



PRÈGEN

BULLETTIN FRÅN HELSINGBORGS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

Rune Isaksson Världsmästare igen

Rune Isaksson blev världsmästare i klassen M90 både i sprint och i långdistans vid WMOC tävlingarna i Göteborg. **Grattis Rune!**



World Masters
Orienteering Championships
Gothenburg

O-Ringen i Borås



Vid förra årets O-Ringen i Skåne fick klubben två klassegrare. Ewa Roos segrade i klass D55 K och Rune Isaksson i klass H85.

Även i år blev det två klassegrare.

Astrid Johannesson i klass D70 Motion och **Rune Isaksson** i klass H90.

Grattis till er båda!

Bilden med Rune och Astrid är tagen av Tor-Eve Bengtsson vid Sprint-DM i Eslöv år 2011.

HSOK Sommarcup

Den 8 juli löptes första etappen av HSOK Sommarcup. Start och mål var placerat på gräsfältet strax sydväst om huvudentrén till Fredriksdal. Den helt nyritade Arena kartan som togs fram till Tre Skåningar och En Dansk användes. Klasser som ingår i denna cup är H och D lång, H och D mellan samt DH10-12. Långa banan mätte 4,5 km, mellanbanan 3,1 km och DH10-12 1,8 km. Trevligt inslag var ”kartvändning” där det gällde för löparna att hänga med i vändningen. Vidare gällde det att inte luras in i någon återvändsgränd samt att välja rätt väg då större byggnader skulle rundas. Trevliga utslagsgivande banor!
Efterföljande kladdkaka var delicious! 66 löpare deltog.

Den 15 juli löptes den andra etappen av HSOK Sommarcup. Tävlingsområdet var denna gång Maria Park med start och mål på idrottsplatsen. Masstart var det som gällde och banläggaren Julia Dahl bjöd på synnerligen trevliga banor med sträckningar dels i bostadsområden och dels i skog. ”Fjärilar” var ett trevligt inslag i banläggningen som medförde att man då och då mötte löpare på kontrakurs. Kartan var den nyritade Maria Park som användes vid årets Tre Skåningar och En Dansk. Långa banan mätte 5,0 km, mellanbanan 3,6 km och DH10-12 1,7 km. Efter målgång serverades blåbärspaj med vaniljsås á la Patrik Johansson. Mycket välsmakande! 55 löpare deltog.

Den 29 juli var det så dags för tredje etappen och final i HSOK Sommarcup. Undertecknad hade av ”tävlingsledningen” fått fria händer att utverka något som var värdigt en final. Tävlingsområdet, strax norr om Råå, har tidigare använts vid Tre Skåningar och en Dansk och sträcker sig från Tallskogen i norr till ”skogen med hundhänget” i söder. Denna finaldag stod jaktstart på programmet för tävlande på långa och mellan vilket märktes i ”startboxen” då en viss ivrighet av att komma i väg noterades. Långa banan mätte 5,1 km med 21 kontroller, mellanbanan 4,0 km med 13 kontroller. ”Fjärilar” i början men även i slutet av banorna innebar att tävlande fick hålla skärpan uppe ända in i mål. DH10-12 banan mätte 1,1 km med 7 kontroller. Sedvanligt bakverk, denna gång med hallonsmak, serverades efter målgång. Några DH10-12 laddade upp med att mumsa i sig en liten bit kaka före loppet. Nya djärva grepp! 46 löpare deltog.

Något om genomförda OL tävlingar

Sommar 3-kvällars, Andrarums IF, Medeldistans, den 6, 7 och 8 juli

D55: 3:a Ewa Roos (1, 6, 3). H65: 9:a Stig Johansson (19, 6, 8). H90: 1:a Rune Isaksson (1,1,1). Etapplaceringar inom parantes.

Hallands 3-dagars, FK Friskis-Varberg – OK Nackhe, Medel-Lång-Lång, den 10, 11 och 12 juli

D21 Lång: 4:a Julia Dahl. H21: 4:a Felix Alnervik. D50: 5:a Britt-Marie Stensson. D12: 7:a Thea Bökman. H40 Motion: 2:a Jonas Åhlin.

HSOK Sommarcup Etapp 1, Sprint, Arenan, den 8 juli

Herrar Lång

1:a Erik Alnervik. 2:a Oskar Cervin. 3:a Felix Alnervik

Damer Lång

1:a Julia Dahl. 2:a Sofie Petersson, Skåneslättens OL. 3:a Veronica Palmertz

Herrar Mellan

1:a Pär Ericsson. 2:a Victor Skantze, Sundbybergs IK. 3:a Tommy Petersson

Damer Mellan

1:a Karin Öhlin, SOK Aneby. 2:a Thea Bökman. 3:a Alma Gustafsson, SOK Aneby
DH10-12

1:a Isak Persson. 2:a Victor Ericsson. 3:a Elias Persson

HSOK Sommarcup Etapp 2, Sprint, Maria Park, den 15 juli

Herrar Lång

1:a Erik Alnervik. 2:a Oskar Cervin. 3:a Patrik Johansson

Damer Lång

1:a Sofie Petersson, Skåneslättens OL. 2:a Emma Alnervik. 3:a Malin Thorneman

Herrar Medel

1:a Pär Ericsson. 2:a Axel Orrhede. 3:a Erik Ahlström

Damer Medel

1:a Eva Emanuelsson. 2:a Ann-Marie Hansson, IS Kullen. 3:a Astrid Johannesson

DH10-12

1:a Isak Persson. 2:a Gustav Friberg. 3:a Victor Ericsson

HSOK Sommarcup Etapp 3, Sprint, Råå-Miatorp-Tallskogen, den 29 juli

Herrar Lång

1:a Patrik Johansson. 2:a Erik Alnervik. 3:a Oskar Cervin

Damer Lång

1:a Julia Dahl. 2:a Sofie Petersson, Skåneslättens OL. 3:a Lotta Lewis-Jonsson

Herrar Medel

1:a Axel Orrhede. 2:a Jacob Moberg. 3:a Pär Ericsson

Damer Medel

1:a Tilda Henningsson, IK Trenne Ullared. 2:a Matilda Johannesson, Frölunda OL. 3:a Lena Nielsen

DH10-12

1:a Gustav Friberg. 2:a Victor Ericsson. 3:a Isak Persson

HSOK Sommarcup totalresultat efter tre etapper

Herrar Lång

1:a Erik Alnervik. 2:a Oskar Cervin. 3:a Patrik Johansson

Damer Lång

1:a Sofie Petersson, Skåneslättens OL. 2:a Julia Dahl. 3:a Lotta Lewis-Jonsson

Herrar Medel

1:a Axel Orrhede. 2:a Pär Ericsson. 3:a Jacob Moberg

Damer Medel

1:a Astrid Johannesson. 2:a Lena Nielsen. 3:a Tilda Henningsson, IK Trenne Ullared

DH10-12

1:a Victor Ericsson. 2:a Isak Persson. 3:a Klara Friberg

Bilden. Totalsegraren i HL Erik Alnervik har just målstämplat. Var blev medtävlarna av?



O-Ringen Borås den 19 – 24 juli

Resultatlistan visar de 23 HSOK:are som fullföljde de fem etapperna. Etapplaceringar inom parantes.

H90: 1:a **Rune Isaksson** (1-1-1-1-1).

D70 Motion: 1:a **Astrid Johannesson** (5-2-1-5-1). 2:a Ulla Öhgren (1-4-5-1-4).

H65 Kort: 10:a Stig Johansson. 52:a Sven-Eric Ericson. 76:a Dag Lewis-Jonsson. H55: 106:a Lennart Stensson. H55 Motion: 20:e Lars-Göran Frisell. H50 Kort: 95:a Jonas Åhlin. H45: 139:a Johan Bökman. H35 Motion: 8:a Martin Nilsson. H14: 55:a Axel Orrhede. 118:e Jacob Moberg. H12: 132:a Jonathan Orrhede. D55 Motion: 41:a Anne-Marie Frisell. D50: 60:e Britt-Marie Stensson. D45 Motion: 9:a Helena Åhlin. D18: 14:e Malin Thorneman. D16: 111:a Ellen Rosenkvist. D12: 26:a Thea Bökman. U1: 46:a Felicia Persson. 46:a Elias Persson. Open 9: 11:a Andreas Blomqvist.

Båstadsprinten, Hjärnarps GH OL, Sprint, den 2 augusti

D21: 4:a Lotta Lewis-Jonsson. H85: 2:a Kurt Pålsson (Kurt tävlar normalt i H90). H65: 4:a Dag Lewis-Jonsson. H70: 1:a Macke Selander. H14: 5:a Axel Orrhede. 7:a Jacob Moberg. U2: 6:a Ebba Ranbro. H40: 8:a Edo Drenth. ÖM8: 1:a Oskar Cervin. 11:a Mats Ranbro.

Ronneby OK, Medeldistans, den 8 augusti

D70: 5:a Astrid Johannesson. H65: 13:e Dag Lewis-Jonsson.

Ronneby OK, Långdistans, den 9 augusti

D70: 8:a Astrid Johannesson

Hässleholms OK, Långdistans, den 15 augusti

D14: 1:a Thea Bökman. D50: 1:a Britt-Marie Stensson. D55: 4:a Ewa Roos.
D10: 7:a Felicia Persson. 11:a Ebba Ranbro. U2: 4:a Elias Persson

Hässleholms OK, Medeldistans, den 16 augusti

D21: 2:a Linda Ranbro. H21Elit: 9:a Henrik Olofsson. H21: 3:a Oskar Cervin. 6:a Joakim Sjöberg. D12: 1:a Thea Bökman. D50: 2:a Britt-Marie Stensson. D70: 4:a Astrid Johannesson. D55: 7:a Eva Emanuelsson. H14: 9:a Jakob Moberg. H55: 9:a Sven-Åke Emanuelsson. ÖM8: 1:a Patrik Johansson. U1: 2:a Ebba Ranbro.

Dubbelflåset, FK Åsen, 2-dagars, Etapp 1, Medeldistans, den 22 augusti

D55: 1:a Ewa Roos. D50: 1:a Britt-Marie Stensson. H85: 1:a Rune Isaksson.
H21: 3:a Henrik Olofsson. D14: 7:a Thea Bökman. ÖM7: 2:a Karl Roos. 6:a Ebba Roos.
7:a Björn Hellrup.

Dubbelflåset, FK Åsen, 2-dagars, Etapp 2, Långdistans, den 23 augusti

D50: 1:a Britt-Marie Stensson. H85: 1:a Rune Isaksson. D55: 5:a Lisbeth Dahl

DM Långdistans, FK Göingarna, den 30 augusti

Följande tre HSOK löpare sprang hem DM-titlar vid Göingarnas lång-DM:

**Henrik Olofsson i klass H21, Thea Bökman i klass D12 och Rune Isaksson i klass H90.
Grattis till er alla tre!**

D12: 1:a Thea Bökman. H21: 1:a Henrik Olofsson. 6:a Patrik Johansson. 7:a Erik Alnervik.
H90: 1:a Rune Isaksson. D21: 2:a Julia Dahl. D18: 4:a Malin Thorneman. H14: 4:a Axel Orrhede. H10: 5:a Alfred Kjellén. D55: 4:a Ewa Roos. H55: 8:a Sven-Åke Emanuelsson.

Tre Skåningar och En Dansk

I förra numret av Prägen kunde vi läsa att det gjordes 2711 starter i årets Tre Skåningar och En Dansk. Roy O påpekade emellertid att det fordras lite handpåläggning för att få fram rätt deltagarantal. Efter en ny räknemanöver visade det sig att 2926 starter gjordes. Rätt skall vara rätt!

Veteran-OL

Den 5 augusti startade Veteranerna upp höstsäsongen med arrangemang i ett fint skogsområde strax norr om Vedby kyrkby. Sonja och Allan Hammar samt Kjell Lindau höll i trådarna. Banläggarna presenterade kluriga och utslagsgivande banor som renderade i långa och härliga eftersnack. Precis som det skall vara! En ny ingrediens var att de båda banorna gick åt motsatt håll. En god idé. Långa banan mätte 4,6 km med 13 kontroller och korta banan 2,3 km med 9 kontroller. Efterföljande fikasund intogs i det fria. 44 Veteraner deltog.

Den 19 augusti bjöd Gertie och Kent Johansson in Veteranerna till Råbocka och Kronoskogen. Samlingsplatsen var placerad på stranden mellan havet och sanddynerna. En perfekt "Arena" denna dag med sol från en klarblå himmel, 23 grader varmt (kl. 09) och måttlig frånlandsvind. På den nyritade kartan, okt-dec 2014, hade banläggarparet strängt banor av det slag att det gällde att vara noggrann i orienteringen speciellt i det småkuperade området i slutfasen. Långa banan mätte 4,1 km med 14 kontroller. Korta banan 2,3 km med 8 kontroller. Efter strapatserna i skogen svalkade Veteranerna av sig med ett dopp i havet. Härligt! Den obligatoriska fikastunden intogs på stranden. Ett nytt deltagarrekord slogs denna dag då 69 Veteraner deltog!

Pålsjöterrängen

Pålsjöterrängen löptes lördagen den 1 augusti i ett för ändamålet helt perfekt väder. Som arrangör fick vi ett gott betyg från de 228 löpare som deltog. I minglet efter loppet hördes bl.a. "Detta var årets höjdpunkt". Resultatlista finns på Pålsjöterrängens hemsida.

Bilden. Tävlingsledaren Lotta Lewis-Jonsson, t.h. gratulerar 3:e pristagaren Jessika Ståhl-Norris i klassen Damer 5 km. I mitten segrarinnan Sofie Petersson.



Scottish 6 Days, 2nd – 8th August 2015

**SCOTTISH 6 DAYS
ORIENTEERING
HIGHLAND 2015**



Scottish 6 Days var i år förlagd runt Inverness med tre tävlingsdagar i Moray och tre tävlingsdagar i dalgången sydväst om Inverness. Arenorna var placerade så att tävlingsdeltagarna gavs möjlighet att tävla i "World Championship areas" men även att kunna vara åskådare vid WOC 2015.

Tävlingsområdena som användes uppvisade stora terrängvariationer. Från forntida Caledoniska skogar till öppna hedlandskap, björk- och bokskogar och komplexa moränområden.

Följande HSOK:are deltog: Rolf och Maj-Britt Gustafsson, Sven-Åke och Eva Emanuelsson, Roy Owesson och Lisbeth Dahl.

Motionsorientering

Motionsorientering har i år arrangerats vid åtta tillfällen. Toppnoteringar i antal startande noterades den 14 juli med 79 startande och den 7 juli med 78 startande. Totalt gjordes 496 starter i årets motionsorientering. Glädjande noterar vi att ett antal "icke orienterare" sökte sig till arrangemangen och uppskattade orienterarens sätt att ta sig fram i terrängen. Ett varmt tack till de HSOK:are som hållit i arrangemangen!

Sommarjobbare

Även i år har HSOK haft sommarjobbare som tillfört klubben värdefullt förstärkning. Sommarskolan, Motions-OL, Tre Skåningar och En Dansk är arrangemang som sommarjobbarna varit engagerade i. Vidare har allehanda klubbgörömmål utförts. Årets sommarjobbare har varit Louise Drenth, Hanna Norrestam, Ellen Rosenkvist, Gustav Nilsson och Alva Sjunnesson.

Sommarskola

Ungdomsgruppen höll, liksom under fjolåret, en orienteringsskola i Pålsjö den 16 - 18 juni för ungdomar mellan 9 och 12 år. Våra duktiga sommarjobbare lärde ut grunderna i orienteringssportens svåra konst. "Eleverna" fick bl.a. prova på olika orienteringsövningar i Pålsjö skog. Mikael Friberg, Pär Ericsson och Rickard Henriksson tog hand om ledarskapet var sin dag medan Mikael Friberg var den som hade huvudansvaret.

Ungdomsgruppen

Torsdagen den 20 augusti startade ungdomsgruppen upp höstterminen med samling i klubbstuga samt aktiviteter i Pålsjö skog. Rickard H meddelar att gruppen nu utökats med 13 nytillkomna ungdomar. Glädjande!

Föreningen för Barn och Ungdomsvård i Helsingborg

Den 25 augusti bjöd "Föreningen för Barn och Ungdomsvård i Helsingborg" in till ceremoni i Jacob Hansens Hus. Utdelning av penningbidrag till föreningar och organisationer som bedriver ungdomsverksamhet stod på programmet. Vid ceremoni tilldelades HSOK ett penningbidrag på 16 000 kronor. Från HSOK deltog Roy O och Macke S.

LOK-stöd

HSOK har beviljats statligt LOK-stöd för våren 2015 (perioden 1 jan-30 juni) med totalt 7 418 kronor.

(LOK-stöd kan sökas av varje idrottsförening, ansluten till något av de specialidrottsförbund som tillhör RF och som bedriver verksamhet för deltagare i åldern 7-25 år. LOK-stödet finns för att stödja föreningsdriven barn- och ungdomsidrott).

Bingo

Cityalliansen, som bildades 1977, avvecklades vid ett styrelsemöte den 2 juli i år. De sista utbetalningarna är nu avklarade och därmed har en 38-årig verksamhet som betytt så mycket för ekonomin hos ägarföreningarna avslutats.

Inkomster från Bingospel kommer förhoppningsvis även i fortsättningen att "trilla in" i klubbkassan då "Helsingborgs Nya Bingoallians 2013" bildats och att Roy Owesson är HSOK:s representant. Se vidare under rubriken, från styrelsen.

Från styrelsen

Vid styrelsemötet den 20 augusti beslutades bl.a. följande:

- Att binda klubbens kapital i Resurs Bank i 2 år.
- Att söka bingotillstånd på 300 000 kronor och att Roy Owesson blir Helsingborgs SOK:s representant i Helsingborgs Nya Bingoallians 2013.
- Att överföra 27 000 kronor till SKOF, Skånes Orienteringsförbund, för OL Nordväst.

Samverkan OL Nordväst

Lärkesholmskartan, som togs fram i regi av OL Nordväst, kommer att köpas av Örskelljunga FK för att användas vid kommande tävlingsarrangemang. Fyra nya områden är utsedda och klara för kartering i OL Nordväst regi. Vidare kommer OL Nordväst att arrangera ett ungdomsläger i höst.

Träningar i OL Nordväst regi

Höstens orienteringsträningar i OL Nordväst regi har nu kommit igång. Den 11 augusti stod sprint på programmet och platsen var Perstorp. Den 18 augusti var det OL-intervaller i området strax norr om Rössjön. Den 25 augusti sprangs en ungdomstävling i Vedby strövområde med 106 deltagare. 16 av deltagarna var HSOK:are. Bravo!

Kommande träningar som följer: 1 sep i Lärkesholm, 8 sep i Kronoskogen, 15 sep i Grytåsa, 22 sep i Ankarlöv och 29 sep i Kronoskogen. Inbjudan och information finns i Eventor.

Senderödsgruppen

Senderödsgruppen, d.v.s. Dag L-J, Rolf G och Macke S, har haft ett möte i Rolf och Maj-Britts kolonistuga i Senderöd. Synpunkter angående ”Mark- och boendeprogram för Helsingborgs stad” stod på agendan. Gruppen tycker bl.a. att det saknas och absolut bör tillföras hur Helsingborgs stad skall uppfylla Miljöprogrammets mål om utökad skogsplantering runt tätorterna. Våra synpunkter presenteras på HSOK:s hemsida.

År 2007 6:a på DM i orientering År 2015 juniorvärldsmästare i brottning

Elin Nilsson, syster till vår duktiga ungdomsledare Josefine, blev 6:a på DM i långdistans i klassen D12 vid Härlövs IF:s tävling år 2007. Elin var en duktig orienterare men sadlade om till brottning och tävlar nu för Helsingborgs Wrestling Team. Natten till fredagen den 14 augusti blev Elin juniorvärldsmästare i brottning, 59-kilos klassen, i Salvador, Brasilien. I finalen slog hon en japanska och segervapnet var ett nacksving i slutet av matchen.

Grattis Elin!

Helsingborgare har ju tidigare hämtat hem guld från Brasilien! Eller vad säger du Rune?!

Och så till sist

Apropå väderleken under semestermånaden juli:

I helgen blir det 30 grader varmt. 15 grader på lördagen och 15 grader på söndagen. De ni!

Nästa nr av Prégen

Nästa nummer av Prégen utkommer den 26 oktober

Skriptställare

Macke Selander

e-post: macke.selander@telia.com