



PRÈGEN

BULLETTIN FRÅN HELSINGBORGS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

O-Ringen i Sälen

Följande HSOK-löpare sprang till sig pallplatser vid O-Ringen i Sälen:

- **Ewa Roos** segrade i klass D55 Kort
- **Rune Isaksson** segrade i klass H90
- **Ulla Öhgren** blev tvåa i klass D70 Motion
- **Astrid Johannesson** blev trea i klass D70 Motion
- **Eva Emanuelsson** blev trea i klass D55 Motion

Bra jobbat HSOK:are!

DM i Långdistans

- **Ulla Öhgren** segrade i klass D70. **Grattis Ulla!**

Motionsorientering

Motionsorienteringens tre återstående orienteringar arrangerades den 5, 12 och 19 juli.

Glädjande är att även utombys orienterare hittar till denna typ av träningsorientering.

Orienterare från *Kungälv OK, OK Gyngge, Motala AIF OL, Örskälljunga FK, IS Kullen, Hjärnarps OL, OK Tyr, SOK Aneby, Jönköpings OK, Göteborg-Majorna OK, Sundbybergs IK, IFK Lidingö SOK, IFK Tumba SOK, OK Kompassen, Markbygdens OK, OK Södertörn, Range Runners Orienteering Club (PROQ)* har deltagit och uppskattat arrangemanget. Men även icke orienterare från klubbar som *Runners Club, HLK-92* och *Löparglädje* har deltagit och gillat det hela.

Under månaderna juni och juli har det arrangerats motionsorienteringar vid sex tillfällen och totalt antal starter noteras till 295. Toppnoteringen nåddes vid arrangemanget den 28 juni med 69 startande.

Bilden:

Felix, Dennis och Sven-Åke i ett eftersnack



Foto Macke Selander

Sommarjobbare

Duktiga sommarjobbare som hjälpt till med Motionsorienteringen har varit Emil Johansson, Tor Lindén, Andreas Grönvall och Ebba Elofsson. Handledare har varit Roy Owesson, Malin Thorneman och Tommy Peterson. Dennis Rudqvist är den som hållit i det datamässiga.

HSOK Sommarcup Etapp 1, Medel, Ättekulla, den 3 augusti

Den 3 augusti löptes första etappen av HSOK Sommarcup. Start och mål var placerat i norra delen av Ättekulla och den helt nyritade kartan, Raus/Ättekulla, som togs fram till årets Tre Skåningar och En Dansk användes.

Banläggarna Tommy Peterson och Erik Ahlström hade strängt banorna dels bland bebyggelse och dels i skogsområde. En trevlig mix som gillades av deltagarna. Tävligen förgylldes av ett synnerligen intensivt regnande som började strax före första start och höll på tills sista löpare kommit i mål. Tidsmässigt en enastående precision av ”vädrets högre makter”! Efterföljande bakverk klassikern ”Kärleksmums” från ”Ahlströms hembageri” var en riktig höjdare! 38 löpare deltog.



Bilden visar Elias Feurst som försöker undvika det våta. I bakgrunden syns Klas Bogsjö och Alma Kjellén.

Foto Henriette Jareklew

Resultat:

Herrar Lång

1:a Oskar Cervin. 2:a Patrik Johansson. 3:a Mathias Persson

Damer Lång

1:a Sofie Petersson. 2:a Lotta Lewis-Jonsson

Herrar Mellan

1:a Andreas Feurst. 2:a Erik Ahlström. 3:a Per Rudqvist

Damer Mellan

1:a Helena Åhlin. 2:a Britt Forsell Pirozzi, Skåneslättens OK. 3:a Lisa Kjellén

Nybörjare Kort

1:a Felicia Persson. 2:a Elias Feurst. 3:a Alma Kjellén

HSOK Sommarcup Etapp 2, Medel, Rydebäck, den 10 augusti

Den 10 augusti löptes andra etappen av HSOK Sommarcup. Platsen var Rydebäck och ”Arenan” var strategiskt placerad på slutningen mot dalgången där Heabäcken vackert slingrar sig ner mot havet. ”Startboxen” var dagen till ära designad för heat-startar, d.v.s. två till tre löpare gav sig ut samtidigt vilket skapade löpdueller. Fjärilar som spridningsmetod såg dock till att ”hängning” eliminerades. Dagens banläggare Christian Johansson bjöd på snabb stadsorientering där det gällde att hänga med på kartan och inte ”luras” in i någon återvändsgränd. Stämplingsmetoden var, i avsaknad av SI-enheter, ”touch and go” alternativt svepa med handen över kontrollstativet. Att löparna vid denna etapp skulle förberedas inför 3:e etappens användning av Sportident Air + var det ingen som visste. En väl bevarad hemlighet! Arrangören skylldes på annat! Av eftersnacket att döma var deltagarna synnerligen nöjda med dagens etapp.

För att förbättra återhämtningen hos de tävlande bjöds det efter loppet på bananer, dryck och chokladbollar. Helt enligt träningsläran! 51 löpare deltog.

Resultat:

Herrar Lång

1:a Erik Alnervik. 2:a Oskar Cervin. 3:a Joakim Sjöberg. 4:a Patrik Johansson.

Damer Lång

1:a Sofie Petersson. 2:a Lotta Lewis-Jonsson. 3:a Malin Thorneman.

Herrar Mellan

1:a Alfred Kjellén. 2:a Klas Bogsjö. 3:a Andreas Feurst. 4:a Erik Ahlström.

Damer Mellan

1:a Thea Bökman. 2:a Lisa Kjellén. 3:a Helena Åhlin.

Nybörjare

1:a Felicia Persson. 2:a Kurt Sjöberg. 3:a Klara Friberg. 4:a Saga Palmertz.

HSOK Sommarcup Etapp 3, Medel, Pålsjö skog, den 17 augusti

Den 17 augusti var det så dags för "Grand finale" i Pålsjö skog. Med "Arenan" placerad framför Pålsjö slott åstadkom arrangören den där känslan av att något stort var på gång.

Deltagarna gavs vid denna etapp möjlighet att prova Sportident Air + som är ett touch – free system. Det räcker med att svepa SIAC-pinnen över kontrollens SI-enhet för att bli registrerad. Merparten av deltagarna valde att prova.

En nymodighet var att finalarrangören tillämpade omvänd jaktstart d.v.s. totalledaren gick ut sist vilket resulterade i att "högoddsare" kom upp på pallen. I startboxen, som var placerad strax söder om Thalassa, uppstod en mindre kalabalik när en 70+:are kom för nära nybörjarbanans startstämpling och startade upp sin SIAC-pinne. Nåväl, töm och check fanns på startplatsen. Banläggarna Julia Dahl, Stefan Dahl och Felix Alnervik hade strängt utslagsgivande banor där spridningsmetoderna i bäckaskogen gav full utdelning.

Mellanbanans "diamant" var en riktig höjdare. Här gällde det att vara noggrann och hålla riktningen! Långa banans löpare fick förmånen att besöka Bäckaskogen två gånger. Fina banor värdiga en final var det allmänna omdömet bland deltagarna.

Liksom vid första etappen bjöds det på "Kärleksmums" efter välförrättat värv. Mums! Bättre med "Kärleksmums" i magen än en medalj om halsen. 57 löpare deltog.

Resultat:

Herrar Lång

1:a Patrik Johansson. 2:a Erik Alnervik. 3:a Joakim Sjöberg. 4:a Lennart Carlsen.

Damer Lång

1:a Sofie Petersson. 2:a Ellen Rosenkvist. 3:a Malin Thorneman.

Herrar Mellan

1:a Andreas Feurst. 2:a Erik Ahlström. 3:a Sven-Eric Ericson.

Damer Mellan

1:a Lisa Kjellén. 2:a Eva Emanuelsson. 3:a Britt Forsell Pirozzi, Skåneslättens OL.

Nybörjare

1:a Felicia Persson. 2:a Kurt Sjöberg. 3:a Astrid Johannesson

Slutresultat, HSOK Sommarcup 2016:

Herrar Lång

1:a Erik Alnervik. 2:a Patrik Johansson. 3:a Joakim Sjöberg. 4:a Lennart Carlsen.

Damer Lång

1:a Sofie Petersson. 2:a Ellen Rosenkvist. 3:a Malin Thorneman.

Herrar Medel

1:a Andreas Feurst. 2:a Dennis Rudqvist. 3:a Sven-Eric Ericson.

Damer Medel

1:a Lisa Kjellén. 2:a Eva Emanuelsson. 3:a Britt Forsell Pirozzi, Skåneslättens OL.

Nybörjare

1:a Felicia Persson. 2:a Kurt Sjöberg. 3:a Vidar Brandtsfridh.

Vi tackar Erik Alnervik för årets upplaga av HSOK Sommarcup. **Mycket uppskattat arrangemang!**

Lars E. Holm har avlidit

Lars E. Holm, hedersmedlem och mångårig ordförande i Helsingborgs SOK samt även mångårig ordförande i HSOK:s Vänner, insomnade stilla i sitt hem den 21 augusti 2016 i en ålder av 91 år. Närmast anhöriga är hustrun Gunnel, barn, barnbarn och barnbarnsbarn.

När Lars E. Holm kom till Helsingborg på 1960-talet hade han under många år varit aktiv och ledare i Stockholmsklubben Stigfinnarna. Lars hade t.o.m. deltagit i en informationsfilm om orienteringssportens svåra konst. Att han som nybliven Helsingborgare sökte sig till en idrottsförening med orientering på programmet var helt naturligt.



Teckning Martin Frohm

År 1967 är Lars E. Holm ordförande i IFK Helsingborg och Martin Frohm är ordförande i FK Kärnan. Båda herrarna är relativt nyinflyttade från Stockholm och utan några djupare rötter i respektive klubb. En sammanslagning av klubbarna låg liksom i luften men kom under en längre tid inte på tal. Vem som kom på det förlösande ordet är oklart men ryktesvis lär Lars vid ett tillfälle ur ena mungipan ha viskat till Martin: ”**Borde vi inte**” och denne ur andra mungipan direkt ha svarat: ”**Jo det vore på tiden**”. . . . Redan året därpå, den 13 juni 1968, instiftades Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb.

Lars E. Holm var Helsingborgs SOK:s ordförande under perioderna 1969-1975 och 1980-1981. Som driftig ordförande bidrog han till att skapa möjligheter för HSOK-löpare att nå framgångar både på nationell och på internationell nivå. SM silver i budkavle 1973, VM Guld i budkavle 1974 och SM guld i budkavle 1975 är tydliga exempel. Lång-SM arrangemanget 1973, där Lars bidrog med sitt gedigna kunnande, var en succétävling utöver det vanliga. I den rikstäckande tidningen Dagens Nyheter kunde man läsa: ”**Årets SM var säkerligen det bästa som hittills hållits, både vad gäller terräng, banor**”

Stödföreningen HSOK:s Vänner bildades på initiativ av Lars E. Holm samtidigt som Helsingborgs SOK bildades. Vännernas uppgift var att stödja klubbens verksamhet och då speciellt på det ekonomiska planet. Lars E. Holm var Vännernas ordförande i 30 år och betydelsen av ekonomiskt stöd kan inte nog betonas. Lars yrkeskunskaper inom byggnation kom väl till pass vid färdigställandet av Klubbgården i Koarp som invigdes år 1970. Vidare blev Lars invald som hedersmedlem i Helsingborgs SOK år 1993.

Vi som idag är verksamma inom Helsingborgs SOK skall skänka Lars E. Holm en tacksamhetens tanke att han redan för snart 50 år sedan förstod nödvändigheten av att orienterarna i Helsingborg samlades i en specialklubb och att han tog tag i det hela och såg till att bilda vår fina klubb.

Ungdomens 10-milastafett

Årets Ungdomens 10-milastafett var det 36:e i ordningen och arrangerades den 5 och 6 augusti av IF Hagen – Tibro OK – Tidaholms OK. HSOK ställde upp med två lag i HD12 samt ett mixat lag i HD18 och ett mixat lag i D18. I de mixade lagen fanns förutom HSOK:are löpare från Hjärnarps OL, FK Boken, Örkelljunga FK och OK Kompassen.

World Masters Orienteering Championships, WMOC 2016

Årets World Masters Orienteering Championships, WMOC 2016, hölls den 5-14 augusti i Tallinn. Sex HSOK:are fanns på plats för att försvara landets och klubbens färger.



Resultat från A, B och C finaler

Sprint

- A-final M90: 4:a Rune Isaksson
- B-final M70: 16:e Roy Owesson
- C-final M65: 37:e Stig Johansson
- B-final M55: 29:e Sven-Åke Emanuelsson
- B-final W55: 5:a Eva Emanuelsson

Långdistans

- A-final M90: 5:a Rune Isaksson
- B-final M70: 24:e Roy Owesson
- B-final M65: 47:e Stig Johansson
- B-final M55: DNS Sven-Åke Emanuelsson
- A-final W55: 68:a Eva Emanuelsson

Veronika Dahlbom tävlade i öppna banor vid detta mästerskap.

Pålsjöterrängen

Årets upplaga av Pålsjöterrängen löptes lördagen den 6 augusti. Det tävlades i Dam- och Herrklasser på distanserna 5 km och 10 km.

Ett lätt duggregn drog in över Pålsjö fyrtiofem minuter före start. Duggregnet avtog dock efter några minuter. Vädermässigt bjöds det sedan på nästintill perfekta förhållanden med växlande molnighet, svag vind och en temperatur kring 18-gradersstreck. 186 löpare kom till start och av efterföljande kommentarer hördes enbart positiva omdömen om arrangemanget och terrängbanan som sådan.

Bilden:

Vår egen Sofie Petersson i ledningen före Åsa Eriksson, Halmstad OK, i damernas 5 km lopp. Sofie "körde" hårt i täten men efter 3,8 km släppte Sofie förbi Åsa som tackade för farthållningen och löpte i mål som segrare.



Foto Macke Selander

Resultat:

Herrar 10 km

1. Andreas Jansson, IK Hakarpspojarna
2. Erik Modig, OK Pan Kristianstad
3. Kenth Fransson, IS Göta

Damer 10 km

1. Anneli Murto, OK Sarven
2. Emma Hurtig, Trollhättans IF Löpning
3. Alicia Saavedra, Heleneholms IF

Herrar 5 km

1. Kenth Fransson, IS Göta
2. Eelis Murto, OK Sarven
3. Oskar Karlsson, SK Graal

Damer 5 km

1. Åsa Eriksson, Halmstad OK
2. Sofie Petersson, IS Göta
3. Linda Jansson, Elmhults Sport Club

Notera att Kenth Fransson, IS Göta, segrade på 5 km och kom trea på 10 km. **Imponerande!**

Segrarinnans blogg

Tävlingsledare, banläggare, funktionärer och andra HSOK:are läs nedan vad segraren i damernas 5 km, Åsa Eriksson, har skrivit om loppet på sin blogg.

Banrekord i Pålsjö skog

I lördags morse hoppade Daniel och jag in i bilen och körde söderut. Första stoppet skulle bli i Pålsjö skog där det var terräng-race på gång! Jag sprang Pålsjöterrängen för första gången förra året och fastnade direkt för den skitjobbiga banan och de glada funktionärerna. I år ville jag springa igen, men denna gång anmälde jag mig bara till 5 km-loppet som startade en timme tidigare för att vi hade lite smått bråttom vidare efteråt. Lite synd, för egentligen skulle jag vilja testa att slå min tid på 10 km från förra året. Men 5 km fick det bli, full fart!

När startskottet gick rusade folk i väg i all världens fart och jag tänkte, shit, det här kommer gå undan. Valde att inte hänga på i det orimliga tempot för då kommer jag bara krokna där ute i skogen. Första km sprang jag lugnt och kontrollerat, kände efter lite, jo men det kändes bra! Pigga ben. Sprang om några stycken. Andra kilometern sprang jag om ännu fler som hade gått ut alldeles för hårt. Jag fortsatte kontrollerat över de välta träden och snåren som rev upp mina smalben. Banan var extremt bra markerad så det var lätt att hitta trots att vi sprang vissa partier obanat. Tredje kilometern sprang jag om några till som hade gjort precis det jag inte ville göra: krokna där ute i skogen.

Tacksam över att jag kom ihåg banan från förra året, hur krävande den är, så att jag kunde springa i ett tempo som funkade. Banan är inledningsvis inte särskilt kuperad, men när den sista kilometern närmar sig springer vi söderut i backarna längs med havet. Inga jättebackar, men inte platt någonstans heller. Små smala stigar som går upp och ner och

upp igen, upp för en trappa, det suger i benen, men jag fixar att springa hela tiden. Det gjorde jag inte förra året. Jag springer om ledande tjej och känner mig pigg.

"Nu ska jag bara hålla hela vägen in i mål" tänker jag och tittar mig över axeln i sista backen. Ser henne inte. Sweet, jag kommer ta hem det! Undrar genast hur fort jag har sprungit, jag har ingen aning? Lämnade ju klockan hos Daniel i starten. Hörde innan startskottet att banrekordet låg på 22:22, det ville jag slå! Men hur fort hade jag sprungit? Tidtagningen strulade i några minuter, men sen ropade tävlingsledningen ut i högtalarna att jag sprungit på 21:43 och nytt banrekord, wihooooooooo!

Jag konstaterade åter igen att springa, det är f-n det bästa som finns.

(Utan Sofie som god farthållare hade det sannolikt inte blivit något nytt rekord. Men det förstår ju Åsa. *Red. anm.*)

Något om genomförda OL tävlingar

Tjoget

41:a upplagan av Tjoget löptes den 2-3 juli i skogsområden kring Ryggamo, strax norr om Emmaboda. HSOK-löparna hade som vanligt förberett sig väl men tyvärr, tyvärr! Laget råkade ut för en stämplingsmiss och hamnade i resultatlistan bland lagen "ej godkänd". 9 lag av 71 startande gick samma öde tillmötes, men det är ju en klen tröst.

Vi får glädjas åt tidigare års resultat, 5:e platsen år 2011 och 9:e platsen år 2014, och sen är det bara att bita ihop och komma igen till Tjoget 2017!

Tjust 2-dagars, Gamleby OK, dag 1, Lång, den 5 juli

H60: 17:e Fredrik Hjort. H65: 36:a Dag Lewis-Jonsson.

Tjust 2-dagars, Gamleby OK, dag 2, Lång, den 6 juli

H50: 14:e Fredrik Hjort.

Havs-OL, Stigmännen Karlshamns OK, Dag 1, Medel, den 9 juli

D55: 3:a Ewa Roos. 12:a Eva Emanuelsson. D50: 5:a Britt-Marie Stensson. H60: 17:e Fredrik Hjort. H55: 18:e Sven-Åke Emanuelsson. H70: 18:e Roy Ovesson. H65: 19:e Tommy Peterson. 24:e Dag Lewis-Jonsson.

Havs-OL, Stigmännen Karlshamns OK, Dag 1, Sprint, den 9 juli

H65: 15:e Roy Ovesson. 29:a Dag Lewis-Jonsson. H45: 29:a Fredrik Hjort. 43:a Lennart Stensson. D45: 29:a Britt-Marie Stensson.

Havs-OL, Stigmännen Karlshamns OK, Dag 2, Lång, den 10 juli

H60: 7:a Fredrik Hjort. D50: 8:a Britt-Marie Stensson. D55: 9:a Ewa Roos.

Vittjärvs 2-dagars, Vittjärvs IK, Etapp 1, Medel, den 9 juli

H10: 10:a Kurt Sjöberg. ÖM5: 15:e Jonas Norén

Vittjärvs 2-dagars, Vittjärvs IK, Etapp 2, Lång, den 10 juli

H10: 9:a Kurt Sjöberg. ÖM5: 17:e Jonas Norén.

Sommar-3-kvällars, Österlen, Andrarums IF, Medel, den 11, 12 och 13 juli

H90: 1:a Rune Isaksson (1-1-1). D55: 6:a Ewa Roos (3-11-7). D70: 13:e Ulla Öhgren (7-18-20). H75: 16:e Bo Öhgren (9-20-20). H65: 13:e Stig Johansson (10-18-13). ÖM3: Veronica Dahlbom (44-29-X). Etapplaceringarna inom parantes.

Hallanda 3-dagars, Fjärås AIK, IF Rigor, OK Löftan, Medel/Lång/Lång, den 15, 16 och 17 juli

D14: 13:e Thea Bökman (26-14-10). D21 Kort: 4:a Anna Åhlin (10-4-2). D50: 13:e Britt-Marie Stensson (22-14-9). H10: 26:a Kurt Sjöberg (29-22-38). H12: 49:a Victor Ericsson (58-52-49). Alfred Kjellén (x-39-46). H50: 22:a Pär Ericsson (37-42-13). H45: 35:a Johan Bökman (30-49-44). H55: Lennart Stensson (49-48-x). H65: 26:a Stig Johansson (22-43-21). H40M: 1:a Jonas Åhlin (5-1-2). H21M: 3:a Jonas Norén (3-2-3). D21M: 4:a Lisa Kjellén (4-3-3). D40M: 7:a Helena Åhlin (4-10-2). U1: 8:a Alma Kjellén (10-13-10). ÖM3: 16:e Veronica Dahlbom (72-65-57). ÖM5: 3:a Klas Bogsjö (17-9-24). ÖM8: Mikael Carlsvärd (4-4-x).

O-Ringen i Sälen den 24 – 29 juli

Resultatlistan visar de HSOK:are som fullföljde alla fem etapper.

D55 Kort: 1:a **Ewa Roos** (1-1-14-5-3). D70 Motion: 2:a **Ulla Öhgren** (2-6-9-1-7).
3:a **Astrid Johannesson** (1-1-20-2-1). D55 Motion: 3:a **Eva Emanuelsson** (2-6-3-3-13).
H90: 1:a **Rune Isaksson** (1-1-1-1-1).
Etapplaceringar inom parantes.

D21-2: 29:a Julia Dahl. H21-1: 106:e Patrik Johansson. D21 Kort-1: 71:a Matilda Stensson. 82:a Anna Åhlin. D18: 33:a Malin Thorneman. H15: 62:a Jacob Moberg. 83:a Axel Orrhede. D13: 28:a Thea Bökman. H12: 170:e Arvid Reimer. D10: 31:a Felicia Persson. 181:a Saga Palmertz. 197:a Clara Persson. H35: 36:a Felix Alnervik. D35 Kort: 101:a Veronica Palmertz. H35 Kort: 100:a Christian Johansson. 103:a Andreas Blomqvist. H40 Kort-2: 40:e Mathias Persson. H45 Kort-1: 69:a Johan Bökman. D50: 36:a Britt-Marie Stensson. H50-2: 118:e Per Rudqvist. H50 Kort-1: 64:a Jonas Åhlin. H55: 170:e Lennart Stensson. H55 Kort: 77:e Sven-Åke Emanuelsson. H65 Kort: 19:e Sven-Erik Ericson. 47:e Stig Johansson. 103:e Torbjörn Lage. 137:e Tommy Peterson. H70 Kort: 21:a Roy Owesson. H35 Motion: 23:a Martin Nilsson. D45 Motion: 25:a Helena Åhlin. 136:a Karolina Orrhede. D50 Motion: 80:e Barbro Norrestam. H50 Motion: 22:a Bengt Johnsson. 24:a Stefan Norrestam. D55 Motion: 63:a Anne-Marie Frisell. H70 Motion: 37:a Bo Öhgren. U1: 161: Elias Palmertz. 202:a Bontu Johnson. 299:e Samuel Persson. Open 3: 210:a Veronica Dahlbom. Open 5: 206:a Lars-Göran Frisell. Open 8: 72:a Stefan Dahl. Challenge H5: 11:e Andreas Palmertz.

OK Hällens 3-dagars, Dag 2, Lång, den 2 augusti

ÖM17: 19:e Torbjörn Lage

Stjärnorpsprinten, OK Denseln, Medel, den 4 augusti

H65: 18:e Torbjörn Lage

Ungdomens 10-milastafett, IF Hagen – Tibro OK – Tidaholms SOK, den 5 – 6 augusti

HD12: 47:e Helsingborgs SOK lag 2.

Olle Borkmar, Felicia Persson, Ebba Ranbro, Alma Kjellén och Alfred Kjellén.

HD12: 116:e Helsingborgs SOK lag 1.

Gustav Friberg, Kurt Sjöberg, Klara Friberg, Saga Palmertz och Victor Ericsson.

HD18: 55:e Helsingborgs SOK, FK Boken, Hjärnarps OL och Örkelljunga FK

Albin Kronkvist, Simon Harden, Agust Kronkvist, Simon Olsson, Oscar Ragnarsson, Robin Carlstedt, Erik Albinsson, Tobias Carlstedt, Jacob Moberg och Axel Orrhede.

D18: (tyvärr ej godkänd) Helsingborgs SOK, FK Boken och OK Kompassen

Thea Bökman, Sofia Palm, Hanna Morén, Kajsa Toftner, Kajsa Heyden och Rebecca Harden.

Tibrotrippeln, IF Hagen – Tibro OK – Tidaholms SOK, Sprint, Dag 1, den 5 augusti

H40: 6:a Mathias Persson

Tibrotrippeln, IF Hagen – Tibro OK – Tidaholms SOK, Medel, Dag 2, den 6 augusti

D10: 5:a Felicia Persson. 26:a Klara Friberg. 29:a Ebba Ranbro. 31:a Saga Palmertz.

H10: 33:a Kurt Sjöberg. U1: 8:a Alma Kjellén

Tjällmoträffen, Tjällmo-Godegårds OK, Medel, den 11 aug

H65: 12:a Torbjörn Lage

Götalandsmästerskapen, FK Friskus-Varberg, Lång, den 13 augusti

D13: 6:a Thea Bökman. H15: 17:e Axel Orrhede

Götalandsmästerskapen, FK Friskus-Varberg, Stafett, den 14 augusti

Skånes OF lag 5 med Thea Bökman på 3:e sträckan sprang in på en fin 10:e placering bland 64 startande lag. Thea blev dels 7:a på sträckan och dels tog hon in hela 8 placeringar.

Klåveröds QuattrO, OK Silva – Rävetofta OK, Medel, den 13 augusti

D21: 2:a Sofie Petersson. 8:a Lotta Lewis-Jonsson. H21: 12:a Oskar Cervin

H40: 1:a Mathias Persson. D10: 1:a Felicia Persson. 3:a Ebba Ranbro. D40: 2:a Linda

Ranbro. D70: 3:a Astrid Johannesson. D55: 3:a Ewa Roos. D50: 3:a Britt-Marie Stensson.

H10: 3:a Kurt Sjöberg. D45: 6:a Helena Åhlin. H45: 6:a Mats Ranbro. H65: 7:a Tommy

Peterson. U1: 1:a Elias Persson. ÖM5: 1:a Erik Ahlström. 3:a Jonas Norén. ÖM6: 2:a Bengt Johnsson.

Klåveröds QuattrO, OK Silva – Rävetofta OK, Lång, den 14 augusti

H21: 3:a Oskar Cervin. 4:a Patrik Johansson. H10: 2:a Kurt Sjöberg. H12: 2:a Victor

Ericsson. H60: 3:a Fredrik Hjort. D10: 4:a Saga Palmertz. D70: 5:a Astrid Johannesson.

ÖM2: 1:a Lena Johansson. ÖM8: 3:a Pär Ericsson. ÖM9: 3:a Andreas Blomqvist. ÖM6: 6:a

Jonas Norén. 8:a Andreas Palmertz. Inskolning: 3:a Love Palmertz. 5:a Liv Palmertz. 12:a

Arvid Johansson. 15:e Harry Johansson. U1: 6:a Elias Palmertz.

OK Kontinent, Medel, den 20 augusti

H21: 5:a Patrik Johansson. H16: 2:a Axel Orrhede. 4:a Jacob Moberg. D50: 2:a Britt-Marie

Stensson. D55: 2:a Ewa Roos. D45: 6:a Helena Åberg. D70: 6:a Astrid Johannesson. H55: 7:a

Lennart Stensson. H50: 11:a Jonas Åhlin.

OK Kontinent, Lång, den 21 augusti

H21: 13:e Patrik Johansson. D55: 2:a Ewa Roos. H16: 2:a Jacob Moberg. 6:a Axel Orrhede.

H40: 3:a Christian Johansson. D50: 3:a Britt-Marie Stensson. ÖM7: 8:a Rickard Henriksson.

ÖM8: 10:a Jonas Åhlin.

Ramunderträffen, Skogspojarkarnas OK, Medel, den 21 augusti

D14: 4:a Thea Bökman

Hästveda OK, Lång, den 28 augusti

H21: 8:a Patrik Johansson. D55: 8:a Ewa Roos. D70: 6:a Astrid Johannesson. H16: 4:e axel

Orrhede. Inskolning: 1:a Ammi Orrhede. ÖM9: 5:a Fredrik Hjort.

DM-Långdistans, Skåne och Halland, Hjärnarps OL – Laholms IF, den 4 september

D70: 1:a Ulla Öhgren. 6:a Astrid Johannesson. H21: 6:a Patrik Johansson. H35: 2:a Felix

Alnervik. H16 Kort: 2:a Andreas Grönvall. D50: 3:a Britt-Marie Stensson. D40: 3:a Linda

Ranbro. D14: 3:a Thea Bökman. H10: 4:a Kurt Sjöberg. H16: 5:a Axel Orrhede.

D10: 6:a Ebba Ranbro. 7:a Klara Friberg. H40: 6:a Andreas Blomqvist. H70: 6:a Roy Owesson. D18: 7:a Malin Thorneman. 8:a Ellen Rosenkvist. H75: 8:a Bo Öhgren. H50: 9:a Pär Ericsson. H65: 9:a Kent Bornlinder. U1: 3:a Albin Seglevi. 7:a Alma Kjellén. Challenge 5: 1:a Andreas Palmertz. ÖM1: 1:a Jeanette Edman. 6:a Linnea Berntsson. ÖM3: 1:a Jan Elofsson. ÖM6: 3:a Stefan Norrestam. 4:a Jonas Åhlin. ÖM5: 6:a Mika Morath.

Han och hon i Sälen

Han och hon, båda klubbmedlemmar i HSOK, stod och småpratade invid startplatsen för andra etappen av årets O-Ringen i Sälen. De båda noterade då att man hade lika långa banor. Efter målgång träffades de igen och följande utspelade sig:

Han: *"Vilken var din första kontroll?"*

Hon: *"Den här"*

Han: *"Då hade vi ju samma Din tid dit?"*

Hon: *"4:09"*

Han: *"Då har du ju bättre tid än mig!"*

Hon: *"Ja!"*

Han: *"Din sluttid?"*

Hon: *"27:59"*

Han: *"Då har du ju bättre tid än mig! Din bana måste vara mycket lättare än min!"*

Berättat av henne.

(Hon segrade i sin klass vid årets O-Ringen. Det gjorde inte han! *Red. anm.*)

Veteran-OL

Den 10 augusti var det säsongsupptakt för Veteran-OL. Sonja och Allan Hammar hälsade Veteranerna välkomna till Vedby strövområde strax norr om Vedby kyrkby. I detta löpvänliga och sagolikt fina skogsområde hade värdepåret strängt dagens banor. En finess var att de båda banorna löptes åt motsatt håll. D.v.s. bättre spridning. Långa banan mätte 4,5 km med 14 kontroller och korta 2,3 km med 9 kontroller. Under den obligatoriska fikastunden med eftersnack, som intogs i det fria, föll ett lätt duggregn. Detta våta inslag, som varade i c:a 10 minuter, var mer uppfriskande än störande. 42 Veteraner deltog.

Den 24 augusti var det så dags att besöka Råbocka där Gertie och Kent Johansson stod för arrangemanget. Arenan var placerad i en för ändamålet perfekt grop ett stenkast från strandlinjen. Banläggaren hade strängt banor som vid en första anblick såg behagliga ut men väl ute i skogen fick Veteranerna känna på sanddyner, mossmark, tät skog, hyggen och undervegetation. Nyttig träning! Långa banan mätte 4,7 km med 14 kontroller och korta banan mätte 2,1 km med 8 kontroller. Efter strapatserna i skogen var ett dopp i havet välkommet! Sedvanlig fikastund i ett härligt väder med sol, 22 grader varmt och nästan vindstill. 52 Veteraner deltog.

Senderödsgruppen

Senderödsgruppen har haft möten den 17 och den 29 augusti. På agendan stod studier av Helsingborgs Stadsplan 2017 samt att dra upp riktlinjer för ett kommande yttrande angående denna plan. Vidare bevakar gruppen händelseutvecklingen kring överklaganden angående Naturresevatet Pålsjö.

First aid kit

På vägen i hallen till omklädningsrummen finns nu en ny "första hjälpen station".

Från styrelsen

Från styrelsemötet den 18 augusti noteras bl.a. följande:

- Styrelsen **beslutade** om en egenavgift på 500 kronor för SKOF:s teknikläger. Det gäller tre ungdomar.
- Styrelsen **beslutade** att godkänna ungdomsgruppens deltagande i Daladubbeln och att klubben står för ledarkostnaderna om ledare måste följa med.
- Styrelsen **beslutade** att ta in offerter på proffsritning av DM-karta 2018.
- Styrelsen **beslutade** att genomföra förslaget med stadge- och organisationsförändringar.

Samverkan OL-Nordväst

Måndagen den 15 augusti var Roy Owesson på styrgruppsmöte inom OL-Nordväst. Styrgruppen var överrens om att projektet skall fortsätta fullt ut minst t.o.m. år 2017. Ur idrottslyftet har 27 000 kronor erhållits vilka överförs till verksamheten inom OL-Nordväst.

Nya våtmarker i Pålsjöområdet

Helsingborgs stad har under sensommaren påbörjat arbetet med att anlägga två större och tre mindre våtmarker i Pålsjöområdet. Våtmarker är viktiga livsmiljöer i landskapet. Växt- och djurliv svarar snabbt på nyskapade våtmarker och redan efter ett år finns biologiska värden. Våtmarker gynnar inte bara den biologiska mångfalden utan ger även vackra vattenspeglar som höjer natur- och rekreationsvärdena för områdets besökare.

Bilden till höger visar två större våtmarker, nr 1 och 2, samt tre mindre, nr 3, 4 och 5.

Bilden nedan till vänster visar schaktningsarbete vid våtmark nr 2.

På bilden nedan till höger visar kartritaren Tommy Peterson våtmark nr 2 och 3 på Pålsjö kartan.

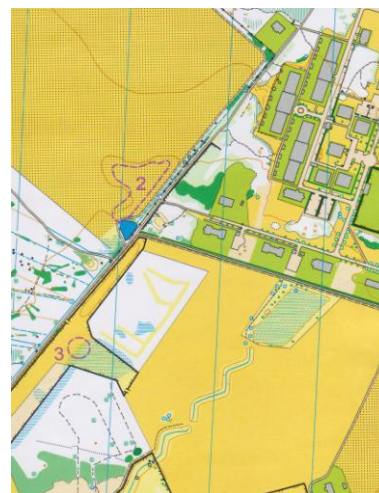


Foto Rolf Gustafsson

HSOK:s hemsida

Erik Ahlström har fått styrelsens uppdrag att ”titta över” och ”förbättra” hemsidan. Arbetet inleddes med ett möte den 29 juni i klubbstugan i Pålsjö. Mötet föreslog att huvudansvariga i HSOK:s olika grupper utser en eller flera personer som får till uppgift att hålla gruppens information på hemsidan helt ”up to date”.

Vid styrelsemötet den 18 augusti presenterade Erik en ”översiktsbild” visande vad som finns på hemsidan idag.

Arbetet med hemsidan fortskrider varför det finns anledning att återkomma i ärendet.

SM-veckan till Helsingborg och Landskrona

Helsingborg och Landskrona har tilldelats SM-veckan år 2018. SM-veckan innebär att ett fyrtiotal idrottsgrenar under en vecka håller sina respektive svenska mästerskap. Det tävlas i en blandning av etablerade grenar som simning och friidrott samt lite smalare företeelser som kanotpolo, precisionsflyg och roller derby m.fl.

The Beatles

För 50 år sedan, d.v.s. år 1966, släppte The Beatles albumet ”Revolver” och skakade om popvärlden med sitt sökande efter andra uttryckssätt än den konventionella popen. Paul McCartney tog inspiration från klassisk musik, George Harrison från österländska tongångar och John Lennon öppnade för musikaliska experiment.

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

Och så till sist lunchrestaurangen

Vid en lunchrestaurang någonstans i vårt avlånga land där beställd mat ropas ut hördes följande: - *”Två kyckling, en lever”*

Nästa nr av Prégen

Nästa nummer av Prégen utkommer den 31 oktober 2016.

Skriftställare

Macke Selander

e-post: macke.selander@telia.com