



PRÈGEN

BULLETTIN FRÅN HELSINGBORGS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

DM i Medeldistans

Vid DM i Medeldistans lördagen den 10 september i regi av FK Boken visade två av våra damer var skåpet skall stå:

- Sofie Petersson segrade i klass D35
- Britt-Marie Stensson segrade i klass D50

Grattis till DM-tecknen!

DM i Stafett

Vid DM i Stafett dagen efter, även denna gång i regi av FK Boken, blev det seger i klass D21 genom Sofie Petersson, Julia Dahl och Lotta Lewis-Jonsson. Tvåa kom Skåneslättens OL och trea OK Pan-Kristianstad. **Grattis tjejer!**



Lotta, Sofie och Julia

Foto Macke S

Veteran-SM

Rune Isaksson tog guld i alla tre distanser. Sprint-, Medel- och Långdistans. **Grattis Rune!**

Fyrklubbs

Härlövs IF stod som arrangör av årets Fyrklubbs och för första gången i denna anrika tävlings historia var tävlingsdagen en lördag, närmare bestämt den 17 september. Att det blev en lördag berodde på helgens SM-tävlingar i Blekinge. Vår plats i finrummet, d.v.s. grupp A, hotades i år av starka klubbar som OK Pan, Lunds OK och FK Göingarna.

Våra farhågor besannades och inte helt otippat segrade OK Pan-Kristianstad före Lunds OK och FK Göingarna. Vår fjärde- och sistaplats medför nu att vi flyttas ner till grupp B. Skåneslättens OL, som vi med en marginal på 18 minuter skickade ner i grupp B förra året, tar nu i och med segern i denna grupp steget upp i grupp A.

Följande HSOK:are ingick i årets lag:

ADL: Sofie Petersson, Veronika Palmertz, Malin Thorneman.

ADM: Julia Dahl, Thea Bökman, Britt-Marie Stensson.

ADK: Helena Åhlin, Eva Emanuelsson, Barbro Norrestam.

AHL: Patrik Johansson, Oskar Cervin, Mathias Persson, Felix Alnervik, Joakim Sjöberg.

AHM: Mats Nilsson, Magnus Backan, Stefan Dahl, Fredrik Hjort, Stefan Norrestam.

AHK: Lennart Carlsen, Jonas Åhlin, Erik Ahlström, Tommy Peterson, Tor-Eve Bengtsson.

I fjol mönstrade vi en trupp på 50 deltagare vilket placerade oss på en tredjeplats i den totala Breddtävlingen samt bästa klubb i grupp A.

I år kom vi totalt på en 8:e plats med 33 deltagare. **Bättre kan vi!**

HSOK:are! Nu tar vi nya tag och siktar på gruppseger nästa år!

Ungdoms-SM

Ungdoms-SM arrangerades i år av OK Tyr och SOFT den 16, 17 och 18 september.

Sprinttävlingen var förlagd till Kronoparken i östra delarna av Karlstad medan långdistansen och stafetten löptes i ett område i västra utkanten av Karlstad. Axel Orrhede, klass H15, var vår representant i dessa tävlingar och han gjorde bra ifrån sig i den hårda konkurrensen.

På sprintdistansen sprang han in på en 24:e plats bland 103 startande och på långdistans erövrade han en 22:a plats bland 104 startande. I distriktsstafetten sprang Axel första sträckan för Skånes OF lag 3 som bärgade en 42:a plats bland 79 lag. **Bra jobbat Axel!**

Lilla Sportspegeln

Söndagen den 16 oktober visade Lilla Sportspegeln ett synnerligen fint reportage om orientering. Åttaåriga Felicia Persson, med morfar Tommy Peterson som ”skugga”, sprang en träningsorientering i Kronoskogen mellan Ängelholms stad och Skäldervikens strandlinje.

Vidare visades Felicias segerlopp vid ROC publiktävling i samband med orienterings-VM i Strömstad. Felicia, som tävlar i klass D10, tog en fin seger i detta lopp före Minna Palm IK Hakarpspojkar och med Minna Turesson OK Renen på tredje plats. **Heja Felicia!**

Tack Felicia för att du skrev till Lilla Sportspegeln och berättade om ditt fritidsintresse. Fin reklam för orienteringssporten men naturligtvis även för Helsingborgs SOK.

Länk till Lilla Sportspegelns reportage:

<http://www.svtplay.se/klipp/10629337/felicia-orienterar-med-morfar>

Ungdomsgruppen Ungdomsserien

I samband med Älgots cup och Ungdomsstafetten den 1-2 oktober arrangerades ungdomsläget U-natta i Örkelljunga. Lägerdeltagarna inkvarterades på Kungsskolan där även måltiderna serverades.

Ett spännande och givande läger med orientering på lördag och söndag samt trevliga kvällsaktiviteter som bio, pingis, biljard och bad men även multiarena utomhus. Örkelljunga FK stod som arrangör av läget och från HSOK deltog 23 ungdomar och 9 ledare/föräldrar. Förra året kom våra ungdomar på en tredjeplats i Ungdomsseriens Elitklass. Hur skulle det gå i år i denna tuffa klass. Jo! En fjärdeplats efter segrande Lunds OK, Skåneslättens OL och FK Göingarna. Resultaten visar på en imponerande jämnhet hos våra ungdomar.

I resultatlistan för individuella totalresultat i ungdomsserien noterar vi följande placeringar:

H16: 5:a Axel Orrhede. 15:e Jacob Moberg. 26:a Andreas Grönvall.

D14: 3:a Thea Bökman. 31:a Tyra Petersson.

H12: 9:a Olle Borkmar. 15:e Gustav Friberg. 17:e Alfred Kjellén. 18:e Victor Ericsson.

39:a Viktor Hugosson. 47:a David Persson.

H10: 7:a Kurt Sjöberg.

D10: 6:a Ebba Ranbro. 7:a Klara Friberg. 14:e Saga Palmertz. 16:e Felicia Persson.

Grattis ungdomar!

Föreningsmöte och Extra Årsmöte

Måndagen den 28 november kallar styrelsen till Föreningsmöte och Extra Årsmöte i klubbstugan i Pålshö.

Föreningsmöte kl. 19.00 och Extra Årsmöte kl. 20.00.

Kallelse har skickats ut via e-post till ”allamedlemmar”.

Något om genomförda OL-tävlingar

ROC, publiktävling i samband med VM, Bohuslän-Dals OF / SOFT, den 20-28 augusti

Sprint, dag 1, den 20 augusti

U2: 1:a Saga Palmertz. 18:e Alma Kjellén. U1: 1:a Elias Palmertz. D10: 12:a Felicia Persson.

H10: 14:e Kurt Sjöberg. H12: 42:a Alfred Kjellén.

Medel, dag 2, den 21 augusti

D10: 1:a Felicia Persson. U2: 17:e Alma Kjellén. H12: 39:a Alfred Kjellén.

Lång, dag 5, den 28 augusti

D14: 6:a Thea Bökman

DM i Medeldistans, Skåne, FK Boken, den 10 september

D35: 1:a Sofie Petersson. D50: 1:a Britt-Marie Stensson. D14: 2:a Thea Bökman. H40: 3:a Mathias Persson. D10: 4:a Felicia Persson. 8:a Ebba Ranbro. D40: 4:a Linda Ranbro. D70: 5:a Ulla Öhgren. 9:a Astrid Johannesson. H50: 6:a Pär Ericsson. 7:a Lennart Carlsen. H10: 6:a Kurt Sjöberg. H35: 6:a Felix Alnervik. H16: 6:a Axel Orrhede. D55: 6:a Ewa Roos. H45: 9:a Magnus Backan.

U2: 1:a Alma Kjellén. 7:a Elias Feurst. ÖM5: 3:a Andreas Feurst. 4:a Klas Bogsjö. 5:a Andreas Palmertz.

Patrik Johansson sprang in på en fin 15:e plats i den tuffa H21-klassen. Slagen av förre HSOK:aren Henrik Olofsson med futtiga 11 sekunder. I övrigt hade Patrik endast löpare från OK Pan-Kristianstad, Skåneslättens OK och FK Göingarna före sig i resultatlistan.

DM i Stafett, Skåne, FK Boken, den 11 september

D21:

1:a Helsingborgs SOK: Sofie Petersson – Julia Dahl – Lotta Lewis-Jonsson.

D17-20:

3:a Helsingborgs SOK: Ellen Rosenkvist – Astrid Henriksson – Malin Thorneman.

H120:

4:a Helsingborgs SOK: Erik Olsson – Andreas Blomqvist – Christian Johansson.

6:a Helsingborgs SOK: Mathias Persson – Mats Ranbro – Felix Alnervik.

H12:

4:a Helsingborgs SOK: Olle Borkmar – Victor Ericsson – Gustav Friberg.

H16:

5:a Helsingborgs SOK: Thea Bökman – Andreas Grönvall – Mika Pereswetoff-Morath – Axel Orrhede.

H150:

5:a Helsingborgs SOK: Johan Bökman – Stefan Dahl – Pär Ericsson.

DH Äldre:

6:a Helsingborgs SOK: Roy Owesson – Macke Selander – Lisbeth Dahl.

DH10:

7:a Helsingborgs SOK: Kurt Sjöberg – Saga Palmertz – Elias Palmertz – Klara Friberg

Ungdoms-SM, Sprint, OK Tyr, den 16 september

H15: 24:a Axel Orrhede

Ungdoms-SM, Långdistans, OK Tyr, den 17 september

H15: 22:a Axel Orrhede

Ungdoms-SM, Stafett, OK Tyr, den 18 september

Distriktsstafett: 42:a Skånes OF lag 3. Axel Orrhede sprang första sträckan.

SM Långdistans, publiktävling, OK Vilse – OK Skogsfalken, den 18 september

D55: 2:a Ewa Roos.

Veteran-SM, Sprint, Ronneby OK, den 23 september

H90: 1:a Rune Isaksson. D35: 3:a Sofie Petersson. D50: 5:a Britt-Marie Stensson.

Veteran-SM, Medeldistans, Ronneby OK, den 24 september

H90: 1:a Rune Isaksson. D50: 4:a Britt-Marie Stensson. D35: 5:a Sofie Petersson. ÖM5: 1:a Sven-Åke Emanuelsson.

Hässleholms OK, Medeldistans, den 24 september

H21: 6:a Patrik Johansson. D21: 5:a Lotta Lewis-Jonsson. H35: 1:a Jonas Norén. H16: 1:a Axel Orrhede. H10: 2:a Kurt Sjöberg. H65: 3:a Sven-Erik Ericson. H50: 5:a Pär Ericsson. H12: 9:a Victor Ericsson. H45: 9:a Johan Bökman. U1: 1:a Ammi Orrhede. ÖM8: 6:a Mats Nilsson. 7:a Andreas Blomqvist.

Veteran-SM, Långdistans, Ronneby OK, den 25 september

H90: 1:a Rune Isaksson. D35: 4:a Sofie Petersson. D50: 7:a Britt-Marie Stensson.

FK Åsen, Långdistans, den 25 september

H10: 1:a Kurt Sjöberg. H16: 1:a Axel Orrhede. H45: 2:a Johan Bökman. D14: 2:a Thea Bökman.

Kretsmästerskap Natt, SV Skåne, Ringsjö OK, den 29 september

H21: 3:a Oskar Cervin. H65: 6:a Sven-Eric Ericson

Vetlanda OL-Sport Cup, OK Njudung, Medeldistans natt, den 30 september

D45: 4:a Britt-Marie Stensson.

Vetlanda OL-Sport Cup, OK Njudung, Medeldistans, den 1 oktober

D50: 3:a Britt-Marie Stensson.

Älgots cup, final, Örkelljunga FK, den 1 oktober

D14: 1:a Thea Bökman. U2D: 1:a Alma Kjellén. 11:a Sofia Edman. H14 Kort: 2:a Jonathan Orrhede. U1: 4:a Benjamin Davidsson. 5:a Elis Olsson. 8:a Teodor Edman. 12:a Elias Persson. 13:e Elias Palmertz. H16: 5:a Axel Orrhede. 15:e Jacob Moberg. D10: 5:a Felicia Persson. 10:a Ebba Ranbro. 13:e Klara Friberg. 15:e Saga Palmertz. H12: 11:a Olle Borkmar. U2H: 13:e Elias Feurst. 15:e Albin Seglevi.

Höstruset, Örkelljunga FK, Medeldistans, den 2 oktober

H85: 1:a Rune Isaksson. D50: 2:a Britt-Marie Stensson. H21: 5:a Patrik Johansson. 9:a Oskar Cervin. H40: 3:a Mathias Persson. D70: 5:a Astrid Johannesson. H50: 5:a Lennart Carlsen. Inskolning: 2:a Arvid Johansson. 3:a Harry Johansson. ÖM8: 6:a Andreas Blomqvist.

Ungdomsstafetten, Örskelljunga FK, den 2 oktober

U-3manna

6:a Helsingborgs SOK 1: Sofia Edman – Elias Persson – Elias Palmertz.

9:a Helsingborgs SOK 2: Albin Seglevi – Noa Manninge – Benjamin Davidsson.

12:a Helsingborgs SOK 3: Elsa Wiberg – Elis Olsson – Teodor Edman.

U-4manna

7:a Helsingborgs SOK 1: Victor Ericsson – Andreas Grönvall – Klara Friberg – Kurt Sjöberg – Felicia Persson – Alma Kjellén – Saga Palmertz – Gustav Friberg.

U-7manna

15:e Helsingborgs SOK 1: Olle Borkmar – Alfred Kjellén – Viktor Hugosson – Thea Bökman – Jacob Moberg – Ebba Ranbro – Axel Orrhede.

Revinge by Night, Nattstafett, Malmö OK och Lunds OK, den 14 oktober

Revinge by Night är en tävling där HSOK skördat fina framgångar de senaste åren. Seger år 2014, andraplats år 2015 och så nu i år seger igen. **Imponerande!**

Årets taktik var tydlig. Vi måste vara med från början! Efter två sträckor var HSOK-laget i ledning men bara med några få sekunder före fjolårssegrarna OK Kontinent. Stafetten skulle alltså avgöras på sista sträckan. De tre HSOK-löparna på slutsträckan höll distansen ut och såg till att OK Kontinent förpassades till en andra plats. Segermarginalen denna natt blev 3 minuter och 26 sekunder.

HSOK-laget bestod av:

Christian Johansson, Erik Alnervik, Lennart Carlsén, David Arborelius, Julia Dahl, Stefan Dahl, Felix Alnervik, Oskar Cervin och Patrik Johansson.

Hedjakten, Partävling, Lunds OK, den 16 oktober

DH55: 9:a Rolf Gustafsson och Maj-Britt Gustafsson

DH6: 15:e Lennart Stensson och Britt-Marie Stensson

ÖM7: 22:a Astrid Johannesson

ÖM8: 11:a Edo Drenth

Daladubbeln, Patrull, Karlsbyhedens IK/Korsnäs IF OK, den 16 oktober

H12: 58:e Victor Ericsson/Alfred Kjellén. 67:e Olle Borkmar/Gustav Friberg. (171)

H16: 60:e Axel Orrhede/Jacob Moberg. (85)

D14: 15:e Thea Bökman HSOK/Klara Persson Halmstad OK. (138)

Antalet startande patrullpar inom parantes.

Veteran-OL

Den 7 september var det så återigen dags för Stamgästerna att bestiga Kullaberg. Dagens värdar Sten-Åke Kvist, Gunilla Bergman och Torsten Lindén hade placerat Arenan på en vacker äng strax söder om Himmelstorps hembygdsgård. På sedvanligt manér presenterades två banor. Långa banan mätte 4,1 km med 13 kontroller och korta 2,7 med 7 kontroller. Banornas tuffhet bestod i antalet höjdkurvor som skulle passeras. Med andra ord ett riktigt bra backträningsspass! Banorna var strängade i ett fint område fritt från björnbär och liknande undervegetation. Efter målgång vidtog den obligatoriska fikastunden i ett synnerligen behagligt väder. Visserligen helmulet men över 20 grader varm och nästan vindstill. Beträffande dagens duschmöjligheter så var det premiär för ”portabel dusch”. Mer om detta i separat artikel. 53 Veteraner deltog.

Den 21 september återvände Veteranerna till Kronoskogen. Senast var vi här den 24 augusti och då var det 22 grader varm och klarblå himmel. Denna dag var inte sämre. Klarblå himmel, vindstill och en behaglig temperatur på 18 grader. Birgitta och Jan Nilsson, som höll i dagens arrangemang, hade valt en fin samlingsplats något hundratals meter söder om Råbocka Camping. På sedvanligt vis fanns två banor att välja på. Långa banan mätte 4,4 km med 18 kontroller och korta 2,2 km med 9 kontroller. Elegant komponerade banor. Slutdelen på båda

banorna gick över sanddynerna. Nyttig träning för Veteranerna! Efter fullbordat lopp blev det bad i havet. Tänk, att kunna bada i mitten på september månad! Helt fantastiskt! Den efterföljande fikastunden avnjöts i behaglig stämning och värmande sol. 72 Veteraner deltog vilket är rekord!

Den 5 oktober kallade Olle Nyström till samling vid Höganäs Sportcentrum. Stig Johansson, Stämgestärnas general, hade denna dag meddelat att det skulle bli **Världspremiär** för den nya kartan över Lerberget ritad i Sprintnorm. Jomen visst! Sagolikt fin karta även om kartritaren Stig J inte var nöjd med ”brunbildens” färgnyans. Banläggaren Olle N hade lagt två banor. En kortare variant på 2,9 km med 13 kontroller och en längre på 4,5 km med 20 kontroller. Långa banan inleddes med en typisk ”sprintdel” i villaområdet öster om landsvägen medan den avslutande delen löptes i skogen mellan havet och landsvägen där även den korta banan löptes. Trevliga banor där det verkligen gällde att vara med på kartan. Dusch, för en billig penning, i Sportcentrets fina lokaler. Fikastunden hölls utomhus i strålande solsken från en klarblå himmel och en temperatur strax över 10 grader. Mysigt! Reportern Emelie Malmros från Helsingborgs Dagblad fanns på plats vilket resulterade i ett mycket trevligt reportage i tidningen dagen efter. 57 Veteraner deltog.

Den 19 oktober blev Veteranerna kallade till Sofiero slott. Under några, trots årstiden, lummiga träd ett fåtal veteransteg från slottet hade dagens värdpar Tommy Peterson och Rolf Gustafsson placerat ”Arenan”. Vädermässigt var det denna dag helmulet med löpvänlig luftfuktighet och en temperatur kring 10-gradersstreck. Banorna var synnerligen finurligt strängade i Sofieroskogen och i Bäcka-skogen. Mängden kontroller med SI-enheter var ett uppskattat ”tilltag”. Den längre banan mätte 4,5 km med 20 kontroller och den kortare 2,5 km med 13 kontroller. Det är inte helt enkelt att få till ett bra lopp i denna speciella ”terränglåda”. För många Veteraner blev det småmissarnas dag! Fast misstag talar man ju tyst om. Fika med eftersnack i ”kungens trädgård” var angenäm. 51 Veteraner deltog.

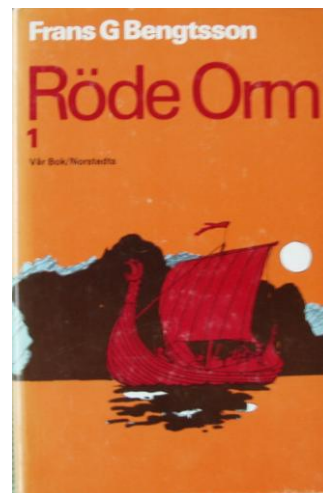
Nils och Laila Persson vid ”sekretariatet” bemannat av Tommy Peterson och Rolf Gustafsson.



Startpunkt med anor

Vid Veteran-OL på Kullaberg den 7 september hade banläggarna valt en startpunkt med anor. Startpunkten utgjordes nämligen av domarringen strax sydväst om Himmelstorps gård. Denna gård arrenderas idag av Kullens Hembygdsförening. När Carl von Linné på sin Skånska resa år 1749 besökte Kullaberg beskrev han domarringen som **”Domhög var Himmelstorpa berg ibland Kullaberg vilken består av en hop stenar, ställde i ring och en mitt uti”**. Domarringen är 16 meter i diameter och består av nio klumpstenar som vilar på mindre stenar, underliggare, vilka delvis är synliga.

I Frans G Bengtssons äventyrsberättelser i två delar om Röde Orm (första delen ***Sjöfarare i västerled*** utkom år 1941 medan andra delen ***Hemma och i österled*** utkom år 1945) läser vi att redan på vikingatiden, d.v.s. kring 1000-talet, trampade Orm och hans män markerna kring Kullaberg. Med en stor portion humor och en berättarglädje som knappast har något motstycke i den svenska litteraturen är Röde Orm en av våra få verkligt levande klassiker som har fånglat generationer av läsare.



Duschmodjigheter för mindre arrangemang

Vid Stamgästernas Veteranorientering på Kullaberg den 7 september testades en enkel liten ”portabel dusch” i ett paraplytält typ ”Oltech PT16” . Duschen består av duschhandtag, slang och en dränkbar pump. Den dränkbara pumpen, som är batteridrivnen, sänks ner i en dunk med vatten. Sedan är det bara att ”duscha på”.

Stig Johansson, Stamgästernas general och ansvarig för Veteranorienteringen i nordvästra Skåne, demonstrerar den portabla duschanordningen framför paraplytältet.



Tittut! Härligt med en varm dusch!



Den dränkbara batteridrivna pumpen sänks ner i en dunk med vatten

För det lilla arrangemanget typ klubborienteringar, veteranorienteringar etc. med ”Arenan” mitt i skogen fungerar denna portabla dusch, inklusive paraplytält, synnerligen väl. Dagens försökskaniner förlåt Stamgäster som testade denna nymodighet var fullt nöjda med ”anläggningen” som sådan.

Pumpen ger ett flöde på 2,5 liter per minut och batteritiden är cirka 60 minuter. De uppladdningsbara batterier laddas via en medföljande kabel med USB-kontakt vilket ger flertalet möjligheter till laddning.

En komplett ”portabel dusch” bestående av duschhandtag, slang och dränkbar pump kostar c:a två (2) startavgifter, d.v.s. runt 250 kronor.

Veteraner i Pålsjö varannan onsdag

Varannan onsdag, d.v.s. onsdagar mellan de ordinarie Veteran-OL arrangemangen, är det veteranträning i Pålsjö. Oftast löps veckans bana men det kan också vara så att Veterangeneralen Stig J har komponerat någon ”egen variant”. Eftersnacket i klubbstugan över den medhavda fikan är en riktig höjddare. Här diskuteras allt mellan himmel och jord. Världsläget, ekonomi, presidentval, intressanta resor etc. men även jordnära ting som skoskav och fästingbett. Ibland händer det att någon Veteran har en karta med sig från en utombys tävling och då blir det vilda diskussioner om lämpliga vägval.

Klubbmästerskap i terränglöpning

Torsdagen den 29 september avgjordes årets klubbmästerskap i terränglöpning på den klassiska slingan söder om järnvägen. 51 löpare kom till start och glädjande kan vi notera att antalsmässigt dominerade klasserna DH10 och DH12 då de utgjorde mer än hälften av de tävlandes skara eller närmare bestämt 28 löpare. (För att utse klubbmästare fordras det två startande i respektive klass).

Följande klubbmästare korades:

D10: Felicia Persson

H10: Kurt Sjöberg

D12: Sofia Edman

H12: Viktor Hugosson

D14: Thea Bökman

H16: Jacob Andersson

H17-34: Erik Alnervik

D35-49: Sara Johnsson

H35-49: Mikael Andersson

H50-64: Per Rudqvist

H65- Tor-Eve Bengtsson

Grattis klubbmästare! Fullständig resultatlista finns i Eventor.

Från styrelsen

Från styrelsemötet den 29 september noteras bl.a. följande:

- Styrelsen **beslutade** att Roy Owesson är HSOK:s representant i ”Nya Bingoalliansen 2013” samt att ansöka om ett speltillstånd på 300 000 kronor för år 2017.
- Styrelsen **beslutade** att köpa in 20 nya pannlampor till ungdomsgruppen.
- Styrelsen **beslutade** att utökad klubbens klädlager för ungdomar.

Senderödsgruppen

Senderödsgruppen har haft möten den 17 och 29 augusti samt den 14 och 19 september. På agendan har stått studier av Helsingborgs *Stadsplan 2017* samt att dra upp riktlinjer för ett kommande yttrande angående denna plan. Den 19 september skickade Senderödsgruppen in HSOK:s yttrande till Stadsbyggnadsnämnden. Yttrandet finns att läsa på HSOK:s hemsida. Gruppen bevakar även händelseutvecklingen kring överklaganden angående Naturreservatet Pålsjö samt dragningen av två 132 kV kablar i norra delen av området.

Dag Hammarskjöld

För 55 år sedan, år 1961, omkom FN:s generalsekreterare Dag Hammarskjöld, 56 år gammal, i en flygolycka när flygplanet han färdades i störtade i nuvarande Zambia. Dag Hammarskjöld skulle förhandla om ett slut på inbördeskriget i Kongo med Moise Tshombe, den mineralrika utbrytarprovinsen Katangas ledare. Dag Hammarskjöld fick år 1961 Nobels fredspris postumt.

Lars E. Holm

Det kom ett vackert skrivet brev till Helsingborgs SOK från Gunnel med familj angående Lars E. Holms bortgång.

Till medlemmarna i
Helsingborgs SOK och
HSOK:s vänner

En varmt och innerligt tack för vackra
blommor i kyrkan, för närvaro av
klubbkamrater och för uppskattande ord
om Lasse i minnesorden i TD.

Det värmdes i hjärtat.

Arbetet med HSOK, HSOK:s vänner
och koarp, kamratskap och gemenskap
med medlemmar i alla åldrar
har betytt väldigt mycket för Lasse
genom åren.

Upprotten alldeles intill den västgötska
storskogen och älskare av naturen är
Lasses sista viloplats på Allerums kyrko-
gårds minneslund, som är belägen alldeles
invid skogen.

Om våren när bokskogen slår ut, vitsipporna
lyser på marken och skogen fylls av fågel-
sång är det mycket vackert där och
kan påminna om hans barndoms trem-
trakter.

Tack alla för ert deltagande i
vår sorg och saknad.

Gunnel med familj.



Veckans bana

Vecka 41 var sista omgången för årets Veckans Bana. Patrik Johansson har stått för banläggning, printning av kartor samt leveranser till ”svarta lådan”.

Vi tackar Patrik för ett kanonbra jobb!

Föreningen för Barn och Ungdomsvård i Helsingborg

Vid en ceremoni i regi av ”Föreningen för Barn och Ungdomsvård i Helsingborg” den 8 september tilldelades HSOK en penninggåva på 25 000 kronor. Två av klubbens duktiga ungdomar, Thea Bökman och Felicia Petersson, representerade klubben denna dag och mottog gåvan.

Helsingborg Marathon 2016

Under synnerligen perfekta yttre förhållanden avgjordes tredje upplagan av Helsingborg Marathon lördagen den 3 september. Skulle Henrik Orre, Björnstorps IF, ta sin tredje seger i detta lopp eller fanns det någon medtävlare som denna dag tänkte utmana. Det skulle visa sig att Anders Dahlman, IK Trasten, drog det längsta strået och sprang in som segrare 2 minuter och 52 sekunder före tvåan Henrik Orre.

I damklassen segrade Malin Holmberg, SWE, före Åsa Eriksson, Halmstad OK. Åsa känner vi igen som segrare i Pålsjöterrängen där vår egen Sofie Petersson stod för farthållningen under merparten detta lopp.

HSOK:are som deltog i årets Maratonlopp var Veronika Palmertz, 122:a i damklassen, och Mats Ranbro, 134:a i herrklassen.

Kyss varandra

Kyss varandra (kiss each other) sjöng den danske sångaren, skådespelaren, kompositören mm Max Hansen (1897-1961). Men den svenske idrottsman som står i begrepp att kyssa en norsk idrottskvinna bör absolut tänka sig för mer än en gång eller ännu hellre helt och hållet avstå.

Kvarglömda kläder i Pålsjö

I klubbstugan i Pålsjö finns det en hel del kvarglömda klädesplagg och annat i kapprummet. Bästa klubbmedlem, om något på bilden nedan tillhör dig, var god hämta hem det snarast möjligt.

Plagg som ej är avhämtade, senast den 31 december, kommer att skänkas till en välgörenhetsorganisation.



Kapprummet i klubbstugan

Foto Rolf G

KM i Natt-OL

Torsdagen den 10 november arrangeras KM i nattorientering i Pålsjö. Löpare från Hjärnarps OL, Rävetofta OK samt NV-Skånes Veteraner, d.v.s. ”Stamgästerna”, är inbjudna att delta i detta arrangemang men de tävlar naturligtvis ej om HSOK:s mästerskapsmedaljer. Anmälan via Eventor, där även PM finns, senast måndagen den 7 november kl 20.



Teckning Martin Frohm

Och så till sist Per Mats Bar

Det är söndag eftermiddag i Helsingborg någon gång på 1950-talet. Rune Isaksson har stigit upp på sin cykel och är på väg mot Per Mats Bar på Järnvägsgatan. På förmiddagen har Rune, som så många andra söndagar, tävlat i orienteringslöpning och tagit ut sig ordentligt varför en bit mat i det närmaste är ett måste. Väl framme hos Per Mats Bar studeras dagens matsedel och Rune bestämmer sig snabbt.

Beställningar av mat hos denna krog sker till en dam vid bardisken varefter damen ifråga vänder sig om, öppnar en lucka i väggen till köket, och vidarebefordrar beställningarna muntligen till kökspersonalen.

Före Rune i kön står ett äkta par som beställer varsin portion lever. När det sedan blir Runes tur beställer också han lever.

Damen vänder sig därefter om, öppnar luckan i väggen, och utbasunerar högt och tydligt följande: - **”Två lever ihop och en lever ensam”**

Nästa nr av Prégen

Nästa nummer av Prégen utkommer den 19 december 2016.

Skriftställare

Macke Selander

e-post: macke.selander@telia.com