



PRÈGEN

BULLETTIN FRÅN HELSINGBORGS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

Tävlingsresa till Göteborgsdubbeln

Den 12 – 13 april anordnar klubben en tävlingsresa till Göteborgsdubbeln. Se mer info på vår hemsida.

Juniorer och Seniorer

Junior- och Seniorgruppen har haft ett upptaktsläger i Örkelljunga med 15 deltagare. På programmet stod bl.a. natträning, provlöpning av banor på Kungsbygget inför klubbens Påsktävlingar samt säsongspanering. Lägre avslutades med en gemensam middag. Ett herrlag har anmälts till 7-manna. Ett herrlag och ett damlag har anmälts till 10-mila.

Åke Åkesson

Vår avhållne klubbkamrat Åke Åkesson avled fredagen den 14 februari vid en ålder av 94 år. Åke var en entusiastisk och hårt arbetande klubbmedlem. Han var bl.a. initiativtagare till loppmarknaden i Koarp som betytt så mycket för klubbens verksamhet. Som orienterare hade Åke sin storhetstid på 1940-talet med ett flertal DM-tecken på meritlistan.

Veteran-OL i Hyllinge

Rune och Harriette Nordkvist stod som arrangör vid årets fjärde Veteran-OL. Samlingsplats var Hyllinge skola och banorna var strängade både i trevliga villaområden och i ett mindre skogsområde söder om forna tiders R1 (Riksväg 1). Jo minsann! Riksväg 1, mellan Helsingborg och Stockholm, gick rakt igenom Hyllinge samhälle.

Vid den efterföljande fikastunden hölls en tyst minut till minnet av Åke Åkesson.

Gubbarna håller igång

Onsdagar mellan ”Veteran-OL onsdagar” bedrivs det träning i Pålsjö. Deltagarna ritar, som i gamla goda tider, själv in dagens bana. Onsdagen den 26/2 ansvarade Roy O för banläggningen och som vanligt, när denne man är i farten, förekom det två fjärilar som fick tas i valfri ordning. Tio man stod på startlinjen varav fyra utombys.

Vid eftersnacket runt fikabordet fördes djupa och allvarliga diskussioner om bl.a. jordaxelns lutning - vad vresrosors rötter betyder för klitter d.v.s. sanddyner vid strandlinjen - hur orienteringskartor framställs via flygskanning. Beträffande skanning så informerade Tommy P om metodens noggrannhet. En grop i ”terränglådan” som endast är 2 dm djup registreras. Helt fantastiskt!

Anmälningssavgifter

Anmälningssavgifterna vid mästerskaps- och nationella tävlingar i Skåne höjs med 10 kronor från och med den 1 juli 2014. Anmälningssavgifterna blir då för ungdomar 60 kronor, för vuxna 110 kronor och för elit 150 kronor.

Pan-Våren

Klubbens orienterare höll sig väl framme i resultatlistorna vid OK Pans tävlingar den 28 februari, 1 mars och 2 mars.

Vid fredagens **Natt-OL** segrade Patrik Johansson i klassen H21 Kort med en km-tid på 5:31. Hondan vad pågen springer fort! Han närmar ju sig ljusets hastighet! 7:e platsen i denna klass erövrades av Oskar Cervin. I klassen H21 blev Erik Alnervik 7:a och David Arborelius 8:a. Noterbart är att Erik och David blev bästa Skåningar då framförvarande löpare var utombys! Lennart Carlsen blev 5:a i klass H50, Britt-Marie Stensson 6:a i klass D50 och Stefan Dahl 7:a i klass Öppen Motion 5.

Vid lördagens **Medeldistans** segrade Jonathan Orrhede i klass H12 Kort. Gustav Friberg blev 6:a i klass H10, Thea Bökman 8:a i klass D12 och Lisbeth Dahl 10:a i klass D55.

Vid söndagens **Långdistans** visade våra H21:or framfötterna. Fredrik Nilsson erövrade en 12:e plats endast 3:42 efter segraren, Erik Alnervik tog en 15:e plats och Björn Hellrup 17:e plats. HSOK-trion hade endast en Skånelöpare framför sig i resultatlistan.

Rune Isaksson vann enkelt klass H85. Ingen annan löpare vågade mäta sina krafter med vår Världsmästare! Mathilda Stensson blev 2:a i klass D21 Kort, Britt-Marie Stensson 4:a i klass D50, Thea Bökman 6:a i klass D12, Gustav Friberg 7:a i klass H10, Victor Ericsson 3:a i klass U2, Stefan Norrestam 4:a i klass Öppen Motion 6, Pär Ericsson 3:a i klass Öppen Motion 5.

Veteran-OL i Pålsjö

Onsdagen den 5 mars var det Nisse och Astrid Johannessons tur att stå som värdpar för Veteran-OL. Samlingsplats var klubbstugan i Pålsjö och banläggarparet hade strängt banor i den del av Pålsjö skog som ligger öster om klubbstugan. Långa banans 15 kontroller och korta banans 11 kontroller var placerade så att deltagarna under större delen av loppet sprang i skogsterräng. Mycket trevlig och givande orientering. Tommy Peterson, en av dagens segrare på långa banan (två deltagare hade samma tid) skrev följande i sin träningsdagbok: "Gick riktigt tungt. Fick gå en del." Jo! Jo! Även Pålsjö skog kan suga musten ur en. Särskilt när "underlaget" är lite blött. Efteråt sågs många "trötta" deltagare i omklädningsrummen. Nisse och Astrid hade dagen till ära drabbats av nostalgi. En av kontrollerna var en "ogrävd" grop och en annan en kolbotten. Den "ogrävda" gropen fick anfallas med skärpa och stor precision. Det finns ju gott om "ogrävda" gropar i Pålsjö skog. Kolbottenkontrollen bestod av en tallrik fylld med kola. Prestationshöjande medel mitt i loppet! Dylika hyss har vi inte upplevt sedan Martin Frohms tid. Beträffande Martin så presenterade värdparet en extrauppgift i form av en karta, Lusse-Kringlan från år 2009, designad just av Martin Frohm.

Ungdom och Nybörjare

Ungdomsgruppen har haft ett planeringsmöte och fastställt programmet fram till oktober månad. Sommarskola kommer att hållas den 16-18 juni. Nybörjarkurs startas upp i augusti månad.

Vid torsdagsträningarna deltar c:a 25 ungdomar och nybörjare. Enligt ungdomsledarna är det ett glatt och trevligt gäng som här får lära sig orienteringssportens grunder. Teknikträning sker på tisdagar, Skånemodellen, med gemensam avfärd från Pålsjö.

Lägerverksamhet ingår naturligtvis också och i samband med OK Pans tre tävlingar den 28 februari till 2 mars i Åhus hölls ett läger med två övernattningar på vandrarhem. 14 ungdomar och en handfull föräldrar deltog.

Nya klubbmedlemmar

Två ungdomar har under februari månad via klubbens hemsida anmält intresse i att börja orientera. Våra eminenta ungdomsledare tog kontakt och bjöd in till information och träning i Pålsjö. Vid torsdagsträningen den 6 mars var det premiär för våra två nybörjare. Lycka till!

Vid "Gubbaträningen" för några onsdagar sedan deltog en yngling, alltså en senior, med rötter i Eslöv men numera boende i Helsingborg. Seniorens blev på stående fot medlem i HSOK. Välkomna till Klubben!

Klubbkläder

Klubbmedlemmar, följande torsdagar kan ni köpa klubbkläder direkt från vårt lager i Pålsjö: 10 april och 22 augusti. Önskar ni handla på andra tider kontakta Rolf G, Marie S eller Roy O.

Pukes Sport

Pukes Sport gästade klubben torsdagen den 13 mars. Många klubbmedlemmar passade på att komplettera utrustningen inför vårsäsongen. Som klubbmedlem i HSOK har du hela 20 % rabatt!

Skriftställare

Macke Selander

e-post: macke.selander@telia.com

telefon: 0703887079