan, då jag hade det mycket avundsvära jobbet att riva av sträcktidslappar.

Första etappen gick av stapeln på Raus Mark och i och med att min mamma var banläggare hade jag redan innan etappen började varit ute och snitslat förbjudna områden (gäsp). Till en början skulle jag hjälpa till med att gå igenom PM i högtalaren, och jag var faktiskt lite nervös, men det är jag alltid när jag ska prata inför folk som inte kommer från Skåne, eftersom jag är så rädd att dom inte ska förstå vad jag säger... Men det gick bra och sen flöt det hela bara på och jag berättade om ställningarna i dom olika klasserna och om dom slutliga resultaten.

Etappen slutade med en klockren kommentar från mig till min kära pappa när han skulle köpa färjebiljetter för pengar han inte hade; ”Pappa, du vet att man inte

kan handla om man inte har pengar”. Jag hoppade Danmarksetappen, som alla andra i min ålder ogillar jag att gå upp tidigt på morgonen, och att åka till Danmark, där jag inte fattar någont av vad någon säger låter inte särskilt lockande, så jag stannade hemma och sov istället.

Dom två sista Skåneetapperna gick båda ute vid Sofiero. Den andra etappen bjöd på många blandade resultat, som gjorde att det i vissa klasser väntades en mycket spännande jaktstart nästa dag.

På den sista etappen fick jag inte prata så mycket, vilket min pappa säkert uppskattade, utan fick istället hålla reda på löparna som kom på upploppet. Jag fick även hjälpa till att hämta in löpare för intervju, något som jag hade gjort under dom andra etapperna också.

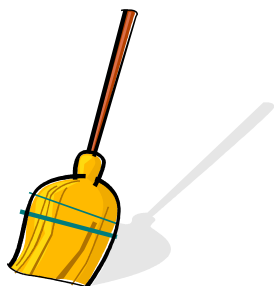
Etappen avslutades med att Uffe fick höra sin favoritlåt ”I love Europe” och så började vi plocka undan allting. Jag tyckte att det var en riktigt trevlig helg och det var faktiskt nära att jag i sista sekund ångrade mig och ville följa med till Sälen, dock blev jag tvungen att stanna hemma eftersom jag och tjejerna jag tränar i fotboll i Eskilsminne, skulle vara med och marknadsföra U21- EM under Helsingborgsfestivalen.

Så, jag vill avsluta med att tacka Sara och Uffe för att jag fick vara med och hjälpa till i speakern och jag hjälper gärna till nästa år igen.

Karin Åhlin



## STÄDSHEMA HÖSTEN 2008



35 Fam Eckhoff  
36 Lina Svensson  
37 Fam Frisell  
38 Ulf B  
39 Magnus Johanneson  
40 Fam Henriksson  
41 Fam Hjort  
42 Josefin Ericsson  
43 Fam Thorneman

44 Daniel Turesson  
45 Fam Forsberg  
46 Carolina o Mattias Nilsson  
47 Fam Emil Bengtsson  
48 Storstädning  
49 Fam Cruce  
50 L Carlsen  
51 Pålsjögruppen  
52 Pålsjögruppen

**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.

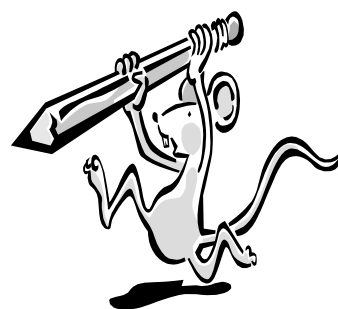
PS. Kolla i almanackan om/när gården är uthyrd.

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

Frågor: Kontakta Rolf Gustafsson tel. 13 12 41.

*Pålsjögruppen*





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

---

**Avsändare:**

Helsingborgs SOK  
Dag Hammarskjölds väg 11  
254 33 Helsingborg

