



PRÈGEN

BULLETTIN FRÅN HELSINGBORGS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

Ungdomens 10-milastafett

Vid Ungdomens 10-milastafett den 3 – 4 augusti placerade sig ett mixat lag med löpare från Nordvästra Skåne på en sensationell 8:e plats.

Klassen var HD18 och laget bestod av följande löpare:

- Albin Kronkvist, Örkelljunga FK
- Simon Harden, FK Boken
- Agust Kronkvist, Örkelljunga FK
- Jacob Moberg, Helsingborgs SOK
- David Morén, Hjärnarps OL
- Alfred Kjellén, Helsingborgs SOK
- Noah Krikström, Hjärnarps OL
- Hugo Cedervall, Örkelljunga FK
- Erik Johansson, FK Boken
- Simon Olsson, Hjärnarps OL
- Pontus Eriksson, Hjärnarps OL
- Axel Orrhede, Helsingborgs SOK

Undertecknad missade totalt att redovisa HD18 lagets fina prestation i förra numret av Prégen. Ber om ursäkt för detta!

Vem som påminde mig om missen? . . . Jo, Bo Öhgren! . . . Bärare av 10-milas guldplakett. Bo sprang 4:e sträckan, en nattsträcka på 11,9 km, i Kristinehamns OK förstalag som segrade vid seniorernas 10-mila år 1967.

Fyrklubbs

Söndagen den 9 september arrangerade Härlövs IF årets Fyrklubbstävling med samlingsplats i Kalvaboda 5 km väster om Önnestad. Tävlingsområdet gränsade till det område som användes vid 2016 års fyrklubbs också den gången i regi av Härlövs IF.

För att behålla vår plats i Grupp A krävdes att vi skulle vara före någon av de starka klubbarna OK Pan-Kristianstad, FK Göingarna eller Lunds OK. Tyvärr räckte vi inte till i år! FK Göingarna, som kom på tredje plats, distanserade oss med en timme och femton minuter. Vår fjärdeplats medför att vi nu flyttas ner till Grupp B. Skåneslättens OL, som segrade i Grupp B, flyttas upp till Grupp A.

Följande HSOK:are ingick i årets lag:

ADL: Thea Bökman, Linda Ranbro, Sara Wallin

ADM: Britt-Marie Stensson, Malin Thorneman, Cecilia Krona.

ADK: Felicia Persson, Elsa Wiberg, Helena Åhlin, Veronika Palmertz.

AHL: Erik Alnervik, John Oskarsson, Oskar Cervin, Patrik Johansson.

AHM: Mathias Persson, Felix Alnervik, Axel Orrhede, Erik Olsson, Andreas Blomqvist.

AHK: Mats Ranbro, Thomas Wallin, Jonas Åhlin, Mats Orrhede, Johan Bökman.

Breddtävlingen

Totalt var vi i år 53 HSOK:are varav 45 löpte Fyrklubbsbanorna. I Breddtävlingen segrade Lunds OK med 92 deltagare följt av Malmö OK med 52 och Skåneslättens OL med 49. Fjärdeplatsen tog vi hand om med 45 deltagare. I Breddtävlingen räknas endast de löpare som springer Fyrklubbsbanorna.

Bästa HSOK:are! Vi får ladda om och sikta på avancemang till Grupp A vid nästa års Fyrklubbs.

Ungdoms-SM

Ungdoms-SM arrangerades i år av OK Renen, Bergnäsets AIK, Gammelstads IF och SOFT den 31 augusti, 1 september och 2 september.

Samlingsplatsen för Sprinttävlingen var Gammelstads sporthall. Tävlingsområdet bestod av bostads-, skol- och kyrkstugeområden med inslag av tätortsnära skog samt cykel och gångbanor. Svag kupering.

Samlingsplatsen för Långdistans och Stafett var Bälungeberget väster om Luleå. Terrängen bestod här av skogsmark med genomkorsande skogsvägar. Övervägande detaljrik terräng med inslag av detaljfattiga områden. Måttlig kupering med detaljrika sluttningar.

Thea Bökman var vår representant i SM-tävlingarna. I den hårda konkurrensen gjorde hon bra ifrån sig. 16:e plats på Sprint, 37:e på Långdistans samt 15:e plats i Distriktsstafetten.

SM Långdistans

SM i långdistans arrangerades den 8 – 9 september av IK Hakarpspojarna. Tävlingsområdet fanns i Rävaskans strax norr om samhället Hok c:a 30 km söder om Jönköping. Arrangörens terrängbeskrivning löd som följer:

Rejäl skogsmark med partier av vildmarkskaraktär samt områden med mer tydligt skogsbruk. Tävlingsområdet innehåller ett för regionen unikt detaljrikt terrängparti med mycket tuff utmanande orientering. Mossarna är relativt små men finns jämnt fördelade över området. Kuperingen varierar mellan de detaljrika och tvära höjpartierna, den storkuperade toppen Rävaskans och lägre och mjukare höjdformationer.

Vår representant Jacob Moberg kvalificerade sig till B-Final i klassen H18 där han sprang in på en 25:e plats.

SM Medeldistans

SM i medeldistans arrangerades den 14 – 15 september av IK Hakarpspojarna, Jönköpings OK och Vaggeryds SOK. Tävlingsområdet fanns i Stoarp strax öster om samhället Hok.

Arrangörens terrängbeskrivning löd som följer:

Relativt detaljrik skogsmark med ett fåtal stigar. Området genomkorsas av ett fåtal större skogsvägar. I kvalområdet finns även några större mossar samt mot slutet inslag av kulturmark. Kuperingen är svag till måttlig, men kompletteras av några större höjder med upp till 50 meters nivåskillnad. Mycket varierad framkomlighet från öppen blandskog, med helt mossbeklädd botten, till mer eller mindre täta planteringar av varierande ålder och med insprängda, emellanåt öppna, småhöjder. Partier med stenig botten förekommer.

Vår representant Jacob Moberg sprang in på en 8:e plats i H18 klassens D-Final.

Föreningen för Barn och Ungdomsvård i Helsingborg

Vid en ceremoni i Blå Salen i Jacob Hansens Hus den 13 september i regi av "Föreningen för Barn och Ungdomsvård i Helsingborg" tilldelades HSOK en penninggåva på 25 000 kronor. Två av klubbens duktiga ungdomar, Agnes Persson och Elsa Wiberg, fick stiga upp på podiet och ta emot gåvan. Att det var ungdomar som representerade vår klubb uppskattades av givarna men även av de församlade föreningsmänniskorna.

Bild till höger: Agnes Persson och Elsa Wiberg flankeras av representanter från Föreningen för Barn och Ungdomsvård i Helsingborg.



Bild: Anders Persson

Veteran SM i regi av FK Boken

Årets Veteran SM i Sprint-, Medel- och Långdistans arrangerades av FK Boken den 14, 15 och 16 september.

Sprinten avgjordes i centrala Perstorp med blandad stads- och parkmiljö samt svag till måttlig kupering.

Medeldistansen avgjordes i ett område 15 km norr om Perstorp. Tävlingsområdet bestod av omväxlande blandskog till öppen bokskog, detaljrik kuperad ås, med god framkomlighet samt svag till måttlig kupering.

Långdistansen avgjordes också den i ett område 15 km norr om Perstorp. Tävlingsområdet bestod här av skogsmark med omväxlande blandskog till öppen bokskog. En hel del sankmarker samt svag till måttlig kupering.

HSOK löparna gjorde bra ifrån sig i detta Veteran-SM. Sofie Petersson segrade på Sprinten och blev trea på Medeldistansen. Rune Isaksson segrade på alla tre distanser. Patrik Johansson blev trea på Sprint och femma på långdistansen. Andreas Palmertz blev trea på sprinten.

Rune är tillbaka Och det med besked

Den 29 april 2017 blir Rune världsmästare i Långdistans, klass M90, vid World Masters Orienteering Championships som hölls den 21 – 30 april i Auckland i Nya Zeeland. En vecka senare händer följande:

Det är på morgonen söndagen den 7 maj 2017. Rune Isaksson och Roy Owesson är med Runes bil på väg till OK Kontinents tävling Palmsprinten. Sista biten fram till tävlingens bilparkering körs på en landsväg med hastighetsbegränsningen 40 km/tim. Bilens hastighet är nu nere i promenadtakt då det snart är dags att svänga in mot bilparkeringen. **Plötsligt smäller det till! Pang!** De blir påkörda bakifrån av ett annat fordon och krocken är mycket kraftig! Runes bil ”flyger” c:a 10 meter framåt! Rune klagar på nack- och ryggsmärtor varför personal från räddningstjänsten i Trelleborg fixerar nacken varefter bilens tak klipps bort och Rune lyfts ur bilen på ett säkert sätt. Därefter transporteras Rune med ambulans till Universitetssjukhuset i Malmö.

I ambulansen på väg till sjukhuset svävar Rune mellan liv och död. Hjärtstillestånd samt svullnader i halsen som gör att andningsvägarna är tilltäppta är kritiska lägen. Skicklig ambulanspersonal i en välutrustad ambulans ser dock till att hålla Rune vid liv.

Roy och föraren i den påkörande bilen klarar sig mirakulöst nog utan allvarligare skador och behöver ej uppsöka sjukhus. Av ”krockvåldet” att döma har sannolikt det påkörande fordonet vida överskridit gällande hastighetsbegränsning på 40 km/tim. Båda bilarna blev ”skrot” och fick bärgas från platsen.

Efter två veckors vistelse på Universitetssjukhuset i Malmö tillbringade Rune fyra veckor på lasarettet i Helsingborg varefter han skickades hem till bostaden. Kort efter hemkomsten drabbades Rune av hjärtflimmer och en stroke vilket resulterade en brådskande ambulanstransport till lasarettet i Helsingborg. Även denna händelse klarade Rune av.

En disciplinerad rehabilitering med promenader på 3 – 4 timmar samt 30 minuters styrketräning på gymmet varje dag gav resultat. Helgen den 14, 15 och 16 september i år, alltså endast sexton månader senare, står Rune som segrare på samtliga tre distanser (Sprint-, Medel- och Långdistans) vid Veteran SM. **Imponerande!** Rune, som fyller 93 år i december månad, menar med bestämdhet: ”*Jag kan tacka orienteringen att jag överlevt*”.

**Bild till höger:
Rune efter målgång på
Medeldistansen**



Bild: Britt-Marie Olsson, Helsingborgs Dagblad



**Bild till vänster:
Från den 7 maj 2017.
Personal från räddningstjänsten i Trelleborg i
arbete vid Runes bil. Notera det avklippta taket i
förgrunden.**

Bild: Andreas Mårtensson, Trelleborgs Allehanda

10-Mila träning

Med anledning av att 10-Mila är tillbaka i Skåne nästa år då FK Göingarna står som arrangör kommer Junior- och Seniorgruppen att arrangera gemensamma träningspass för alla juniorer och seniorer.

Måndagen den 17 september hölls ett ”kick off” och informationsmöte i klubbstugan där Erik Alnervik presenterade det kommande 10-Mila träningsprogrammet för de församlade klubbmedlemmarna.

Måndagen den 8 oktober var det så dags för första träningspasset. Platsen var Tingvalla i Åstorp och en orienteringsbana på 9 km avverkades. Själva orienteringsmomentet fick denna gång komma i andra hand då träningen fokuserade på löpning i olika typer av skogsmark. Tio HSOK:are deltog.

Kommande träningar enligt följande:

- 29 oktober 2018 - Stafeträning norr om Rössjön
- 19 november 2018 - Skogsintervaller Pålsjö 5x4 minuter
- 7-9 december 2018 - 10MILA-läger, se separat inbjudan
- 17 december 2018 - Stafeträning, Klippan
- 3 januari 2019 – Låganattenträning, Ängelholm
- 26 januari 2019 - Stafeträning
- 9 februari 2019 - Backintervaller Pålsjö
- 1-3 mars 2019 - Sverigepremiären, inbjudan kommer senare

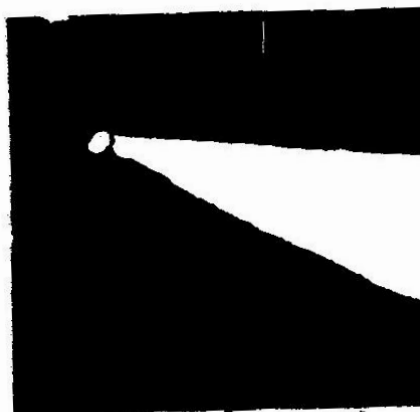
Träningspassen startar klockan 18:00 på vardagar och klockan 10:00 på lördagar. Mer information finns på HSOK:s hemsida.

Torbjörn Lage

Torbjörn Lage, idékläckare och initiativtagare till Tre Skåningar och En Dansk samt med många års engagemang som styrelseledamot – suppleant – ordförande – vice ordförande, var under många år klubbens löpare på långa natten.



1 DAGSLJUS



1 AKTION PÅ "LÅNGA NATTEN"

Teckningar: Martin Frohm

Älgots cup U-natta Ungdomsstafetten Ungdomsserien

Älgots cup och Ungdomsstafetten arrangerades lördagen den 29 och söndagen den 30 september av Örskelljunga FK. Tävlingsplatsen var skogarna kring Lärkesholm öster om Örskelljunga. Efter lördagens tävling, finalen i Älgots cup, arrangerades traditionsenligt ungdomsläget U-natta senare på eftermiddagen och kvällen. U-nattas första programpunkt var middag med efterföljande prisutdelning. Därefter följde aktiviteter som bad, bowling och olika former av spel.

På söndagen fortsatte tävlingarna med Ungdomsstafetten. HSOK ställde här upp med 3 lag i U-3 manna och 2 lag i U-7 manna.

Ungdomarna var inkvarterade på Kungsskolan i Örskelljunga där även middagen på lördagen samt frukosten på söndagen serverades. Ett spännande och givande läger med orientering under två dagar samt däremellan trevliga kvällsaktiviteter. Från HSOK deltog 34 ungdomar och 12 ledare/föräldrar/äldre.

Förra året kom våra ungdomar på en tredjeplats i Ungdomsseriens Elitklass. Hur skulle det gå i år? Jo, ett snäpp upp! En andraplats efter segrande Lunds OK med Skåneslättens OL på tredje plats. Resultaten visar på en imponerande topp och bredd hos våra ungdomar.



Bilder: Mathias Persson

Klubbmästerskap i terränglöpning

Torsdagen den 11 oktober avgjordes årets klubbmästerskap i terränglöpning. Samlingsplatsen samt start och mål var på den lilla öppna platsen strax söder om järnvägsbron.

Mästerskapsbanan var den traditionella slingan söder om järnvägen som löptes i olika antal varv beroende på klasstillhörighet.

Totalt 48 löpare kom till start och glädjande kan vi notera att antalsmässigt dominerade klasserna D10 och H10 där 24 löpare kom till start. D.v.s. hälften av mästerskapslöparna.

(För att utse klubbmästare fordras det två startande i respektive klass).

Följande klubbmästare korades:

D10: Bontu Johnson

H16: Albin Florin

H10: Elis Olsson

H17-34: John Oskarsson

D12: Ebba Ranbro

H35-49: Jan Egerstedt

H12: Kurt Sjöberg

H50-64: Björn Svensson

D14: Elsa Wiberg

H14: Victor Ericsson

Grattis klubbmästare!

Stamgästerna

Den 8 augusti hölls Veteran-OL i Vedby i regi av Sonja och Allan Hammar. 58 Veteraner deltog.

Den 22 augusti samlades Veteranerna i Sibirien där Gertie och Kent Johansson höll i arrangemanget. 65 Veteraner deltog.

Den 5 september besökte Veteranerna Lerberget där Lena Norrman, Olle Nyström och Eva Tullberg stod för arrangemanget. 53 Veteraner deltog.

Den 19 september stod Söderåsen på tur. Samling vid Rävetofta OK:s kubbstuga i Teglaröd. Maj-Britt Byström och Klas Tykesson höll i trådarna. 48 Veteraner deltog.

Den 3 oktober var det Kullabergs tur att få besök av Veteranerna. Samlingsplatsen var IS Kullens klubbstuga i Björkeröd. Görel och Sten-Åke Kvist samt Karin och Torsten Lindén höll i det hela. 53 Veteraner deltog.

Den 17 oktober bjöd Tommy Peterson, Rolf och Maj-Britt Gustafsson in till Veteran-OL i Laröd med Laröd badplats som samlingsplats. 61 Veteraner deltog.

Stamgästerna ligger verkligen i med träningarna. Onsdagar mellan Veteran-OL är det träningar i Pålsjö med uppemot 40 deltagare som mest. För att ytterligare höja träningsdosen har Stig J nu på hösten vädermässigt sensommaren kallat till träning även på söndagar och då i Pålsjö.

Bilden:

"Veteran-OL Generalen" Stig Johansson vid WMOC i Danmark

Fasta kontroller

Våra fasta kontroller i Pålsjö skog kommer att sitta ute till den 1 december. Stig J kommer att förse kontrollerna med reflexer för natträning.



Bild: Bent Hjarbo

Helsingborg Marathon 2018

Vid årets Helsingborg Marathon blev det två nya banrekord. Erik Anfält, tävlande för Örebro AIK, segrade i herrklassen på tiden 2:30:54. En putsning av fjolårets rekordtid med 18 sekunder.

Josefin Gerdevåg, tävlande för KFUM Örebro, segrade i damklassen på tiden 2:54:01. Hon krossade därmed banrekordet från 2016 med drygt nio minuter.

Både Erik och Josefin har haft bra koll på Helsingborg Marathon, men inte deltagit tidigare. Efteråt öste segerduon beröm över tävlingen.

– Det här har blivit ett av de största loppen i Sverige på maratonsidan, säger Erik. Förutom Stockholm Marathon är den här maran den jag vinner helst i Sverige tror jag. Det är inte omöjligt att jag kommer tillbaka nästa år.

– Det är en fantastiskt trevlig tävling, säger Josefin. Jag har följt Helsingborg på Instagram och det är ett roligt gäng som driver det här. Så det var kul att komma hit och få uppleva det i dag.

IS Göta löpare som gjorde bra ifrån sig var Johan Gustafsson på en 2:a plats, Petter Persson på en 4:e plats och Ola Krikström på en 12:e plats.

Bilden:

Josefin Gerdevåg passerar mållinjen



Bild: Niklas Gustavsson, Helsingborgs Dagblad

Ende HSOK:are på startlinjen var Jonas Norén som valt att löpa Halvmaraton och nådde placering 128 bland 880 anmälda.

Veckans bana

Vecka 42 var sista omgången för årets Veckans Bana. Patrik Johansson har stått för banläggning och printning av kartor samt leveranser till ”svarta lådan”.

Vi tackar Patrik för ett mycket bra jobb!



Valårsmöte

Måndagen den 26 november kl 19:00 kallar HSOK:s styrelse till Valårsmöte i klubbstugan i Pålsjö.

Klubbmedlemmarna hälsas hjärtligt välkomna!

Årsmöte

Måndagen den 11 februari år 2019 kl 19:00 kallar HSOK:s styrelse till Årsmöte i klubbstugan i Pålsjö.

Klubbmedlemmarna hälsas hjärtligt välkomna!



Något om genomförda OL-tävlingar

DM i Medeldistans, Skåne, Helsingborgs SOK, den 25 augusti (585 deltagare)

D10: 1:a Felicia Persson. 4:a Agnes Persson. D14 Kort: 1:a Sofia Edman. H12 Kort: 1:a Arvid Ronge. H12: 2:a Kurt Sjöberg. 6:a Elias Persson. 10:a Benjamin Davidsson.
D16: 2:a Thea Bökman. H10: 5:a Teodor Edman. 6:a Elias Palmertz. 7:a Alex Söderstjerna.
D14: 5:a Elsa Wiberg. H14: 5:a Alfred Kjellén. 11:a Victor Ericsson. D12: 6:a Saga Palmertz.
8:a Klara Friberg. 12:a Linnea Stéen.
U1: 1:a Maja Kylmä. 2:a Philip Egerstedt. 3:a Erik Lindhé. 12:a Ammi Orrhede.
U2 Dam: 2:a Signe Ranbro. 3:a Davidsson. U2 Herr: 3:a Albert Kylmä. 7:a Oskar Ranbro.

Tyvärr råkade vi placera en kontroll på fel plats varför följande klasser ströks: D21, D35, D40, H18, och H55. DM för dessa klasser avgjordes i samband med Höstrusket.

DM i Stafett, Skåne, Helsingborgs SOK, långdistans, den 26 augusti

DH10:

1:a Helsingborgs SOK 1: Elis Olsson – Felicia Persson.
4:a Helsingborgs SOK 1: Teodor Edman – Elias Palmertz – Agnes Persson.

DH12:

3:a Helsingborgs SOK 2: Benjamin Davidsson – Kurt Sjöberg.
7:a Helsingborgs SOK 1: Linnea Stéen – Alma Kjellén – Ebba Ranbro.
8:a Helsingborgs SOK 3: Elias Persson – Klara Friberg – Saga Palmertz.

D13-16:

2:a Helsingborgs SOK 1: Elsa Wiberg – Sofia Edman – Thea Bökman.

H13-16:

12:a Helsingborgs SOK 1: David Persson – Gustav Friberg – Alfred Kjellén.

Ungdoms-SM, Sprint, Bergnäsets AIK - Gammelstads IF – OK Renen, den 31 augusti

D15: 16:e Thea Bökman. (125 startande)

Ungdoms-SM, Lång, Bergnäsets AIK - Gammelstads IF – OK Renen, den 1 september

D15: 37:e Thea Bökman. (118 startande)

Ungdoms-SM, Distriktsstafett, Bergnäsets AIK - Gammelstads IF – OK Renen, den 2 september

15:e Skånes OF 2.

Laget bestod av: Loke Hedberg, Thea Bökman, Melker Andersson och Elin Nilsson.

Hedjakten Partävling, Lunds OK, Långdistans, den 2 september, 168 deltagare

DH14: 1:a Elsa Wiberg och Saga Palmertz.

DH55: 5:a Lennart Stensson och Britt-Marie Stensson. 9:a Rolf Gustafsson och Maj-Britt Gustafsson.

Fyrklubbs, Härlövs IF, Långdistans, den 9 september (1009 deltagare)

Antalet löpare som ingår i lagsammansättningen inom parantes.

A Damer Lång (3 löpare)

9:a Thea Bökman. 11:a Linda Ranbro. 14:e Sara Walin.

A Damer Mellan (3 löpare)

10:a Britt-Marie Stensson. 12:a Malin Thorneman. 19:a Cecilia Krona.

A Damer Kort (4 löpare)

3:a Felicia Persson. 8:a Elsa Wiberg. 9:a Helena Åhlin. 16:e Veronika Palmertz.

A Herrar Lång (4 löpare)

2:a Erik Alnervik. 7:a John Oskarsson. 11:a Oskar Cervin. 12:a Patrik Johansson.

A Herrar Mellan (5 löpare)

4:a Mathias Persson. 8:a Felix Alnervik. 14:e Axel Orrhede. 18:e Erik Olsson. 25:e Andreas Blomqvist.

A Herrar Kort (5 löpare)

13:e Mats Ranbro. 15:e Thomas Wallin. 17:e Jonas Åhlin. 19:e Mats Orrhede. 20:e Johan Bökman.

Klasser utanför Fyrklubbs

H10: 2:a Elis Olsson. 3:a Elias Palmertz. D12: 3:a Ebba Ranbro. 7:a Linnea Stéen.

U2: 2:a Signe Ranbro. U1: 3:a Ammi Orrhede. 4:a Liv Palmertz.

SM Lång, IK Hakarpsojkarna, den 8 – 9 september

H18 Final B: 25:e Jacob Moberg.

SM Medel, IK Hakarpsojkarna – Jönköpings OK – Vaggeryds SOK, den 15 september

H18 Final D: 8:e Jacob Moberg

Veteran SM, Sprint, FK Boken, den 14 september

D40: 1:a Sofie Petersson. H90: 1:a Rune Isaksson. H35: 3:a Patrik Johansson. H40: 3:a Andréas Palmertz. 4:a Mathias Persson. 9:a Jonas Norén. D40: 5:a Linda Ranbro. H50: 6:a Magnus Stéen. D55: 6:a Britt-Marie Stensson. D60: 8:a Eva Emanuelsson.

Veteran SM, Medel, FK Boken, den 15 september

H90: 1:a Rune Isaksson. D40: 3:a Sofie Petersson. 4:a Linda Ranbro. D55: 4:a Britt-Marie Stensson. H35: 4:a Felix Alnervik. 6:a Patrik Johansson. D60: 10:e Eva Emanuelsson.

Veteran SM, Lång, FK Boken, den 16 september

H90: 1:a Rune Isaksson. H35: 5:a Patrik Johansson. 10:a Felix Alnervik. H40: 7:a Mathias Persson. D55: 12:a Britt-Marie Stensson.

DM Natt Skåne, Lång, Tormestorpsträffen, Tormestorps IF, den 21 september, 283 deltagare

H35: 2:a Patrik Johansson. 4:a Felix Alnervik. 6:a Jonas Bengtsson. H21: 2:a John Oskarsson. D12: 3:a Ebba Ranbro. 8:a Saga Palmertz. H65: 3:a Sven-Eric Ericson. 4:a Stig Johansson. H12: 3:a Kurt Sjöberg. 6:a Elias Palmertz. H18: 4:a Jacob Moberg. D16: 4:a Thea Bökman. D55: 4:a Britt-Marie Stensson. H14: 7:a Alfred Kjellén. H40: 7:a Andréas Palmertz. H45: 7:a Mats Ranbro.

DM Lång Skåne, FK Åsen, den 23 september, 787 deltagare

D16: 1:a Thea Bökman. H90: 1:a Rune Isaksson. D14 Kort: 1:a Sofia Edman.

D10: 1:a Felicia Persson. H10: 3:a Elias Palmertz. 4:a Elis Olsson. H12 Kort: 3:a Albert Kylmä. H12: 3:a Benjamin Davidsson. 5:a Kurt Sjöberg. H21: John Oskarsson. H35: 4:a Patrik Johansson. D40: 5:a Linda Ranbro. H40: 5:a Mathias Persson. D60: 6:a Eva Emanuelsson. D12: 6:a Alma Kjellén. 7:a Saga Palmertz. H18: 6:a Jacob Moberg. H14: 6:a Alfred Kjellén.

U2D: 1:a Signe Ranbro. 3:a Signe Davidsson. U2H: 1:a Albin Frodin. 4:a Linus Lindgren. 5:a Theo Lindgren. 7:a Oskar Ranbro.

Älgots cup, final, Örkelljunga FK, Långdistans, den 29 september

U2D: 1:a Signe Davidsson. 3:a Maja Kylmä. 4:a Ebba Lohav. 5:a Signe Ranbro. 7:a Nellie Gustafsson. H12 Kort: 2:a Arvid Ronge. 4:a Albert Kylmä. H12: 3:a Kurt Sjöberg. H10: 3:a Elis Olsson. 9:a Elias Palmertz. U1: 3:a Philip Egerstedt. 5:a Erik Lindhé. 7:a Lowe Palmertz. 8:a Miriam Orrhede. U2 H: 4:a Oskar Ranbro. D12: 5:a Felicia Persson. 9:a Saga Palmertz. 10:a Ebba Ranbro. H14: 9:a Alfred Kjellén. D16: 10:a Thea Bökman.

Ungdomsstafetten, Örskelljunga FK, den 30 september

U-7manna

9:a Helsingborgs SOK 1: Kurt Sjöberg – Felicia Persson – Linnea Stéen – Alma Kjellén – Elsa Wiberg – David Persson – Elis Olsson – Teodor Edman – Thea Bökman.

U-3manna

2:a Helsingborgs SOK 3: Signe Davidsson – Oskar Ranbro – Lowe Palmertz – Signe Ranbro.

8:a Helsingborgs SOK 1: Erik Lindhé – Philip Egerstedt – Nellie Gustafsson – Maja Kylmä.

9:a Helsingborgs SOK 2: Albert Kylmä – Alex Söderstjerna – Emma Olsson.

Höstrusket, Medel, Örskelljunga FK, den 30 september, 565 deltagare

D55: 2:a Britt-Marie Stensson. D40: 2:a Linda Ranbro. D60: 3:a Eva Emanuelsson. 6:a Lena Nielsen. D50: 3:a Helena Åhlin. H21: 3:a John Oskarsson. 12:a Oskar Cervin. H85: 4:a Rune Isaksson. D70: 5:a Astrid Johannesson. H65: 7:a Sven-Eric Ericson. 9:a Stig Johansson.

U1: 6:a Vidar Brandtsfridh. 7:a Alvin Lindborg. 8:a Agnes Brandtsfridh. 10:a Vilmer Lindborg.

25-mannamedeln, Attunda OK – Järfälla OK – Sundbybergs IK – Väsby OK, den 7 oktober, 3354 deltagare

D12: 21:a Felicia Persson. (89 deltagare)

Vilselöpet samt DM i Ultralång, OK Vilse, den 21 oktober, 653 deltagare

DM Ultralång Skåne

D55 Skåne: 1:a Britt-Marie Stensson. H35 Skåne: 2:a Felix Alnervik. 4:a Jonas Bengtsson. 5:a Jonas Norén. H21 Skåne: 3:a Oskar Cervin. 4:a Patrik Johansson.

Vilselöpet

D16: 1:a Thea Bökman. D55: 4:a Ewa Roos. H50: 11:a Johan Bökman.

SKOF Banläggarkonferens

SKOF Tävlingskommitté inbjuder till banläggarkonferens på Backagården i Höör onsdagen den 14 november kl. 18:00 – 21:00.

SKOF Höstträff 2018

SKOF bjuder in till Höstträff 2018 på Backagården i Höör lördagen den 24 november kl. 09-15.

Program 09:00 – 12:00 gemensamt för alla (inklusive kaffepaus)

- Funktionärsval inför 2019
- Anmälnings-, tävlings- och arrangemangavgift 2019
- Redovisning av enkät om Fyrklubbs
- Nyheter från SOFT:s ordförandekonferens
- Ny strategi för SKOF
- Föranmällda frågor från klubbarna

12:00 – 13:00 LUNCH

13:00 – 15:00 Kommittévisa träffar och workshop enligt nedan

- Ungdomskommittén
- Junior- och elitkommittén
- Orienterings - IT
- Tävlingskommittén med bl.a. följande:
 1. Magnus Thuresson berättar om att arrangera en Nivå 1 tävling och nyheter från SOFT:s tävlingskonferens
 2. Workshop om Fyrklubbs

Från stegen i körsbärsträdet Till operationsbordet

Nedanstående artikel hade jag först inte tänkt publicera. Men, några dagar före Prégens utgivningsdag kom jag på andra tankar. Jag tänkte som så Kanske min lilla berättelse kan vara till gagn för mina medmänniskor och klubbkamrater.

Alltså:

I månadsskiftet juni – juli blev jag helt plötsligt ”lös i magen”. Tänkte inte så mycket på det då jag plockat en hel del körsbär den senaste tiden och kanske allt för många hamnat i munnen på mig. I år mognade körsbären tidigt och skörden var god.

Den 6 - 13 juli arrangerades WMOC 2018 på Själland i Danmark, d.v.s. VM för veteraner. Dessa tävlingar ville jag egentligen ej missa. Magens status var hyfsat hanterbar varför jag beslöt att delta i sprintkvalet som avgjordes i Hörsholm den 7 juli. Medel- och långdistans som arrangerades några dagar senare avstod jag.

Den 23 juli besökte jag Vårdcentralen i Påarp då jag börjat inse att allt inte stod rätt till. Efter samtal med läkaren fick jag lämna ett antal blodprover. Tidigt på morgonen dagen efter ringde läkaren och meddelade att jag omedelbart skulle åka in till akuten på Helsingborgs lasarett. Remiss kunde jag hämta på Vårdcentralen. Väl inne på akuten blev det nya blodprover samt ultraljudsundersökning. Skiktröntgen, datortomografi, skulle göras om c:a en vecka.

Den 30 juli blev det skiktröntgen i Landskrona. Före röntgen skulle 1,5 liter rosafärgad vätska drickas ”på tid”. Det var bara att gilla läget! Den 6 augusti blev jag kallad till Helsingborgs lasarett för information om vad röntgenundersökningarna hitintills visat samt att en Stent, sträckmetalldylinder, skulle placeras i gallgången. Den 9 augusti var jag tillbaka på Helsingborgs lasarett och Stenten placerades i gallgången. Efter denna ”operation” kände jag mig som en ny människa. Magen fungerade helt normalt.

Den 20 augusti blev jag kallad till Universitetssjukhuset i Lund där specialistläkaren och docenten Bodil Andersson informerade om att en bukspottskörtelkirurgi i form av pankreatikoduodenektomi (PD) s.k. Whipples operation var det som gällde för mig. Bukspottskörteln högra del skulle tas bort eftersom cellförändringarna i de flesta fall finns där. Bodil meddelade också att operationen planeras utföras inom de närmaste veckorna. En magnetrontgen (MRT) utfördes den 23 augusti på Helsingborgs lasarett.

Den 10 september infann jag mig till Universitetssjukhuset i Lund för en planerad operation tisdagen den 11 september. Också en dag att opereras på September eleven Vid operationen fann man, efter en snabbanalys, cellförändringar i bukspottskörteln varför den planerade Whipples operationen ersattes med en total pankreatektomi d.v.s. hela bukspottskörteln togs bort.

I läkarteamets information om operationen står följande:

Du har blivit opererad för en förändring i bukspottskörteln. Vid operationen har vi tagit bort hela körteln. Samtidigt har vi tagit bort tolvfingertarmen, en bit av tunntarmen, gallblåsan och en del av gallgången samt nedre delen av magsäcken. Även mjälten har vi tagit bort.

Dagen efter operationen fick jag besök på avdelningen av överläkaren och docenten Bobby Tingstedt som utfört operationen. Bobby var ”civilklädd” och satt sig ner vid min säng och sa följande: ”***Jag är egentligen ledig i dag men jag känner ett behov av att få prata med dig och informera om hur nöjd jag är med operationen***”. Mer positivt kan det ju inte bli! Bobby informerade också om att operationen som sådan tagit 7 timmar i anspråk.

Torsdagen den 20 september, d.v.s. 10 dagar efter operationen, var jag hemma i Påarp igen tillsammans med ett antal pillerburkar och sprutor. Hur skall jag klara av det här tänkte jag? Men efter ett par dagar blev medicineringen ren rutin.

Fyra injektioner insulin samt ett antal piller är vad jag numera stoppar i mig dagligen. Många andra människor lever så och då bör ju även jag klara av det.

Den 17 oktober var jag på ett återbesök i Lund för ytterligare information om operationen. Läkarteamet hade vid en konferens diskuterat vävnadsanalysen av bukspottskörteln och funnit att någon spridning av cellförändringen är högst osannolik.

Bästa läsare av Prégen. Förhoppningsvis har min lilla berättelse gett Er lite information i ämnet. Samhället erbjuder god vård och, i mitt fall, inte några längre väntetider.

Hälsningar
Macke

Kvarglömda kläder i Pålsjö

Rolf Gustafsson meddelar att det finns en hel del kvarglömda klädesplagg och annat i klubbstugan i Pålsjö. Bästa klubbmedlem, om du saknar något, var god besök klubbstugan och hämta det som tillhör dig.

Ej avhämtade plagg brukar vi skänka till någon välgörenhetsorganisation.

Samverkan OL-Nordväst

Fredrik Nilsson meddelar att OL-Nordväst vinterträning startar tisdagen den 13 november med natträning i Lärkesholm Ö.

Träningsprogrammet har skickats ut via allamedlemmar@hsok.se

Nybörjarkurs för vuxna

Breddgruppen meddelar att det kommer att arrangeras nybörjarkurs för vuxna helgen den 12-14 april 2019.

Saxat ur Grönköpings Veckoblad

”*Om tåget kommer*” heter den färska broschyr som delas ut gratis till alla hushåll i Grönköping med omnejd. Senare i höst kommer nr 2 i samma serie med titeln ”*Om posten kommer*”, meddelar säkerhetschef A. Lundstedt vid Myndigheten för Säkerhet & Brand (MSB).

Och så till sist

Vid ett inbrott i polishuset stals ett antal mattor. Polisen meddelar nu att utredningen lagts ned då man inte har något att gå på. Hm.

Nästa nr av Prégen

Nästa nummer av Prégen utkommer den 17 december 2018.

Skriftställare

Macke Selander
e-post: macke.selander@telia.com