



PRÈGEN

BULLETTIN FRÅN HELSINGBORGS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

För svåra ungdomsbanor på Göingefejden

Söndagen 3 april arrangerades ungdomsserien där ungdomsbanorna ådrog sig kritik. Banläggaren har bett att följande ursäkt läggs in på SKOF:s hemsida.

Som banläggare vid Göingefejden vill jag be om ursäkt för att ungdomsbanorna vid Göingefejden blev för svåra. Trots 40 års erfarenhet av banläggning, allt från banor till SM till banor för ungdomstävlingar och även ansvarig för övningarna vid breddlägret i Glimåkra har jag i år missbedömt svårigheten. Tydliga kommentarer, en del väldigt uttrycksfulla, andra mer sakliga, visar att det framför allt är banorna i 10 och 12-klasserna som blivit för svåra. Vidare borde vi lagt en spång över den bäck som de yngre, och äldre, hade svårt att passera. Jag hoppas att ungdomarna inte blivit avskräckta utan önskar dem välkomna tillbaka till spännande tävlingar i Göingeskogarna.

Yngve Ernstsson

Banläggare

DM Ultralång avgörs den 23 oktober

Skånes DM i Ultralång 2016 skulle avgjorts under påskhelgen men fick tyvärr ställas in. Någon annan skånsk intressent har inte trätt fram varför Skånes DM i Ultralång förläggs till OK Vilse 87's tävling den 23 oktober. Blekinges DM i Ultralång avgörs också vid denna tävling.

Klubbmästerskap i Dag-OL den 7 juni

HSOK:s klubbmästerskap i Dag-OL arrangeras tisdagen den 7 juni i samband med OL-Nordväst träning. Mer information finns på HSOK:s hemsida.

Läger i samband med Pan-Våren

I samband med Pan-Vårens tre tävlingar första helgen i mars månad, fredag – lördag – söndag, anordnade Junior- och Seniorgruppen samt Ungdomsgruppen ett läger med övernattnin g på Vandrarhemmet Kärraton strax utanför Åhus. Noterbart är att vid fredagskvällens nattorientering deltog hela sju (7) ungdomar. Kan det finnas en kommande "Natträv" bland dessa ungdomar?

På lördagskvällen avnjöts traditionsenligt en "Tacos buffé" under mycket trevliga former. I lägret deltog totalt 23 klubbmedlemmar varav 15 ungdomar/juniorer.

Oriente ringsskola

Helsingborgs SOK anordnar orienteringsskola för ungdomar i åldern 9-12 år den 14 juni till den 16 juni. Utbildningen bedrivs i klubbstugan i Pålsjö samt naturligtvis i Pålsjö skog. Mer information finns på HSOK:s hemsida.

Något om genomförda OL tävlingar

Danish Spring, Helsingör SOK – OK Öst Birkeröd, Sprint, den 18 mars

D50: 16:e Eva Emanuelsson. H50: 44:e Tommy Petersson. 70:e Rolf Gustafsson

Danish Spring, Helsingör SOK – OK Öst Birkeröd, Middle, den 19 mars

D21B: 1:a Helena Åhlin. D50: 7:a Britt-Marie Stensson. D55: 9:a Eva Emanuelsson.

H21B: 1:a Jonas Åhlin. H55: 20:e Sven-Åke Emanuelsson. 27:e Lennart Stensson.

Danish Spring, Helsingör SOK – OK Öst Birkeröd, Long, den 20 mars

D35B: 3:a Helena Åhlin. H21A: 2:a Patrik Johansson. H45AK: 7:a Jonas Åhlin.

Vårracet, OK Orion, För-SM, Medeldistans, den 20 mars

D14: 2:a Thea Bökman

Laxträffen, Falkenbergs OK, Medeldistans, den 20 mars

H85: 1:a Rune Isaksson. H10: 4:a Kurt Sjöberg. D50: 5:a Britt-Marie Stensson.

H45: 6:a Fredrik Persson. H16: 6:a Jacob Moberg. H65: 8:a Tommy Peterson.

H55: 9:a Lennart Stensson. ÖM7: 6:a Mats Orrhede. ÖM3: 7:a Isak Persson. ÖM5: 8:a Jonas

Norén. ÖM8: 9:a Andreas Blomqvist.

Natt-DM, Malmö OK, Långdistans, den 24 mars

H21: 2:a Erik Alnervik. 7:a Patrik Johansson. 8:a Oskar Cervin. H35: 2:a Felix Alnervik.

D14: 2:a Thea Bökman. H55: 3:a Sven-Åke Emanuelsson. 7:a Lennart Stensson.

D55: 5:a Eva Emanuelsson. D50: 5:a Britt-Marie Stensson. H16: 6:a Axel Orrhede.

H65: 7:a Stig Johansson. 13:e Sven-Eric Ericson. 14:e Rolf Gustafsson. H50: 9:a Stefan Dahl.

11:a Lennart Carlsen. ÖM9: 1:a Fredrik Hjort. ÖM7: 10:a Mats Orrhede.

Friskusträffen, FK Friskus Varberg, Medeldistans, den 25 mars

ÖM5: 8:a Jonas Åhlin

Frosta OK, Medeldistans, den 26 mars

H21: 9:a Patrik Johansson. H16: 2:a Axel Orrhede. H40: 3:a Magnus Backan. H85: 4:a Rune

Isaksson. D50: 4:a Britt-Marie Stensson. H10: 5:a Kurt Sjöberg. D45: 5:a Helena Åhlin.

H50: 5:a Jonas Åhlin. H55: 8:a Lennart Stensson. H45: 9:a Erik Ahlström. U2: 4:a Elias

Feurst. ÖM4: 4:a Andreas Feurst.

Påskdubbeln, OK Skogsfalken, Medeldistans, den 28 mars

D55: 3:a Ewa Roos

Frosta OK, Långdistans, den 28 mars

H21: 9:a Patrik Johansson. H85: 1:a Rune Isaksson. D50: 1:a Britt-Marie Stensson. H10: 2:a

Kurt Sjöberg. D35: 2:a Veronika Palmertz. D18: 3:a Malin Thorneman. D10: 4: Ebba Ranbro.

D14: 4:a Thea Bökman. H16: 4:a Axel Orrhede. 6:a Jacob Moberg. H65: 4:a Sven-Eric

Ericson. 8:a Stig Johansson. 10:a Tor-Eve Bengtsson. D70: 7:a Astrid Johannesson.

H45: 8:a Fredrik Persson. H55: 9:a Lennart Stensson. ÖM6: 2:a Jonas Åhlin.

U2: 5:a Saga Palmertz. ÖM7: 7:a Oscar Grönvall.

Vildmarksfejden, FK Göingarna, Medeldistans, den 2 april

H85: 2:a Rune Isaksson. D50: 2:a Britt-Marie Stensson. D14: 2:a Thea Bökman. H55: 8:a

Lennart Stensson. H45: 8:a Johan Bökman. H16: 8:a Axel Orrhede. 10:a Jacob Moberg.

U2: 7:a Jenifer Näsman. 7:a Cornelia Grähs. (Samma tid för Jenifer och Cornelia)

Göingefejden, FK Göingarna, Långdistans, den 3 april

H16 Kort: 2:a Andreas Grönvall. D40: 5:a Linda Ranbro. D14: 8:a Thea Bökman. D18: 8:a Malin Thorneman. D10: 9:a Klara Sjöberg. H16: 9:a Axel Orrhede. D70: 10:a Ulla Öhgren. U1: 2:a Felicia Persson. 3:a Elias Persson. ÖM5: 2:a Peter Svensson. ÖM9: 3:a Mathias Persson

Swedish League, Andrarums IF/Ringsjö OK, Sprint med Brösarpssprinten den 9 april

W21 Elit: 44:e Julia Dahl. D55: 5:a Eva Emanuelsson. H21: 5:a Felix Alnervik. H55: 6:a Sven-Åke Emanuelsson. H16: 9:a Axel Orrhede. D65: 10:a Maj-Britt Gustafsson. H65: 10:a Rolf Gustafsson.

Tove Alexandersson vann inte helt oväntat i klassen W21 Elit. Vår egen Julia Dahl genomförde loppet med en km tid på 4:57 som räckte till en 44:e plats bland 63 startande. Hondan vad tjejerna springer fort. Endast två ”Skånska damer” var före Julia i resultatlistan.

Swedish League, Andrarums IF/Ringsjö OK, Långdistans med Brösarplången den 10 april

W21 Elit: 29:a Julia Dahl. M21 Elit 2: 29:a Erik Alnervik. D10: 5:a Ebba Ranbro. D40: 8:a Linda Ranbro. D14: 11:a Thea Bökman. H10: 12:a Kurt Sjöberg. D55: 14:e Eva Emanuelsson. H16: 16:e Jacob Moberg. H21: 18:e Felix Alnervik. H12: 18:e Alfred Kjellén. ÖM9: 5:a Andreas Blomqvist. U2: 13:e Alma Kjellén. ÖM6: 15:e Mats Orrhede. ÖM5: 18:e Martin Nilsson.

Julia Dahl gjorde återigen ett bra lopp i klassen W21 Elit. En 29:e plats bland 67 deltagare på den 11 880 meter långa banan är mycket bra i det tuffa startfältet. Segrade gjorde inte helt obekante Emma Johansson Domnarvets GOIF.

Erik Alnervik sprang också till sig en 29:e placering i klassen M21 Elit 2. Tre före detta HSOK:are, Björn Hellrup, Niklas Olofsson och Fredrik Nilsson, fanns med i loppet. Björn och Niklas blev för svåra för Erik denna dag men Fredrik fick se sig besegrad.

SSM Publiktävling, IK Trenne, Medeldistans, den 16 april

D50: 6:a Britt-Marie Stensson.

SSM, IK Trenne, Långdistans, den 16 april

D14: 10:a Thea Bökman. H15: 11:a Axel Orrhede. 15:e Jacob Moberg.

Bravo ungdomar!

Genarpsträffen, Lunds OK, Medeldistans, den 16 april

D21: 4:a Malin Thorneman. H21: 9:a Patrik Johansson. D45: 1:a Helena Åhlin. H65: 4:a Tommy Petersson. 10:a Rolf Gustafsson. D70: 5:a Astrid Johannesson. H50: 6:a Jonas Åhlin. D55: 10:a Eva Emanuelsson. ÖM7: 3:a Ellen Rosenkvist. 4:a Ebba Roos. 9:a Göran Rosenqvist.

Genarpsträffen, Lunds OK, Långdistans, den 17 april

H21: 12:a Patrik Johansson. D50: 1:a Britt-Marie Stensson. H12: 2:a Victor Ericsson. H10: 2:a Kurt Sjöberg. H55: 5:a Lennart Stensson. H60: 6:a Kent Bornlinder. H65: 8:a Tor-Eve Bengtsson. ÖM6: 3:a Jonas Åhlin. ÖM5: 3:a Jonas Norén. 8:a Stefan Norrestam. ÖM8: 5:a Pär Ericsson. ÖM3: 8:a Hanna Norrestam. 9:a Barbro Norrestam.

Tyringerundan, OK Tyringe, Medeldistans, den 23 april

D21: 1:a Julia Dahl. H21: 9:a Patrik Johansson. 11:a Felix Alnervik. D14: 1:a Thea Bökman. D50: 2:a Britt-Marie Stensson. H70: 3:a Roy Owesson. H55: 4:a Lennart Stensson. H16: 4:a Jacob Moberg. H50: 6:a Stefan Dahl. H65: 7:a Tommy Peterson. U2: 3:a Felicia Persson. ÖM5: 4:a Martin Nilsson. ÖM7: 7:a Axel Orrhede. ÖM8: 8:a Christian Johansson.

Tormestorpsträffen, Tormestorps IF, Långdistans, den 24 april

D18: 1:a Malin Thorneman. D40: 1:a Linda Ranbro. H21: 12:a Patrik Johansson.
D14 Kort: 2:a Tyra Petersson. H14 Kort: 3:a Jonathan Orrhede. D14: 4:a Thea Bökman.
H16: 6:a Axel Orrhede. D10: 8:a Ebba Ranbro. H16: 9:a Jacob Moberg.
H10: 11:a Kurt Sjöberg. H45: 11:a Fredrik Persson.
ÖM3: 1:a Klas Bogsjö. 2:a Daniel Edman. ÖM6: 3:a Stefan Norrestam. 8:a Mats Orrhede.
ÖM9: 10:a Christian Johansson. ÖM5: 11:a Peter Svensson. Inskolning: 2:a George Grähs.
U1: 5:a Sofia Edman. U2 Herr: 7:a David Persson. U2 Dam: 11:a Jenifer Näsman.

Valborgsmedeln, OK Gyngge, Medeldistans, den 30 april

H21: 11:a Patrik Johansson. D50: 2:a Britt-Marie Stensson. D20: 3:a Ellen Rosenkvist.
H16: 5:a Axel Orrhede. 6:a Jacob Moberg. H14 Kort: 6:a Jonathan Orrhede.
D55: 7:a Ewa Roos. D70: 11:a Astrid Johannesson.

Närkekvartetten, OK Tisaren, Långdistans, dag 1 den 5 maj

H21: 23:a Oskar Cervin. 25:a Patrik Johansson. D18: 5:a Malin Thorneman. D50: 7:a Britt-Marie Stensson. H16: 12:a Axel Orrhede. 19:e Jacob Moberg. D55: 13:e Eva Emanuelsson.
H65: 17:e Tommy Peterson. U2: 3:a Felicia Persson. 19:e Saga Palmertz. 20:e Elias Palmertz.
24:e Kurt Sjöberg. ÖM5: 6:a Veronika Palmertz

Närkekvartetten, OK Tisaren, Medeldistans, dag 2 den 6 maj

D50: 4:a Britt-Marie Stensson. H16: 11:a Axel Orrhede. 13:e Jacob Moberg. H55: 14:e Sven-Åke Emanuelsson. U2: 10:a Felicia Persson. 20:e Elias Palmertz. 22:a Saga Palmertz.

Närkekvartetten, Hagaby GoIF – KFUM Örebro OK, Långdistans, dag 3 den 7 maj

H21: 15:e Oskar Cervin. D10: 1:a Felicia Persson. D18: 2:a Malin Thorneman. D50: 4:a Britt-Marie Stensson. H16: 5:a Axel Orrhede. 7:a Jacob Moberg. H65: 13:e Tommy Peterson.
H10: 11:a Kurt Sjöberg. ÖM6: 7:a Veronika Palmertz.

Närkekvartetten, Hagaby GoIF – KFUM Örebro OK, Medeldistans, dag 4 den 8 maj

D10: 4:a Felicia Persson. 8:a Saga Palmertz. D50: 6:a Britt-Marie Stensson.
U2: 10:a Elias Palmertz.

Ängelholm 500 Sprint, Hjärnarps OL, Sprint, den 8 maj

D10: 1:a Ebba Ranbro. D21: 2:a Lotta Lewis-Jonsson. D40: 2:a Linda Ranbro. U1: 3:a Alma Kjellén. 6:a Holger Molin. 8:a Sofia Edman. 10:a Oskar Ranbro. 11:a Signe Ranbro. H70: 3:a Macke Selander. H65: 3:a Stig Johansson. 4:a Dag Lewis-Jonsson. H12: 4:a Victor Ericsson.
U2: 6:a Bontu Johnsson. H45: 9:a Erik Ahlström. H12: 11:a Alfred Kjellén.
ÖM2: 2:a Veronica Dahlbom. ÖM8: 2:a Sofie Petersson. 4:a Pär Ericsson. 9:a Bengt Johnsson. ÖM5: 6:a Daniel Edman.

Lagadalskampen, FK Finn, Medeldistans, den 8 maj

D60: 1:a Lisbeth Dahl. D55: 7:a Eva Emanuelsson. D45: 9:a Helena Åhlin.
H70: 9:a Roy Owesson. H50: 13:e Jonas Åhlin. H55: 13:e Sven-Erik Emanuelsson.

Sprinträning på Berga

Den 25 april anordnade Erik Alnervik en sprinträning på Berga. Samlingsplatsen var strax intill Maria station och följande tre banlängder fanns att välja på: 2,3 – 2,8 – 3,7 km. Nitton klubbmedlemmar utnyttjade detta tillfälle att vässa formen inför kommande Sprint DM i Ljungbyhed. Ett mervärde i denna sprinträning var att deltagarna gavs möjligheten att lägga upp vägvalen i Livelox. Hög klass på träningen!

Beslut om bildande av naturreservatet Pålsjö, Helsingborgs stad

Kommunfullmäktige i Helsingborgs stad beslutade den 19 april 2016 att anta naturreservatet Pålsjö och den tillhörande skötselplanen. Reservatet omfattar området mellan Pålsjö skog till Hittarp längs landborgen och landskapet mellan Maria park och Laröd.

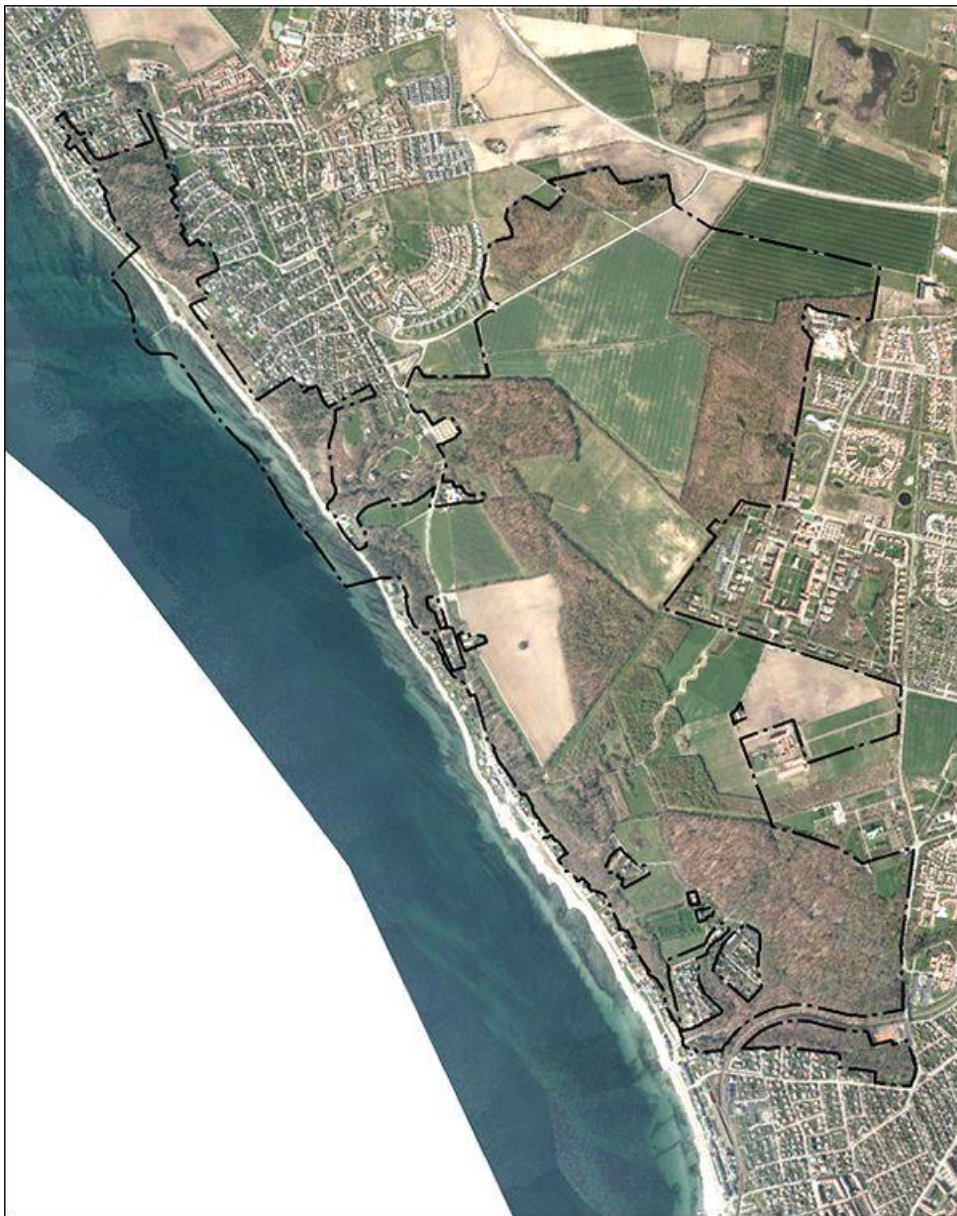
Det fullständiga beslutet med skötselplan och föreskrifter finns tillgängligt på Rådhuset i Helsingborg samt på Helsingborgs stads webbplats: www.helsingborg.se

Varför ett naturreservat?

Behovet av skydd och utveckling av Pålsjö skog med omgivning är känt sedan länge. Pålsjö är ett av Helsingborgs tre särskilt värdefulla natur- och kulturstråk med biologisk mångfald, kulturmiljöer, rekreationsvärden och estetiska kvaliteter.

Syftet med naturreservatet är att bevara och utveckla detta tätortsnära naturområde för framtiden, något som också tas upp i Helsingborgs översiktsplan ÖP2010, Helsingborgs Miljöprogram 2010 – 2015, Helsingborgs Grönstrukturprogram samt Pålsjö – förslag till ändring av översiktsplan.

Nedan visas en ”karta” med naturreservatets avgränsning.



Veteran-OL

Den 23 mars var Siw och Roland Nilsson ansvariga för ”Stamgästernas” övning i skogsområdet kring Stidsvig. En av Veteranerna hade uppenbara svårigheter att se kontrollskärmarna då trädstammar skymde sikten. Upplyningsvis består skogen av trädstammar. En del grövre andra inte fullt så grova. Långa banan mätte 4,3 km med 15 kontroller. 35 Veteraner deltog.

Den 6 april bjöd Ingrid och Ingvar Olofsson in Veteranerna till Össjö. Banorna var strängade i ett fantastiskt fint skogsområde där det dessutom fanns en hel del höjdkurvor att ta hänsyn till. Långa banan mätte 3,9 km med 13 kontroller. 51 Veteraner deltog.

Den 20 april var det så dags att bege sig till galbacken på Björnås strax söder om Åstorp. Laila och Nils Persson hade strängt fina banor i ett härligt skogsområde. Långa banan mätte 4,5 km med 16 kontroller och den korta 3,2 km med 10 kontroller. 58 Veteraner deltog.

Den 4 maj kallade Klas Tykesson, Eva Tykesson och Maj-Britt Byström till Veteran-OL på Söderåsens sydvästra sluttning. Samlingsplatsen var Rävetofta OK:s klubbstuga och banorna var strängade i ett trevligt område väster om klubbstugan. Långa banan mätte 4,2 km med 11 kontroller och korta 3,3 km med 9 kontroller. 39 Veteraner deltog.

Pålsjöterrängen

Pålsjöterrängen, Helsingborgs naturskönaste löpartävling, arrangeras den 6 augusti. Tävländande kan välja mellan distanserna 5 km och 10 km.

Informera gärna vänner och bekanta om detta trevliga terränglopp.

Information om loppet finns på:
www.palsjoterrangen.hsok.se



Naturpasset 2016

Naturpassetpaket finns nu till försäljning. Kontrollpunkter är i år utplacerade på följande tre separata områden: Pålsjö, Sofiero och Maria Park. Naturpasset pågår t.o.m. den 23 oktober. Mer information finns på HSOK:s hemsida.

HISO Årsmöte

Vid HISO:s årsmöte den 17 mars delades 2015 års HISO-stipendier ut till följande:

- Juniorstipendiat tjej: Elin Nilsson, Helsingborg Wrestling Team, Brottning
- Juniorstipendiat kille: Malte Möregårdh, BTK Rekord, Pingis
- Ungdomsledarstipendiat: Magnus Jacobsson, Kullavägens BK, Fotboll

Brottaren Elin Nilsson, dotter till Mats Nilsson, var som ung flicka framgångsrik orienterare i HSOK.

Rune Isaksson erhåller Helsingborgs stads högsta utmärkelse

Vår femfaldige världsmästare i orientering Rune Isaksson, pensionerad kriminalinspektör, erhåller den prestigefyllda Helsingborgsmedaljen som är Helsingborgs stads högsta utmärkelse. Ceremoni och medaljutdelning kommer att äga rum i Rådhuset lördagen den 21 maj.

Några ord om medaljören Rune:

Rune Isaksson är född den 30 december 1925 i Huskvarna. Efter avslutad skolgång började Rune först som springpojke vilket var ett vanligt förstajobb vid den tiden. Efterhand lockade den militära banan varför han sökte sig till kavalleriregementet i Skövde. Efter några år i Skövde begärde Rune förflyttning och kom till Helsingborg och kavalleriet K2 år 1947.

På K2 tjänstgjorde Rune som befäl, sergeants grad, fram till regementets nedläggning 1952. Efter K2:s nerläggning började Rune hos polisen i Helsingborg. Arbetsuppgifter som patrullering, tjänst i radiobil, trafikutredare, passkontroll, gränskontroll avverkades fram till år 1970 då Rune blev ombedd att börja inom kriminalpolisen. Efter tio år inom kriminalpolisen, då han tjänstgjort vid samtliga rotlar, blev Rune år 1980 chef för rotel nr 2. Rune tjänstgjorde som chef för denna rotel fram till sin pensionering år 1989.

Runes stora fritidsintresse är orienteringslöpning. De första löpstegen i skogen tog han som 15-åring tävlande för IK Hakarpspojarna i Huskvarna. Efter flytten till Helsingborg tävlade Rune först för FK Kärnan men efter bildandet av Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb (HSOK) år 1968, en sammanslagning av FK Kärnan och orienteringssektionen i IFK Helsingborg, blev HSOK Runes klubb. Flertalet DM-tecken finns på meritlistan men det är som Veteranorienterare med segrar i O-Ringen, svenska mästerskapen och världsmästerskapen som Rune satt Helsingborg på kartan.

I världsmästerskapen för Veteraner har Rune erövat fem (5) guldmedaljer enligt följande:

- År 2005 i Kanada. Världsmästare i långdistans i klass M80.
- År 2010 i Schweiz. Världsmästare i långdistans i klass M85.
- År 2014 i Brasilien. Världsmästare i långdistans i klass M85
- År 2015 i Sverige. Världsmästare i långdistans i klass M90
- År 2015 i Sverige. Världsmästare i sprint i klass M90

(M står för Men, d.v.s. Herrar och siffrorna står för åldern. M90 står alltså för Herrar 90 år).

Efter segern i Brasilien år 2014 blev Rune intervjuad av journalisten Mattias Hjälmlin vilket resulterade i ett fantastiskt fint reportage i tidningen Helsingborgs Dagblad men även i 24HD Play. Länk till reportaget: <http://hd.se/sport/2014/11/27/man-stravar-ju-efter-att-vara-bast/>

2016 års världsmästerskap i Veteranorientering arrangeras i Estland och Rune är anmäld till detta mästerskap.

Klubbkamrater och läsare av Prägen ber att få gratulera till utmärkelsen!

Plankan ”flippade ur”

Linjalkompassen Silva Race Plate som jag fick i ersättning för min havererade Silva 5 Jet har jag nu testat i några träningslöp. Vad tycker jag då Nja Om vi börjar med ”formatet” så tycker jag den passar bättre i handen på ungdomar tävlande i klasserna DH10 eller DH12. I en ”veteranhand” känns den liten! Att ta ut kompassriktningen från en punkt till en annan går väl an med torra och rena händer. Men med blöta händer en regnig natt känns det inte alls bra. Man får samma ”fingertoppskänsla” som när man öppnar en förpackning mjölk eller ProViva med skruvlock. Känslan av billigt plastiskt material finns där. Det går inte alls att jämföra med Silva 5 Jets robusta kompasshusdesign.



Silva Race Plate

Handledssnöret känns klumpigt! Påminner mer om ett ”senilsnöre” för glasögon till en 70-plussare som undertecknad.

Till Race Plate levereras ett ”Scale Card” med distanslinjaler till kartskalor 1:15 000, 1:20 000, 1:25 000, 1:40 000 och 1:50 000. Skalan 1:15 000 är väl användbar men de andra???

Kompassnålen däremot är snabb och stabil och är den funktion som är bäst hos denna kompass!

Arrangementsgruppen

Från arrangementsgruppens planeringsmöte den 3 maj saxar vi följande:

År 2016

- SOFT kommer den 27 maj att arrangera utbildning, steg 1 och steg 2, för idrottslärare Nordvästra Skåne.
- Den 14 april var tolv idrottslärare från Helsingborgs skolor på en informationsträff i vår klubbstuga i Pålsjö. På agendan stod bl.a. ”orienteringens dag”, ”skolsprinten” och ”befintliga kartor i skolornas närområde”.
- Skolornas trädplantering sker den 10 och 11 maj. Platsen är ett område mellan Sofieroskogen och Larödsvägen. Den 11 maj genomförs på samma plats Skolsprinten som är ett riksomfattande arrangemang.
- Tre Skåningar och En Dansk arrangeras den 17-19 juni. Medeldistans med förkortade banlängder (Sprintnorm).
- Motionorientering arrangeras på tisdagar i veckorna 24 t.o.m. 29.
- HSOK:s Sommarcup arrangeras på tisdagar i veckorna 31, 32 och 33.
- Pålsjöterrängen arrangeras den 6 augusti 2016. Tävlingsledare är Lotta Lewis-Jonsson.
- Naturpasset arrangeras på tre områden. Pålsjö, Sofiero och Maria Park. Tre separata kartor i A4 format. Naturpasset startar den 1 maj och pågår t.o.m. den 23 oktober.

År 2017

- Tre Skåningar och En Dansk arrangeras den 16-18 juni.
- Pålsjöterrängen arrangeras den 5 augusti.

År 2018

- HSOK arrangerar DM i medeldistans och stafett. Planerat tävlingsområde är Hålskult. Ny kartritare behövs till detta arrangemang.

Funktionärer till Tre Skåningar och En Dansk

Tävlingsledaren Mats Nilsson skickade den 9 maj, ”via allamedlemmar”, ut en preliminär bemanningslista angående årets Tre Skåningar och En Dansk. Klubbmedlemmar som finns med på listan ombeds kontakta respektive **ansvarig** för tilldelad arbetsuppgift **senast den 30 maj** och meddela sin medverkan. (Förhinder skall naturligtvis också meddelas). Slutgiltig bemanningslistan kommer därefter att skickas ut.

Turistbyråns vara eller icke vara

Eva Emanuelssons insändare i Helsingborgs Dagblad den 16 april angående stadens beslut om nedläggning av Turistbyrå med argumentet att de anpassar sig till kunderna fick många av tidningens läsare att fatta pennan och framföra åsikter via nya insändare.

Bland insändarskribenter som inte hade mycket till övers för stadens beslut märks bl.a. den tidigare utvecklingsansvarige i Sveriges Turistråd.

Nog skall det väl finnas en Turistbyrå i Helsingborg! **Bra jobbat Eva!**

Tjogetträning

Tillsammans med Hjärnarps OL kommer två Tjogetträningar att arrangeras. Första träningen den 21 maj på Atteköpskartan och den andra preliminärt den 4 juni.

Anmälan via Eventor.

Melodikrysset

Den 30 april klockan 10 satte sig undertecknad i favoritfätöljen för att lösa veckans Melodikryss. Efter några inledande artighetsfraser av programledaren hördes följande: ”*Och så till veckans vinnare av brödkorgar, vi börjar i Rydebäck hos Toje och Barbro Bengtsson*”. De va som hondan! Bland 47 427 inskickade lösningar via nätet och c:a 3 000 med vanlig post erhåller Toje och Barbro ett av de få priser som delas ut. Fantastiskt!

Bara nu Toje inte lämnar orienteringen till förmån för Melodikrysset. Det skulle vara en förlust för orienteringssporten!



Melodikryssets brödkorg i Rydebäck

Skolorientering

Skolorienteringarna har nu kommit igång. I år har vi tagit fram ett nytt tillvägagångssätt som bl.a. innebär att respektive skolor sköter arrangemangen i egen regi.

Kartor med 25 inritade kontrollpunkter (fasta kontroller), plastficka och stämpelkort köps från HSOK. Samlingsplatsen är gräsplanen söder om Krematoriet och som sagt skollärarna sköter orienteringen helt och hållet i egen regi. Ingen ”personal” från HSOK deltar.

Till dags dato har elever från följande elva (11) skolor orienterat: Musikskolan Synkopen, Västra Alléskolan, Magelungen, Västra Berga skola, Tågaborgsskolan, Vittra Landborgen, Filbornaskolan, Laröd skola, Kubikskolan, Olympiaskolan och ProCivitas.

Fredagen den 13 maj arrangerade Högestensskolan sin egen skolorientering i Pålsjö skog. De två idrottslärare som höll i arrangemanget fungerade som allt i allo d.v.s. banläggare, utplacerare av skärmar, stämpelkontrollanter, tidtagare mm.

Denna variant av skolorientering fungerar den också!

Provlöpning Tre Skåningar och En Dansk

Måndagen den 9 maj kallade banläggaren Oskar Cervin till en första provlöpning av årets banor till Tre Skåningar och En Dansk. Tävlingsområdet var Ättekulla och 3:e etappens banor för klasserna H65/D16, H21, D21 och HD10 löptes. En minnesvärd kväll med trevliga banor och 23 graders värme. 15 HSOK:are deltog.

Fasta kontroller

Den 29 mars placerades kontrollpinnarna till de fasta kontrollerna (nummer 1 – 25) ut i Pålsjö skog. Kontrollerna används till Naturpasset, Skol-OL samt veckans bana.

Bilden:

Kent håller i släggan medan Toje studerar kartan och protokoll för det hela.

Notera den terränggående rullebären mitt i bilden.



Föreningsmöte

HSOK:s klubbmedlemmar hälsas välkomna till Föreningsmöte **måndagen den 30 maj kl.19** i klubbstugan i Pålsjö.

Vår ordförande Roy Owesson framför nedan några önskemål inför föreningsmötet:

Då de senaste mötena haft både lågt deltagarantal och sned åldersfördelning, inför vi föransmälan, för att på så sätt försöka göra mötet intressantare bl.a. genom att anpassa programmet efter deltagarna. Detta innebär att Ni redan vid anmälan kan ha önskemål om VAD JUST DU VILL vi skall diskutera eller informera om.

Några heta ämne, kan kanske följande vara:

- Framtida medlemskommunikation?
- HSOK:s ambitionsnivå, idag – framåt?
- Intressantare breddverksamhet?
- Föryngring av ledarstaben?
- ”Vuxencurling”?
- Medlemsengagemanget?
- OSV!

Ju tidigare anmälan, desto större möjlighet har Ni att vi kan ta upp just Era frågor.

Naturligtvis informerar vi också om det aktuella läget när det gäller verksamhet och ekonomi. Åldersanpassad fika som vanligt.

Sista anmälan sätter vi till söndag kväll den 29 maj kl. 20.00. Vid för få anmälningar (under 10 % av medlemsantalet) ställs mötet in.

VÄLKOMNA! / Styrelsen genom Roy Owesson

Prégen

Prégen finns nu också på HSOK:s hemsida under – **Föreningen – Klubbtidning**. Här finns också äldre utgåvor av klubbtidningen Håsesocken.

När jag ändå skriver om hemsidan så finns Verksamhetsberättelsen för år 2015 under – **Föreningen – Verksamhetsberättelser**. Senaste årsmötesprotokollet finns under – **Övrigt – Internt – Årsmötesprotokoll**. För att nå årsmötesprotokollet måste du dock logga in.

Trädplantering i Pålsjöområdet

Trädplanteringen för Helsingborgs stads 4:e klassare flyttades i år från Bruces skog till ett område strax söder om Larödsvägen inom naturreservatet Pålsjö. Årets plantering genomfördes onsdagen den 11 och torsdagen den 12 maj då c:a 1400 elever av årets kull fanns på plats för att sätta varsin planta i marken. Planteringen sker i Miljöverkstadens regi under namnet Barnens skog.

Traditionsenligt fick eleverna, förutom att plantera träd, besöka ett antal stationer där olika föreningar och organisationer informerade om sina verksamheter. Vid HSOK:s station fick eleverna prova på olika orienteringsrelaterade övningar i form av en snitslad bana med elektronisk tidtagning samt under onsdagen en enklare orienteringsbana. Onsdagens aktivitet ingick i "Skolsprinten" (World Orienteering Day) och hela 449 skolungdomar deltog i detta orienteringsmoment som klubben kommer att rapportera till WOD. Under de två dagarna som evenemanget pågick besökte c:a 900 elever HSOK:s station.

Ordföranden Roy Owesson ber att få framföra ett stort TACK till de nio (9) klubbmedlemmar som hjälpte till under de två dagarna.

A bottle of wine inside the garage

Onsdagen den 23 mars fick jag ett mail från Schweiz enligt nedan:

Dear Agneta & Macke

Past weekend I took part at Spring Cup in Groveskov – and enjoyed it!

Monday evening I was back home but before on that morning I did a short step to Helsingborg also took a train to Påarp. Unfortunately you haven't been home for a "Hello". There were no neighbours around to hand out, so I put a bottle of Wine inside the garage. The wine is from the vineyards of the Bielersee, the lake nearby Ruth and I live. Önskar god hälsa.

Wish you are both fine and you look forward to warmer days. And orienteering again.

Kind regards,

Ueli

En flaska vin i garaget och den skulle ha stått där sedan i måndags! Jag rusade ut i garaget för att kolla! Jo, där stod en flaska vin! Helt otroligt att jag inte sett den tidigare!

Inför O-Ringen i Göteborg år 2004 hyrde orienteringsklubben OGL Biel från Schweiz vår klubbgård i Koarp under tiden den 10 – 18 juli. Ett 15-tal Schweiziska orienterare ville vänja sig vid den svenska terrängen och komma väl förberedda till O-Ringen. Ueli var den som höll i "träninglägret".

Med Ueli och Ruth har vi Påarpare under åren hållit kontakten via julkort och ett och annat brev. Att Ueli nu tog sig tid att titta ut till Påarp med en flaska vin hade vi ingen aning om. Men vi blev naturligtvis mycket glada över Uelis gest.

Varför vi inte var hemma på måndagen? Senderödsgruppen hade möte i Pålsjö. Agneta var hos hårfrisörskan. Typiskt!

Samverkan OL-Nordväst

OL-Nordväst hade ett styrgruppsmöte den 14 mars. Vid mötet beslutades bl.a. att söka ytterligare idrottslyftspengar.

Senderödsgruppen

Senderödsgruppen hade ett möte i Pålsjö den 21 mars angående förläggnings av två stycken 132 kV kabelförband mellan Helsingör och Helsingborg.

Vi har tidigare skriftligen (2014-12-13) yttrat oss om att kabeldragningen går genom extremt känslig kultur- och naturområden inom naturområdet Pålsjö.

Något ytterligare skriftligt yttrande bedöms f.n. ej vara nödvändigt men Senderödsgruppen bevakar händelseutvecklingen.

Veckans bana

Veckans bana pågår för fullt. Kartor finns i den svarta postlådan på förrådets vägg. Du lånar en karta – springer – och lämnar tillbaka kartan efter fullgjort löp.

V.g. meddela om någon kontroll saknas eller nålstämpeln är ur funktion. Tackar på förhand!

Och så till sist

För 55 år sedan, år 1961, erövrade människan rymden då den sovjetiske kosmonauten Jurij Gagarin blev den första människan att ta sig ett varv runt jorden ombord på rymdfarkosten Vostok 1. Denna första rymdresa tog, från uppskjutning till återinträde i atmosfären, 108 minuter i anspråk. Efter återinträdet i atmosfären lämnade Gagarin rymdkapseln på 7 000 meters höjd och landade med hjälp av fallskärm oskadd på moder jord.

Ovanstående har kanske inte så mycket med orientering att göra men i alla fall!

Nästa nr av Prégen

Nästa nummer av Prégen utkommer den 4 juli 2016.

Skriftställare

Macke Selander

e-post: macke.selander@telia.com