



HELSINGBORGS

SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB



Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb, Dag Hammarskjölds väg 81, 254 33 HELSINGBORG, www.hsok.se

Nr 6 År 2022

Årgång 9

Utgivningsdatum 19 december 2022

PRÈGEN

Bulletin från Helsingborgs Skid- Och Orienteringsklubb

Klubbens Mästare år 2022

Klubbens orienterare och skidåkare har genom åren framgångsrikt hävdat sig i mästerskapstävlingar. Många är de DM-titlar som HSOK:are sprungit respektive åkt hem men även SM- och VM-titlar finns på meritlistan.

Årets SM- och DM-Mästare är:

Svensk Mästare, SM

SM Sprint, Veteraner

- Patrik Johansson, klass H40

Distrikts Mästare, DM

DM Natt

- Felicia Persson, klass D14
- John Oskarsson, klass H21

DM Sprint

- Liv Palmertz, klass D10
- Signe Ranbro, klass D12
- Felicia Persson, klass D16
- Linda Ranbro, klass D45
- Oskar Ranbro, klass H12
- Atle Kulstad, klass H14
- Alfred Kjellén, klass H18

DM Sprintstafett

- Maja Kylmä och Elias Palmertz, klass DH14

DM långdistans

- Liv Palmertz, klass D10
- Felicia Persson, klass D16
- Melker Jansson, klass H10
- Mikael Löfving, klass H40



Patrik Johansson Svensk Mästare

DM Medeldistans

- Signe Ranbro, klass D12
- Felicia Persson, klass D16
- Oskar Ranbro, klass H12

DM stafett

Klass D16

Alma Kjellén – Felicia Persson –
Linnea Stéen - Klara Eriksson

Klass H16

Elias Persson – Albert Kymä –
Kurt Sjöberg - Benjamin Davidsson

En individuell SM-titel, sexton individuella DM-titlar och tre DM-titlar i Stafett. **Fantastiskt!**

Grattis SM-mästare och DM-mästare!

Samverkan OL-Nordväst träningar vintern 2022-2023

Säsongens OL-Nordväst vinterträningar, i regi av Fredrik Nilsson, består av femton (15) träningstillfällen varav tio (10) är natt träningar.

Nedan presenteras träningsprogrammet:

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Karta</u>	<u>Träningsstyp</u>	<u>Klubb</u>
2022-11-15	tisdag	Lärkesholm Ö	Natträning 1	Örkelljunga FK
2022-11-26	lördag	Grytåsa	Lördagsträning	Örkelljunga FK
2022-11-29	tisdag	Sistahus	Natträning 2	FK Boken
2022-12-13	tisdag	Vedby	Natträning 3	OK Kompassen
2022-12-17	lördag	Kronoskogen	Lördagsträning	Hjärnarps OL
2022-12-27	tisdag	Västersjön	Natträning 4	Hjärnarps OL
2023-01-07	lördag	Lärkesholm	Lördagsträning	Örkelljunga FK
2023-01-10	tisdag	Spjutseröd	Natträning 5	FK Boken
2023-01-24	tisdag	Eket	Natträning 6	Örkelljunga FK
2023-01-28	lördag	Sonnarp	Lördagsträning	Örkelljunga FK
2023-02-07	tisdag	Hagstad-Örahult	Natträning 7	FK Boken
2023-02-11	lördag	Rössjön	Lördagsträning	Helsingborgs SOK
2023-02-14	tisdag	Sibirien	Natträning 8	Hjärnarps OL
2023-02-28	tisdag	Grytåsa	Natträning 9	Örkelljunga FK
2023-03-14	tisdag	Lycke-Tostarp	Natträning 10	OK Kompassen



Natt-träning nr 1

Vinterns träningsprogram hade premiär den 15 november med ”natträning nr 1” i Lärkesholm öster om Örkelljunga. Nattens karta: Lärkesholm Ö i skala 1:10 000 respektive 1: 7 500.

Terrängen bestod mestadels av öppen och snabblopt barrskog med många åsar och gropar. Spridningsmetod förekom på långa- och mellanbanan.

Fredrik Nilsson stod för nattens banor.

Resultat

Långa banan

1:a John Oskarsson. 2:a Alfred Kjellén. 3:a David Andersson, IFK Lidingö SOK.

Mellan banan

1:a Benjamin Davidsson. 2:a Henrik Olofsson, OK Kompassen. 3:a Håkan Palm, FK Boken.

Korta banan

1:a Dan Johansson. 2:a Alice Johansson, FK Boken. 3:a Dan Johansson, FK Boken.

Lätta banan

1:a Emma Olsson. 2:a Miriam Orrhede. 3:a Carina Eriksson, Hjärnarps OL.

Natt-träning nr 2

Natt-träning nr 2 löptes den 29 november. Tävlingsområdet fanns söder om Perstorp med Sistahus som samlingsplats. Nattens karta: Sistahus i skala 1:10 000 respektive 1:7 500. Terrängen bestod av gran och lövskog med varierad framkomlighet. Spridningsmetod förekom på långa- och mellanbanan.

Resultat

Långa banan

1:a Albin Kronkvist, Örkelljunga FK. 2:a Alfred Kjellén. 3:a David Morén, Hjärnarps OL.

Mellan banan

1:a Felicia Persson. 2:a Atle Kulstad. 3:a Benjamin Davidson.

Korta banan

1:a Alice Johansson, FK Boken. 2:a Erik Olsson. 3:a Dan Johansson.

Lätta banan

1:a Julius Johansson, Örkelljunga FK. 2:a Carina Eriksson, Hjärnarps OL. 3:a Olle Sjöberg.



Jonas Norén och Olle Sjöberg strax före start. För Olle var det nattpremiär!

Natt-träning nr 3

Natt-träning nr 3 löptes den 13 december. Vedby strövområde nordöst om Klippan var nattens tävlingsområde. Karta: Vedby i skala 1:10 000 respektive 1:7 500. Terrängen bestod mestadels av öppen och snabblopt barrskog. Spridningsmetod förekom på långa- och mellanbanan.

Resultat

Långa banan

1:a David Morén, Hjärnarps OL. 2:a Conny Rask, Hjärnarps OL.

Mellan banan

1:a Atle Kulstad. 2:a Ulrik Olsson, Brattås CK. 3:a Henrik Olofsson, OK Kompassen.

Korta banan

1:a Rebecca Harden, FK Boken. 2:a Stefan Lindgren. 3:a Erik Olsson.

Lätta banan

1:a Sara Andersson, OK Kompassen. 2:a Carina Eriksson, Hjärnarps OL.
3:a Diana Christiansen, OK Kompassen.

Natt-träning nr 4

Natt-träning nr 4 arrangeras den 27 december i området norr om Västersjön.

Daladubbeln



Daladubbeln arrangerades av Karlsbyhedens OK, Korsnäs IF OK och OK Kåre lördagen den 15 och söndagen den 16 oktober. Tävlingsplatsen var Rupstjärn 12 km nordöst om Falun. Tävlingsform: Tvådagarsstävling för ungdomar och juniorer med etapp och sammanlagt resultat.

Lördag: Nationell medeldistansstafett för ungdomar och juniorer i 2-mannalag samt öppna motionsklasser.

Söndag: Nationell patrulltävling i ultralång distans för ungdomar och juniorer samt öppna motionsklasser.

Våra ungdomar gjorde bra ifrån sig vid denna tävling. I stafettens H14 klass sprang Isak Gustafsson, Lunds OK, och Atle Kulstad, HSOK, in på en 7:e plats. I patrulltävlingens D14 klass segrade Felicia Persson, HSOK, tillsammans Elvira Karmstig, FK Friskus-Varberg.



Felicia Persson och Elvira Karmstig, FK Friskus-Varberg



Maja Kylmä och Signe Davidsson



Astrid Hjelm, Lunds OK och Alma Kjellén



Isak Gustafsson, Lunds OK och Atle Kulstad



Elias Persson och Benjamin Davidsson



Sofia Quas, Waxholms OK och Klara Eriksson

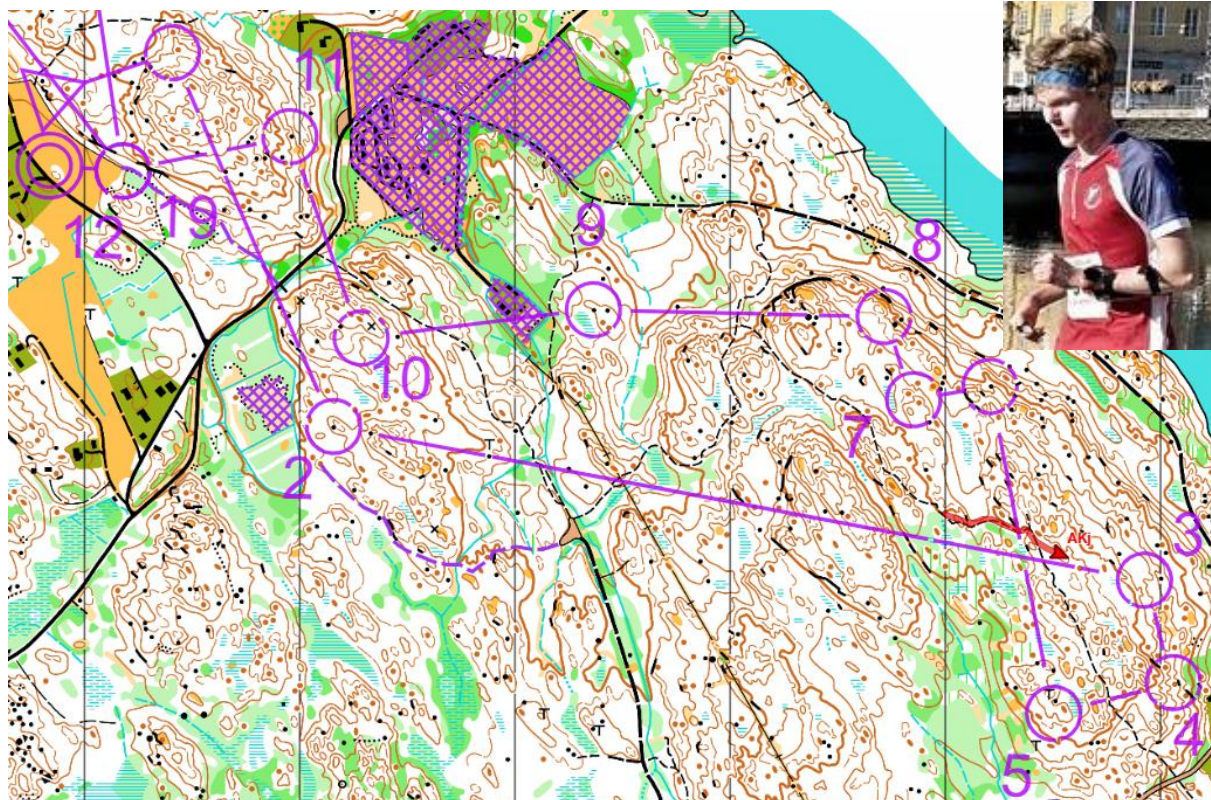
Swedish League

Lördagen den 22 oktober arrangerade Strängnäs-Malmby OL Swedish League #10, medeldistans. Från Helsingborgs SOK deltog Alfred Kjellén i klassen H18 Elit. Det är hårda pix denna klass! Med en kilometertid på 7 minuter och 40 sekunder sprang Alfred in på en 58:e plats bland 81 startande.



Söndagen den 23 oktober arrangerade samma klubb Swedish League #11, förkortad långdistans, jaktstartsfinal. Alfred Kjellén deltog även här och sprang in på en 53:e plats bland 88 startande

Kartan nedan visar de 12 första av 19 kontroller på H18 Elit banan. Förkortad långdistans. Röd pil visar Alfred (bilden) på väg mot 3:e kontrollen.



Älmesprinten

Lördagen den 22 oktober var det dags för Älmesprinten i regi av OK Älme. Familjen Ranbro var på plats och visade fina takter! Oskar och Linda segrade i klasserna H12 respektive D40. Mats sprang in på en tredjeplats i klass H50 och Ebba blev fyra i klass D16. **Strongt!**



GMOK:s Höstmedel

Göteborg Majorna OK:s Höstmedel löptes lördagen den 22 oktober. Tävlingen genomfördes i ett av Göteborgs mest tekniska områden, Lilleby, Hisingen. Terrängen kan beskrivas som kustnära, med sönderskurna partier och inslag av öppna hållar, detaljrikt med måttlig kupering och god sikt.



Tjugotvå HSOK:are deltog och vi noterar följande topp-6 placeringar: Melker Jansson 3:a i klass H10, Signe Ranbro 4:a i klass D12, Atle Kulstad 5:a i klass H16 och Felicia Persson 6:a i klass D21.



David Hofvendahl



Elias Palmertz



Signe Ranbro

Delsjömedeln

Delsjömedeln arrangerades av IFK Göteborg Orientering den 23 oktober. Samlingsplatsen var klubbstugan i Brudaremossen. Terrängtypen bestod av ett varierat skogsområde med större höjdparter orienterade i nord-sydlig riktning c:a 25–50 meter höga. Många mindre och större branter finns på höjdparterna, främst på västsidorna. På höjdparterna är vegetationen varierad med både barr- och lövskog. Måttlig till stark kupering. Framkomligheten mycket varierande men övervägande god.



Även vid denna tävling deltog tjugotvå HSOK:are. Här noterar vi följande topp-6 placeringar: David Hofvendahl 1:a i klass H14 Gul, Felicia Persson 3:a i klass D21, Signe Ranbro 4:a i klass D12, Veronika Palmertz 4:a i klass D40, Atle Kulstad 5:a i klass H16, Melker Jansson 5:a i klass H10 och Elias Palmertz 6:a i klass H14.



Agnes Persson



Benjamin Davidson



Vilgot Bering

Felicia Persson, D14 tjej, tävlade i klass D21 vid de båda Göteborgs-tävlingarna och sprang in på en 6:e respektive en 3:e plats. **Mycket imponerande!**

O-Event

Borås GIF, Hestra IF och IK Ymer arrangerade en tre dagars sprinthelg, O-Event, den 11-13 november.

Sprint By Night

Sprint by Night löptes fredagen den 11 november i regi av Borås GIF. Terrängen utgjordes av stads- och parkmiljö med måttlig kupering.

Tre HSOK:are kom på pallen denna natt. Felicia Persson segrade i klass D14. Signe Ranbro och Linda Ranbro sprang in på varsin tredjeplats i klasserna D12 respektive D45.



Downhill Sprint

Downhill Sprint löptes lördagen den 12 november i regi av Hestra IF. Start uppe på Rya åsar naturreservat och löpning utför. Terrängen bestod av öppen blandskog.

Felicia Persson och Signe Ranbro sprang in på varsin fjärdeplats i klasserna D14 respektive D12. Linda Ranbro och Liv Palmertz sprang in på varsin niondeplats i klasserna D45 respektive D10.



ZOOrientering

ZOOrienteringen löptes söndagen den 13 november i regi av IK Ymer. Tävlning i Borås djurpark. Parkterräng med exotiska ingredienser.

Signe Ranbro stod för dagens pallplats då hon sprang in på en meriterande tredjeplats i klass D12. Mathias Persson blev åtta i klass H45 och Liv Palmertz nia i klass D10.

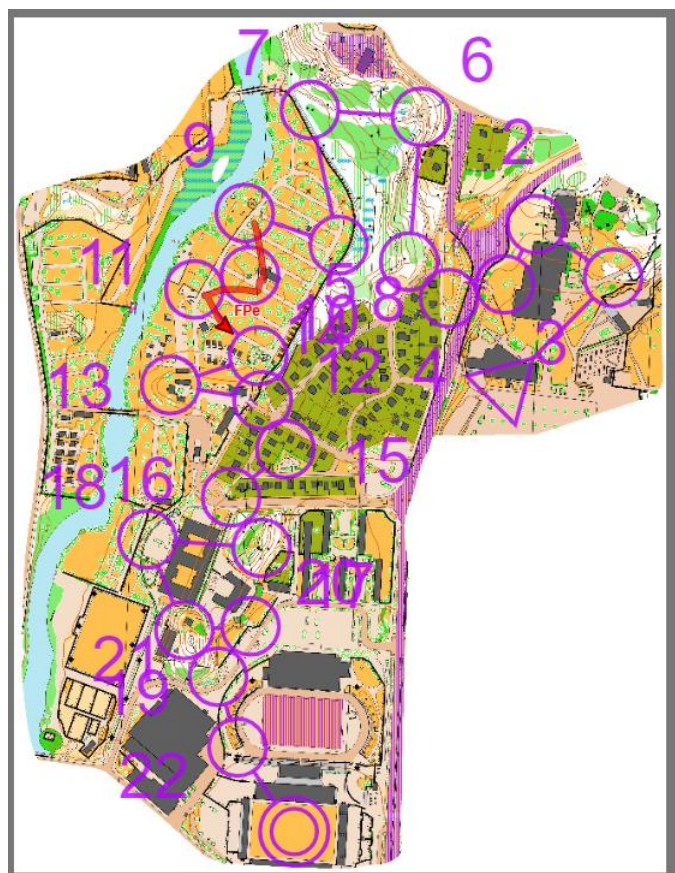


Kartan till höger:

D14 banan i Sprint by Night.
Röd pil visar segraren Felicia Persson på väg till kontroll 12 av banans 22 kontroller.



Fia Persson





Kristin Bogsjö



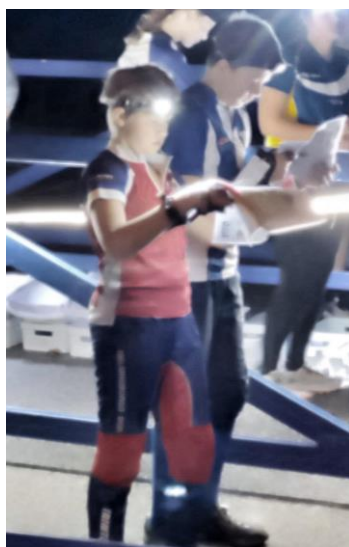
Agnes Persson



Saga Palmertz



Jakob Bogsjö Jensen



Lowe Palmertz



Ulf Bering

Jættemilen

Jættemilen arrangerades i år den 13 november och tävlingsplatsen var Søskoven norr om Nødebo och väster om Esrum sø.

Ur inbjudan saxar vi följande:

Terrängen

Nord sjællandsk blandingsskov med moderat kupering.

Veludbygget vej- og stinet. Der er en del væltede træer. Disse er tegnet som tæthed 3.

Start procedure

Samlet start i hver klasse.

Bad

Der er ingen bademuligheder.

Præmier

Der uddeles Jættemilsplatten for de 3 bedste løbere i hver klasse.



Elva HSOK:are åkte över sundet för att pröva lyckan i främmande land. Resultatet blev fyra pallplatser. En seger genom Sandra Lejonberg och tre andraplatser genom Patrik Johansson, Alfred Kjellén och Britt-Marie Stensson.

Höstrusket

Höstrusket arrangerades av Örkelljunga FK den 20 november. Tävlingen genomfördes strax norr om Örkelljunga. Sonnarpskartan, reviderad 2022 av Björn Persson, användes.



HSOK:arna gjorde bra ifrån sig vid denna tävling. Fem pallplatser fördelade på tre förstaplatser genom Anton Lindell i klass H14, Alfred Kjellén i klass H18 och Miriam Orrhede i klass D12. En andraplats genom Jonathan Rubin i klass H14 och en tredjeplats genom Lotta Lewis-Jonsson i klass D40.

Bornholm Høst-Open 2022

Traditionsenligt arrangerade Viking Atletik Bornholm Høst-Open den 28-30 oktober.

Lördag d. 29. oktober Etape 1. Varperne.

Terrænbeskrivelse: Skov uden væsentlig kupering domineret af ældre plantagebevoksning og et omfattende net af skovveje og grøfter. Flere steder med større variation i bevoksning og gennemløbelighed. Undervegetationen er ligeledes kraftig nogle steder i skoven. Der er enkelte detaljerige steder i skoven, men generelt har skoven få detaljer bortset fra grøfterne.



Søndag d. 30. oktober Etape 2. Rutsker Højlyng og Plantage.

Områdebeskrivelse: Velkommen til nok noget af det mest afvekslende og spændende terræn på Bornholm. Turen i Rutsker Højlyng vil blive en teknisk udfordring, hvor ikke mange har løbet før, på et detaljerigt nyt kort, hvor nøjagtighed med kortlæsning og kompas er et særlig vigtigt redskab. Også din løbshastighed og din evne til kortkontakt og temposkift kan blive afgørende.



Britt-Marie

Advent Orient 2022

För 38:e året arrangerade OK Silva traditionsenligt Advent Orient.

Etapp 1: Järvallen Västra

Söndagen den 27 november löptes den första etappen.

Karta: Järvallen Västra, nyritad år 2017, mindre revideringar år 2022.

HSOK:arna stod för elva pallplatser fördelade på tre förstaplatser, fyra andraplatser och fyra tredjeplatser.



Etapp 2: Furulund

Söndagen den 4 december löptes den andra etappen i Furulund.

Karta: Furulund, nyritad år 2017, mindre revideringar år 2022.

HSOK:arna stod för fyra pallplatser. En förstaplat, en andraplats och två tredjeplatser.

Etapp 3:

Söndagen den 11 december löptes den tredje etappen i Sandskogen, Löddeköpinge.

Karta: Sandskogen, nyritad år 2017, mindre revideringar år 2022.

HSOK:arna stod för tre pallplatser. Två förstaplatser och en andraplats.

Etapp 4:

Söndagen den 18 december löptes den fjärde etappen i Östra Häljarp.

Karta: Saxtorp, nyritad år 2020, mindre revideringar år 2022.

HSOK:arna stod för sex pallplatser. En förstaplats, en andraplats och fyra tredjeplatser.

Egna arrangemang Helsingborgsdubbeln

HBG Sprint by Night

HBG Sprint by Night arrangerades fredagen den 2 december.

Tävlingsområdet i centrala Helsingborg bjöd på stadsmiljö, parkmiljö, bostadsområden och skolområden samt omväxlande detaljrikedom.

Underlaget bestod mestadels av asfalt, kullersten- och gräsunderlag. Banorna var strängade kring Landborgen vilket medförde kuperad terräng.

Mats Ranbro fungerade som tävlingsledare och Veronika Palmertz stod för banläggningen. Fältarbete och digitalisering av sprintkartan i skala 1:3 000 har utförts av Patrik Johansson.



HBG Sprint by Night lockade inte bara deltagare från vårt eget distrikt utan även deltagare från granndistrikten. Bland lite mera "Långväga gäster" kan nämnas deltagare med följande klubbtilhörigheter:

Anderstorps OK, Eksjö SOK, FK Herkules, IK Hakarpspojkarna, Jönköpings OK, Långhundra IF, Markbygdens OK, OK Ravinen, Skarpnäcks OL, Sundbybergs IK, Waxholms OK, Visborgs OK, Varend GN OL, Ödeshög SK samt Holbæk OK, Danmark.

HBG Indoor

HBG Indoor arrangerades lördagen den 3 december. Tävlingen genomfördes i Rönnowska skolans lokaler centralt belägna i Helsingborg. Indoor tävlingen bestod av två etapper där både etappvinster och totalseger premierades.

Andréas Palmertz fungerade som tävlingsledare. Banläggare för etapp 1 var Hans Birgander och för etapp 2 Veronika Palmertz. Den speciella Indoor kartan togs fram av Hans Birgander med god hjälp av HSOK ungdomar.



HBG Indoor lockade, i likhet med HBG Sprint by Night, deltagare från granndistrikten Halland, Småland och Blekinge samt ytterligare några "långväga gäster" representerande klubbar som Degerfors OK och IFK Mora. Att danska orienterare kommer över och deltar i våra tävlingar är alltid lika trevligt. Årets danskar kom från klubbarna Amager OK, Holbæk OK och FIF Hillerød. Tony Udris från South Yorkshire Orienteers, Storbritannien, var en annan "långväga gäst" vars deltagande glädde oss mycket.

Tävlingsledarna tackar

Vi skulle vilja rikta ett enormt stort tack till alla medlemmar som hjälpte till så att klubben kunde genomföra HBG Sprint by Night och HBG Indoor. Många, riktigt många offrade torsdagen, fredagen och lördagen för att allt skulle kunna gå enligt planering. Utan er hade det inte gått. **Stort tack!**

Mats Ranbro, tävlingsledare HBG Sprint by Night

Andréas Palmertz, tävlingsledare HBG Indoor

HSOK:s Valårsmöte

HSOK:s valårsmöte hölls i klubbstugan i Pålsjö måndagen den 28 november. Nitton (19) tappra klubbmedlemmar fanns på plats och de fick uppleva ett traditionsenligt valårsmöte under ledning av Bengt Johnson.

Nedan redovisas några av de beslut som togs:

Mötesordförande, mötessekreterare

- Till ordförande för valårsmötet valdes Bengt Johnson och till sekreterare valdes Lisa Kjellén.

Styrelsen

- Dennis Rudqvist blev vald till ordförande för en tid av ett (1) år.
- Barbro Norrestam blev vald till kassör för en tid av två (2) år.
- Följande blev valda som ledamöter i styrelsen för en tid av ett (1) år: Anders Brandtsfridh, Fredrik Hjort, Bengt Johnson, Lisa Kjellén och Magnus Stéen.
- Macke Selander blev vald som styrelsesuppleant för en tid av ett (1) år.

Aktivitetsgruppen

Huvudansvarig

- Vakant (möjlighet till fyllnadsval vid årsmötet 2023).

Ansvarig barn/ungdom

- Magnus Stéen valdes som ansvarig för en tid av ett (1) år.

Ledamöter barn/ungdom

- Följande blev valda som ledamöter för en tid av ett (1) år: Ulf Bering, Anders Brandtsfridh, Kristina Gidlöf Persson, Karl Jansson, Christian Johansson, Jonas Kylmä, Caroline Lindström, Sandra Lejonberg, Magnus Ljungberg, Mats Orrhede, Veronika Palmertz, Linda Ranbro, Håkan Rubin och Elsa Wiberg.

Ansvarig senior

- Vilande (verksamheten samordnas med ungdomsgruppen likt år 2022).

Ledamöter senior

- Vilande (verksamheten samordnas med ungdomsgruppen likt år 2022).

Ansvarig bredd

- Jonas Kylmä valdes som ansvarig för en tid av ett (1) år.

Ledamöter bredd

- Följande blev valda som ledamöter för en tid av ett (1) år: Erik Ahlström, Gustav Eriksson och Magnus Ljungberg.

Veteran

- Stig Johansson valdes som ansvarig för en tid av ett (1) år.

Övriga ledamöter

- Edo Drenth (LOK)
- Mathias Persson (SKOF)

Arrangemangsgruppen

Huvudansvarig

- Mats Ranbro blev vald till huvudansvarig för en tid av ett (1) år.

Ledamöter

- Följande blev valda som ledamöter för en tid av ett (1) år: Hans Birgander (Sekretariat), Edo Drenth (Parkering), Patrik Johansson (Kartor/banläggning), Christian Johansson (Bemanning), Richard Nisses-Gagnér, Barbro Norrestam (Marka) och Carin Stenberg (Start).

Administrationsgruppen

Huvudansvarig

- Anders Brandtsfridh blev vald som huvudansvarig för en tid av ett (1) år.

Ledamöter

- Följande blev valda som ledamöter för en tid av ett (1) år: Håkan Rubin (Klubbgården), Pär Eriksson (Klubbgården), Klas Bogsjö (IT), Jonas Norén (IT), Barbro Norrestam (Ekonomi), Stefan Norrestam (Ladan), Jonas Åhlin (Statistik) och Macke Selander (Prégen, Senderöd, inkommande e-post).

Revisorer

- Johan Bökman och Mats Orrhede blev valda som revisorer för en tid av ett (1) år:
- Jan Bogsjö blev vald som revisorssuppleant för en tid av ett (1) år:

Ekonomi

Medlemsavgifter

- Styrelsens förslag angående medlemsavgifter för år 2023 antogs av mötet. Medlemsavgifterna ligger kvar på samma nivå som år 2022. För vuxna delas den dock upp i två delar – ”medlemsavgift” respektive ”tävlingsavgift”. Anledningen är att det skall underlätta för medlemmarna att söka ”friskvårdsbidrag” hos sina respektive arbetsgivare.

Ekonomiska Bestämmelser

- Mötet antog styrelsens förslag till Ekonomiska Bestämmelser för år 2023. Ett förtydligande har gjorts angående av SOFT fastställd normal startavgift. (Max 150 kr/start för vuxna).

Verksamhetsplan och budget

- Mötet antog styrelsens Verksamhetsplan och Budget för år 2023. Ekonomimässigt betyder det: Intäkter 1 084 tkr – Kostnader 1 300 tkr – Resultat minus 216 tkr.

Inkommen motion

- Motion från klubbmedlem angående ansökan om medlemskap i Svenska Triathlonförbundet.
- Valårsmötet avslag motionen.

HSOK Vänners Fair Play Pris

I samband med valårsmötet delade Vännernas ordförande Maj-Britt Gustafsson ut årets Fair Play pris. Priset tilldelades klubbens mångårige kassör Barbro Norrestam.

Juryns motivering:

Barbro sprider en positiv och optimistisk anda i det viktiga styrelsearbetet och har för alla klubbens medlemmar under lång tid (sedan 2001) åtagit sig en av de tyngsta posterna. Barbro tar även engagerat tag i alla uppgifter kring vårt arrangemang ”3 skåningar” med glädje och trivsel detta trots att familjen inte är så aktiv på träning och tävling längre. Barbro engagerar med positiv anda glatt, såväl gamla som nya medlemmar samt unga som äldre i arbetet med ”3 skåningar”.

Grattis Barbro! Synnerligen välförtjänt!

HSOK:s Årsmöte

Måndagen den 13 februari 2023 kl. 19:00 kallar HSOK:s styrelse till Årsmöte i klubbstugan i Pålsjö.

Klubbmedlemmarna hälsas hjärtligt välkomna!



Ullmax

Erik Alnervik meddelar följande angående Ullmax:

Missade du chansen förra gången eller gör kylan och de höga elpriserna att det kan vara skönt med lite extra värmande kläder? Nu har du möjlighet att beställa från Ullmax igen och du vet väl om att 30% av den totala summan som vi tillsammans handlar för går direkt tillbaka till HSOK och vår verksamhet.

ULLMAX®

Ska du handla ska du göra det via denna

länk: <https://ullmax.app/se/sv/webshop/hsok/erik-alnervik>

Använde du inte den länken så får vi inte några pengar. Du får mer än gärna sprida länken till alla du känner så hjälps vi åt att sälja så mycket som möjligt. Det finns möjlighet att beställa fram till och med den 31 december 2022. Därefter sammanställer jag och skickar iväg beställningen till Ullmax. Räkna med att du kan hämta upp din beställning på klubbgården ett par veckor senare. Betalning sker därefter till HSOK via Swish eller Bankgiro.

Har du frågor eller funderingar? Kontakta mig gärna:

e-post: erikvaralnervik@gmail.com

telefon: 0722322016

XXL vs Helsingborgs SOK

Klubben har tecknat ett samarbetsavtal med XXL Sport och Vildmark i Helsingborg/Väla som gynnar både oss och XXL.



Som medlem i HSOK får du **10% rabatt:**

Rabatten gäller på XXL:s ordinarie priser och kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Gäller ej på presentkort, ASICS-sortiment, cyklar, löpvagnar, eldrivna färdmedel, licenspliktiga vapen, ammunition, optik, GPS och sportelektronik.

Kalla Fakta

På bilderna nedan ser ni gruppen för "Cold Cases" i fullt arbete nä så är det inte! Det är styrelsemöte i klubbstugan måndagen den 21 november.

Av förklarliga skäl har inomhustemperaturen dragits ned på grund av det extremt höga priset på el. Bengt har ännu ej tagit på sig jackan. Men den kom på efter ett tag.



Fån väster: Barbro, kassör – Anders – Helena, sekreterare – Lisa – Roy, revisor – Bengt

Skadegörelse

Helgen den 19-20 november upptäcktes att klubbstugan utsatts för skadegörelse. En sten har kastats mot ett av klubbstugans fönster men turligt nog endast gått igenom den yttre rutan. Håkan Rubin tog tag i det hela och en ny ruta är nu på plats.

Kommunen ansvarar inte för klubbstugans fönster enligt vårt hyreskontrakt. Fönster är klubbens ansvarsområde. Klubbens försäkring täcker skada på egendom men självrisken är på 5000 kronor vilket det ej kostade att byta rutan. Klubben fick alltså stå för kostnaden.

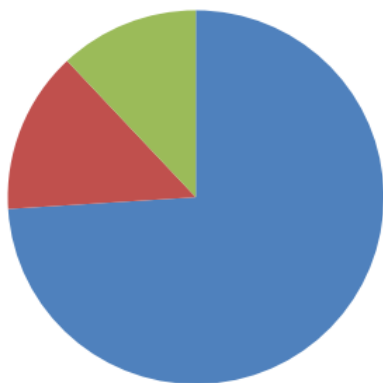


Fönster mot öster

Veckans bana

Den trevliga träningsvarianten ”Veckans Bana” avslutades vecka 45. Patrik Johansson, som ansvarat för banor och kartor, meddelar följande:

I år har 559 personer skrivit upp sig som deltagare på detta event. Ser ett tydligt tapp nu efter pandemin på antalet deltagare framför allt från övriga OL klubbar och allmänheten nu när restriktionerna helt är släppta. Personerna från övriga OL klubbar är färre men från fler klubbar och större spridning rent geografiskt. Under året har vi bland annat fått besök av orienterare från klubbar i Danmark, Belgien och Frankrike.



Klubbtilhörigheten av årets 559 deltagare:



Skolorientering

Administratören av Skol-OL, Patrik Johansson, meddelar följande:

Projektet med Skol-OL i Pålsjö med lagda banor och övningar som skolor kan ladda ner från HSOK:s hemsidan har fortsatt även i år och fungerat bra. Skol-OL projektet innebär att skolorna inte köper lika många kartor av oss som tidigare utan printar ut kartor i egen regi. Ser man till försvunna kontrollstolpar och övrigt slitage så kan vi konstatera att det under året varit många skolor som använt vår Skol-OL tjänst.

Utöver Skol-OL i Pålsjö så har det sålts kartor över Arenan till två skolor och Sofieroskogen till en skola. Nya kartor har ritats till Ringtorpsskolan, Gustavslundsskolan och Gantofta skola. Till Skol-OL har vi även fått besök av skolor från Landskrona, Höganäs och Åstorp. I år har vi fakturerat kartor för 17 275 kronor.

Vi tackar Patrik Johansson för ett digert arbete med Veckans bana och Skol-OL.

Nya kartor

Angående klubbens kartproduktion under året meddelar Patrik Johansson följande:

Ödåkra

Uppdaterad till nya kartnormen. Utökning av kartan. Patrik Johansson.

Gustavslund N

Ny karta. Hans Birgander.

Västra Berga och Pålsjö Ö

Ny karta. Jonas Norén.

Pålsjö skog

Uppdatering till nya kartnormen samt revidering. Stig Johansson.

Gröningen

Uppdatering till nya kartnormen samt revidering. Patrik Johansson.

Kärnan

Uppdatering till nya kartnormen samt revidering. Patrik Johansson.

Indoor karta

Rönnowska skolan

Ny Indoor karta. Hans Birgander med medhjälpare (ingen nämnd, ingen glömd).

Skolkartor

Ringstorpsskolan

Ny karta. Patrik Johansson.

Gustavslundsskolan

Ny karta. Hans Birgander.

Gantofta skola

Ny karta. Patrik Johansson.

Kommande kartarbeten

Ringstorp med omnejd

Är påbörjad och planeras vara klar år 2024. Patrik Johansson.

Gustavslund S

Är påbörjad och planeras vara klar år 2024. Hans Birgander.

Heden

Ny karta. Planeras vara klar år 2024. Jonas Norén.

Arenan

Ny karta. Planeras vara klar år 2023. Patrik Johansson.

Pålsjö skog

Löpande uppdateringar. Stig Johansson.

Koarp SO

Rek. av tävlingsområdet pågår. Kartan klar till Påsktävlingen år 2023. Patrik Johansson.

John Oskarsson till OK Pan-Kristianstad

John Oskarsson meddelar att han kommer att tävla för OK Pan-Kristianstad kommande år. John är inte bara en orienterare av klass, årets DM-mästare i Natt-OL, utan även en fantastisk ungdomsledare. Vi tackar John för hans stora engagemang inom Helsingborgs SOK och önskar honom lycka till i den nya klubben.

Trots klubbytet kommer John fortsättningsvis att vara medlem i Helsingborgs SOK.

KM i terränglöpning

Torsdagen den 8 december arrangerades KM i terränglöpning. Den klassiska slingan söder om järnvägen i Pålsjö skog var det som gällde. För att klubbmästare skall koras krävs minst två startande i klassen.

Följande Klubbmästare korades:

H10: Melker Jansson

D10: Liv Palmertz

H12: Oskar Ranbro

D12: Signe Ranbro

H14: David Hofvendahl

D14: Signe Davidson

D50-64: Eva Emanuelsson

Grattis klubbmästare!

Fortsatt stöd för Projekt OL-NV

Ungdomsprojektet "OL-NV" har nu varit igång i hela 8,5 år och de 5 startklubbarna är överens om projektets fortlevnad även under 2023.

Projektets budgeterade årskostnad är nu c:a 330 000-350 000 kr bl.a. beroende på nyproduktion av en (1) eller två (2) kartor under år 2023. Det ekonomiska ansvaret är nu fördelat efter klubbarnas nyttjandegrad, vilket innebär att klubben med mest nyttjande också har störst ekonomiskt ansvar.

Veteranernas frivilliga bidrag uppgick ifjor till nästan 60 000 kr, en summa som troligen är helt avgörande för hur länge de 5 klubbarna orkar driva projektet.

Då antalet "riktiga" OL-tävlingar runt om i vårt närområde tenderar att ytterligare minska under år 2023, är Veteranernas onsdagsträffar allt viktigare för vårt välmående. Samarbetet med OL-NV och Fredrik Nilsson kommer därför troligen att utökas ytterligare framöver.

Trots att orienteringssporten som alla andra idrotter drabbades hårt av Covid-19 pandemin, lyckades OL-NV hålla igång träningar för klubbarnas ungdomar under åren 2020, 2021 och 2022. Under innevarande år, d.v.s. år 2022, har vi deltagarmässigt nästan kommit upp till tidigare års nivåer! De högklassiga träningar har gett våra ungdomar värdefulla erfarenheter som verkligen visat sig i deras tävlingsresultat under hela året, inte bara i Skåne utan även längre norrut.

Med ovanstående fakta som underlag vädjar både Projektet OL-NV och undertecknad om Ert fortsatta stöd. Förslaget denna gång är 50 kr per start vid ett fåtal starter (1 - 4 starter). 40 kr per start upp till 15 starter, därefter ett tillägg på 20-30 kr per start till ett helårsbidrag på 900-1200 kr för de mest aktiva.

Du som Veteran bestämmer naturligtvis själv Om? och Storlek ? av bidrag. Oavsett storlek går hela beloppet oavkortat till Projekt OL-NV.

Tack på förhand för Ert stöd till OL-sportens framtid i Skåne NV.

För Projekt OL-NV Styrgrupp

Roy Ovesson

Stamgästerna

Den 19 oktober bjöd Stellan Martinsson in Stamgästerna till Tyringe. Samlingsplatsen var Boulehallen i östra delen av samhället. Banorna var strängade i ett fint skogsområde söder och sydväst om Tyringe. Långa banan mätte 4,2 km med 13 kontroller och korta 2,5 km med 9 kontroller. 43 Veteraner deltog.

Den 26 oktober stod Åsa och Bengt Ståhl för värdskapet och bjöd i Stamgästerna till Råbocka Camping i Ängelholm. Lätt kuperad strandskog, mestadels tallskog med inslag av gran, samt bitvis väldigt detaljrik med gropar, höjder, sänkor, åsar, näsor och ett finmaskigt nät av stigar var det som erbjöds denna dag. Långa banan mätte 4,2 km med 16 kontroller och korta banan mätte 2,6 km med 11 kontroller. 58 Veteraner deltog.

Den 2 november arrangerade Christina och Gert Olsson sprint-OL i Kågeröd. Sprintkarta i skala 1:4 000 över de centrala delarna av samhället användes. Klassiska sprintbanor där det gällde att vara med på kartan under hela loppet. Långa banan mätte 3,8 km med 16 kontroller och korta banan mätte 1,9 km med 9 kontroller. 48 Veteraner deltog.

Den 9 november var det dags för Söderåsen att få besök av Stamgästerna. Samlingsplatsen var Klövahallar där Agne Bengtsson och Ulf Bengtsson stod för arrangemanget. I den kuperade terrängen hade banläggare Agne strängt två banor. Långa banan mätte 3,6 km med 14 kontroller och korta banan mätte 1,8 km med 8 kontroller. 58 Veteraner deltog.

Den 16 november bar det iväg till Lärkesholm där Eva och Dan Johansson hälsade Stamgästerna välkomna. Samlingsplatsen var hemma hos Westers där banläggaren Fredrik Nilsson strängt dagens banor. Långa banan mätte 4,4 km med 15 kontroller och korta banan mätte 2,7 km med 12 kontroller. 47 Veteraner deltog.

Den 23 november skulle det arrangeras Veteran-OL i Nybroskogen mellan järnvägen och Rönneå i Ängelholm. Men ett snötäcke på 15 cm medförde att arrangemanget flyttades till fredagen den 25 november. Arrangören och banläggaren Åke Persson bjöd denna fredag på kluriga och välkomponerade banor i en nästan snöfri terränglåda. Långa banan mätte 3,9 km med 15 kontroller och korta banan mätte 2,5 km med 10 kontroller. 36 Veteraner deltog.

Den 30 november bjöd Leif-Åke Andersson in Stamgästerna till FK Bokens klubbstuga, Sista hus, söder om Perstorp. Banläggaren Fredrik Nilsson hade strängt två trevliga banor. Långa banan mätte 4,5 km med 11 kontroller och korta 2,5 km med 8 kontroller. 42 Veteraner deltog.

Den 7 december arrangerade Lisbeth Damsgaard och Ronald McGrail Tomtejakt i Torekov. Kartan som användes var en av Hjärnarps OL nyritad sprintkarta i skala 1:5000. Inte bara ”stadslöpning” erbjöds denna dag utan inledningsvis blev det lite skogslöpning. På långa banan fanns det hela 29 kontroller att besöka. På korta banan något färre. 29 Veteraner deltog.

Den 14 december var det Veteran-OL i Pålsjö skog med Stig Johansson och Veronica Dahlbom som arrangörer. Banläggaren Stig hade strängt banor kors och tvärs i Pålsjö skog. Den nyreviderade kartan i skala 1:4 000 användes. Långa banan mätte 4,4 km med 18 kontroller och korta banan mätte 2,8 km med 11 kontroller. Efter orienterandet överräckte Lena Norrman en vacker julblomma till Stig och Veronica som tack för årets arbete med Veteran-OL. 53 Veteraner deltog.

Veteran-OL år 2023

2023-års första Veteran-OL arrangeras den 11 januari i Perstorp. Närmare bestämt i Spjutseröd.

Lite historik

För 10 år sedan

Efter 2011 års misslyckande att ta oss tillbaka i Fyrklubbs A-grupp var det ett riktigt taggat lag som kom till årets Fyrklubbstävling arrangerat av OK Torfinn. Vi lyckades dock krossa allt motstånd i B-gruppen och vann med hela 3 timmar och 39 minuter. Nästkommande år fick vi ta upp kampen med A-gruppens FK Göingarna, Lunds OK och OK Pan-Kristianstad.

För 20 år sedan

För 20 år sedan, d.v.s. år 2002, fick HSOK äran att stå som delarrangör till World Cup på rullskidor.

HSOK arrangerade prologen som åktes på en 4 km slinga enligt följande: Start vid Pålsjö slott och sedan norrut på Dag Hammarskjölds väg förbi Villa Thalassa och fram till Sofierovägen. Därefter söderut på Sofierovägen och nedför Tinkarpsbacken. I höjd med Pålsjö krog vänstersväng in på Dag Hammarskjölds väg och upp genom ravinen fram till Pålsjö slott.

150 åkare från flera europeiska länder kom till start. Arrangemanget fick stort beröm av ledare och aktiva.

Bilden till höger är från en annan tävling men påminner mycket om hur det såg när löparna var på väg upp mot Pålsjö slott och klubbstugan.



För 30 år sedan

Året 1992 blev Thomas Johannessons år då han vann tre av fyra DM-titlar. En och en halv minut bättre tid på Dag-DM så hade Thomas tagit rubbet! Thomas vann även Skånes "Grand slam".

Under året tog Thomas hem åtta segrar i elitklassen. Den verkliga fullträffen kom i ett uttagningslopp till World Cup där han på kortdistansen slog hela den svenska eliten med bl.a. världsmästaren Jörgen Mårtensson och Kent Olsson på betryggande avstånd.

Året efter, d.v.s. år 1993, flyttade Thomas till Ronneby och kom att tävla för Ronneby OK.



Thomas

För 40 år sedan

År 1982 åkte våra skidåkare hem 10 individuella DM-tecken och 6 lag DM-tecken. Lars-Åke Forsberg, som lämnat seniorklassen för att göra livet surt för distriktets oldboys, segrade i alla tre DM-sträckorna, d.v.s. 15, 30 och 50 km. I skidorientering fick vi tre DM-mästare.



För 50 år sedan

Årets största framgång var Inger Thelanderssons (idag Glans) 5:e placering i landskampen Sydsverige-Danmark. Vid en tvådagarsstävling i Österrike, där sex länder var representerade, blev Inger 4:a vilket medförde att hon blev uttagen till ett träningsläger i dåvarande Tjeckoslovakien inför kommande VM.



Inger

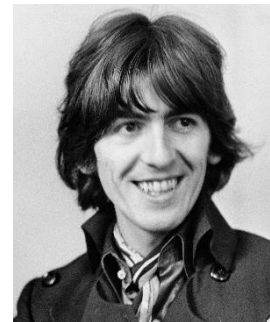
För 55 år sedan

I Skånes Skogskarlarls skrift "I Kärrkanten" läser vi bl.a. följande om Stormfäld skog:

Södra Sverige, Danmark och delar av Tyskland drabbades 17-18 oktober år 1967 av den värsta stormen i mannaminne. Under några timmar – med vindstyrkor uppemot 40 meter per sekund – spolierades värden för 100-tals miljoner kronor. I mellersta och södra Skåne har katastrofala skador uppstått på landskapets skogsbestånd. Gjorda uppskattningar visar att omkring 2,5 miljoner "skogskubikmeter" har stormfällts varav c:a 80 % är barrskog. Har stormen nämnvärt ändrat förutsättningarna för orienteringssporten? Både ja och nej! Vissa områden är ej längre disponibla för meningsfylld orienteringstävling. De mera sammanhängande skogsområdena – Linderödsåsen, Söderåsen, Göingebygden, Nävlingeåsen och Ryssberget – d.v.s. nordliga delen av Skåne är dock relativt oskadda och följaktligen orienteringsvänliga.

För 55 år sedan

År 1967 dömdes The Beatles medlemmen George Harrison (1943-2001) av en domstol i London till böter för fortkörning. Han hade stoppats av polisen när han bröt mot hastighetsbegränsningen i sin lilla svarta Mini Cooper. Bötessumman landade på sex pund.



George Harrison

Ovanstående har kanske inte så mycket med orientering att göra. Men, merparten av orienterare tar ju sig till tävlingsplatsen per bil och det finns t.o.m. de som kör Mini Cooper. Undertecknad hoppas verkligen att dessa bilförare har sex pund med sig under färd!

För 60 år sedan

För 60 år sedan, d.v.s. år 1962, beslutade Svenska Orienteringsförbundet (SOFT) att ställa in alla orienteringstävlingar under vårsäsongen för att på ett effektivt sätt hejda den form av gulsot som drabbat orienteringssporten.

Thure Klevheim, FK Kärnan, (senare Helsingborgs SOK) skrev följande i Skånes Skogskarlarls skrift "I Kärrkanten":



Trots den inställda vårsäsongen kan man med glädje konstatera att vår sport fortfarande håller sitt grepp om den stora massan, även om viss tillbakagång när det gäller deltagarantal då speciellt i de yngre årsklasserna har kunnat noteras. Glädjande nog kan man konstatera att föreningarna satte till alla "klutar" för att behålla ungdomarna kvar genom allehanda arrangemang under den "döda" perioden. Våren är som vi alltid sagt den lämpligaste tiden för oss här nere för rekryterings- och ungdomsarbete, icke minst vårtävlingarna med möjlighet för familjerna att samlat åka med till tävlingsplatserna har mycket att betyda i detta sammanhang.

Heltäckande klädsel

Merparten av orienterarna tävlade vid denna tid i kortbyxor samt någon form av klubbtröja på överkroppen. Gulsotens härjningar bland orienterarna medförde nu att SOFT i sina tävlingsbestämmelser ställde krav på heltäckande klädsel. MAI orienteraren Yngve Ek (1922-2010) med erfarenheter i herrkonfektionsbranschen såg till att orienterarna kunde införskaffa tävlingsdräkter tillverkade i det egna företaget Yngve Ek Sportkonfektion i Höör.

På bilden till höger ser ni undertecknads tävlingsblus från tidigt 1960-tal. När vår klubbmedlem Ewa Roos (styvdotter till Yngve Ek och Professor vid Forskningsenheten Muskuloskeletal Funktion og Fysioterapi, SDU Danmark, och med hela globen som arbetsfält) fick se bilden noterade hon den lilla ögla på slaget, strax ovanför klubbmärket, som möjliggjorde att fronten kunde stängas till via en knapp på motstående sida.

Krage och slag beror sannolikt på att Yngve hade sin bakgrund inom just herrkonfektion. Med tiden slimmades dessa detaljer bort till förmån för lite mera sportig design. Den stora "frontfickan" var praktisk. Här kunde man ha en reservpenna samt lite energi i form av russin etc.



Storleksmässigt passar den efter så många år!
God kvalitet, krymper ej!

Yngve Ek

Som aktiv tillhörde Yngve Ek (1922-2010) distriktets bästa orienterare med en imponerande meritlista. Han inledde tävlingskarriären i MAI (Malmö Allmänna Idrottsförening) men när Malmö OK bildades år 1967 fick han ny klubbadress. Yngve var en av de ledande förespråkarna för bildandet av en renodlad orienteringsklubb i Malmö.

Resultat från tävlingar

Daladubbeln, Karlsbyhedens OK – Korsnäs IF OK – OK Kåre, Stafett, Medeldistans, den 15 oktober, Totalt 875 anmälda lag

D14:

47:e Helsingborgs SOK 2: Signe Davidsson – Maja Kylmä.

89:e Helsingborgs SOK/OK Gynge: Lina Pegard – Agnes Persson.

H14:

7:e Helsingborgs SOK/Lunds OK 1: Isak Gustafsson – Atle Kulstad.

67:e Helsingborgs SOK/Hässelholms OK 2: Elias Palmertz – Jakob Månsson.

D16:

52:a Helsingborgs SOK/ Lunds OK 2: Alma Kjellén – Astrid Hjelm.

68:e Helsingborgs SOK/Waxholms OK 1: Sofia Quas – Klara Eriksson.

H16:

47:e Helsingborgs SOK 1: Elias Persson – Benjamin Davidsson.

Daladubbeln, Karlsbyhedens OK – Korsnäs IF OK – OK Kåre, Patrull, Ultralång, den 16 oktober, 1668 deltagare

D14:

1:a Felicia Persson – Elvira Karmstig, FK Friskus Varberg.

55:a Signe Davidsson – Maja Kylmä.

100:a Agnes Persson – Lina Pegard, OK Gyng.

H14:

6:a Atle Kulstad – Isak Gustafsson, Lunds OK.

25:a Elias Palmertz – Jakob Månsson, Hässleholms OK.

D16:

34:a Alma Kjellén – Astrid Hjelm, Lunds OK

H16:

45:a Benjamin Davidsson – Elias Persson.

80:e Albert Kylmä – Karl Williams OK Kontinent.

Älmesprinten, OK Älme, Sprint, den 22 oktober, 200 deltagare

H12: 1:a Oskar Ranbro. D40: 1:a Linda Ranbro. H50: 3:a Mats Ranbro.

D16: 4:a Ebba Ranbro.

GMOK:s Höstmedel, Göteborg-Majorna OK, Medel, den 22 oktober, 808 deltagare

H10: 3:a Melker Jansson. D12: 4:a Signe Ranbro. H16: 5:a Atle Kulstad. D21: 6:a Felicia Persson. D14: 10:a Signe Davidsson. 13:e Maja Kylmä. 14:e Agnes Persson. H14: 13:e Elias Palmertz.

Delsjömedeln, IFK Göteborg Orientering, Medel, den 23 oktober, 981 deltagare

H14 Gul: 1:a David Hofvendahl. D21: 3:a Felicia Persson. D12: 4:a Signe Ranbro. D40: 4:a Veronika Palmertz. H16: 5:a Atle Kulstad. 13:e Elias Persson. 14:e Benjamin Davidsson. H10: 5:a Melker Jansson. H14: 6:a Elias Palmertz. D14: 10:a Maja Kylmä. 14:e Agnes Persson. D16: 18:e Saga Palmertz.

Bornholm Höst-Open, Viking Atletik, Etapp 1, Varperne, den 29 oktober

D50M: 3:a Helena Åhlin. D55: 5:a Britt-Marie Stensson. H50M: 4:a Jonas Åhlin.

H60: 40:e Lennart Stensson. H65: 10:a Dan Johansson. Open 3: 29:e Eva Johansson.

Bornholm Höst-Open, Viking Atletik, Etapp 2, Rutsker Højlyng og Plantage, den 30 oktober

D55: 4:a Britt-Marie Stensson. H50M: 7:a Jonas Åhlin. H65: 7:a Dan Johansson.

Open 3: 30:e Eva Johansson.

Bornholm Höst-Open, Sammanlagt

D55: 4:a Britt-Marie Stensson. H50M: 6:a Jonas Åhlin. H65: 8:a Dan Johansson.

Open 3: 24:e Eva Johansson

O-Event, dag 1, Sprint by Night, Borås GIF, den 11 nov, 1786 deltagare

D14: 1:a Felicia Persson. D12: 3:a Signe Ranbro. D45: 3:a Linda Ranbro. D10: 5:a Liv Palmertz. H18: 8:a Jakob Bogsjö Jensen. 19:e Esben Bogsjö Jensen. H16: 13:e Elias Persson. H12: 14:e Oskar Ranbro. H45: 15:e Mathias Persson. H50: 18:e Mats Ranbro.

O-Event, Dag 2, Downhill Sprint, Hestra IF, den 12 nov, 2142 deltagare

D14: 4:a Felicia Palmertz. D12: 4:a Signe Ranbro. D45: 9:a Linda Ranbro. D10: 9:a Liv Palmertz. H14: 10:a Atle Kulstad. H45: 16:e Mathias Persson. H16: 17:e Elias Persson. H50: 19:e Ulf Bering. D15: 19:e Alma Kjellén. H12: 19:e Oskar Ranbro.

O-Event, Dag 3, ZOorienteringen, Sprint, IK Ymer, den 13 nov, 3169 deltagare

D12: 3:a Signe Ranbro. H45: 8:a Mathias Persson. D10: 9:a Liv Palmertz. H18: 12:a Esben Bogsjö Jensen. D45: 14:e Linda Ranbro. H12: 16:e Oskar Ranbro. H16: 16:e Elias Persson. H50: 23:a Mats Ranbro.

Jættemilen, OK 73, Søsken, Ultra långdistans, den 13 november

H18: 2:a Alfred Kjellén

H21: 9:a John Oskarsson

D35: 1:a Sandra Lejonberg

H40: 2:a Patrik Johansson

6:a Jonas Norén

D55: 2:a Britt-Marie Stensson

H65: 7:a Dan Johansson

H70: 9:a Stig Johansson

H75: 13:e Tor-Eve Bengtsson

15:e Bengt Lundh

DH Åben Lang: 23:a Carl Lejonberg

Höstrusket, Örkelljunga FK, Förlängd Medeldistans, den 20 november, 459 startande

H14: 1:a Anton Lindell. 2:a Jonathan Rubin. 5:a Kasper Pettersson. H18: 1:a Alfred Kjellén. D12: 1:a Miriam Orrhede. D40: 3:a Lotta Lewis-Jonsson. H12: 4:a Melker Jansson. 5:a Otto Rubin. D10: 4:a Liv Palmertz. D16: 4:a Alma Kjellén. 6:a Klara Eriksson. H10: 4:a Vidar Jansson. D21: 4:a Thea Bökman. H70: 5:a Stig Johansson. D75: 7:a Astrid Johannesson. H40: 7:a Patrik Johansson. D60: 7:a Ewa Roos. D50: 7:a Britt-Marie Stensson.

Helsingborgs SOK var största klubb med 49 startande följt av Hjärnarps OL med 38 startande och Halmstad OK med 30 startande.

HBG Sprint by Night, Helsingborgs SOK, Natt-Sprint, den 2 december, 133 deltagare

H21: 1:a Felicia Persson. 1:a Atle Kulstad. H12: 1:a Oskar Ranbro. 2:a Felix Nisses-Gagner. 3:a Lowe Palmertz. H10: 1:a Melker Jansson. 4:a Vidar Jansson. H14: 1:a Vilgot Bering. 2:a Anton Lindell. 4:a Albin Ekstén. H16: 1:a Elias Persson. 4:a Benjamin Davidsson. D12: 1:a Signe Ranbro. D10: 1:a Liv Palmertz. D14: 2:a Signe Davidsson. 3:a Maja Kylmä. D16: 3:a Klara Eriksson.

Lätt 1,5 km: 1:a Alexander Nordström. 3:a Alexander Jonsson. Mycket Lätt 1,5 km: 1:a Albin Lindell. 1:a Samuel Davidson. 3:a Noah Tyger. 4:a Tyra Lewis-Jonsson.

Felicia Persson Ställde upp i klass H21 och fick dela segern med Atle Kulstad men även med Jonathan Gunnarsson, Malmö OK. Tre löpare på samma tid!

HBG Indoor, Etapp 1, Helsingborgs SOK, Indoor, den 3 december, 306 deltagare

H14: 1:a Albin Ekstén. 6:a Vilgot Bering. Damer: 1:a Felicia Persson. 8:a Elsa Wiberg.

H16: 2:a Elias Persson. 7:a Elias Palmertz. 8:a Albert Kylmä. 9:a Benjamin Davidsson.

H10: 2:a Melker Jansson. 7:a Alvar Nordbladh. 8:a Abbe Everland. D10: 2:a Liv Palmertz.

D14: 4:a Maja Kylmä. 7:a Signe Davidson. H12: 6:a Lowe Palmertz. 9:a Felix Nisses-Gagnér. D12: 6:a Signe Ranbro. Herrar: 8:a Jakob Bogsjö Jensen.

Motion Lätt: 1:a Hannes Lindström. 1:a Oskar Ranbro. Motion Svår: 4:a Kim Lindborg. 5:a Vilmer Lindborg.

HBG Indoor, Etapp 2, Helsingborgs SOK, Indoor, den 3 december, 278 deltagare

H14: 1:a Albin Ekstén. 6:a Vilgot Bering. 7:a Anton Lindell. H10: 1:a Melker Jansson. 4:a Vidar Jansson. 5:a Alvar Nordbladh. D12: 2:a Signe Ranbro. D10: 2:a Liv Palmertz.

H16: 3:a Elias Persson. 5:a Albert Kylmä. 6:a Elias Palmertz. D14: 4:a Maja Kylmä.

6:a Signe Davidson. D16: 5:a Klara Eriksson. Damer: 5:a Elsa Wiberg. H12: 8:a Felix Nisses-Gagnér. 9:a Lowe Palmertz.

Motion Lätt: 4:a Alvin Lind

AdventOrient, Etapp 1, OK Silva, Långdistans, den 27 november, 297 deltagare

D55: 1:a Britt-Marie Stensson. D13: 1:a Miriam Orrhede. 2:a Signe Ranbro. 3:a Maja Kylvä.
H13: 2:a Melker Jansson. 3:a Lowe Palmertz. D21: 2:a Sandra Lejonberg. 3:a Thea Bökman.
H21: 2:a Patrik Johansson. 4:a Elias Persson. H16: 3:a Anton Lindell. 4:a Elias Palmertz.
H40: 4:a Johan Bökman. 10:a Mats Ranbro. D55: 4:a Ewa Roos. 5:a Helena Åhlin.
H55: Dan Johansson. 8:a Jonas Åhlin. H70: 5:a Stig Johansson. 7:a Tor-Eve Bengtsson.
D70: 9:a Astrid Johannesson.
Barn 1,5 km: 1:a Albin Lindell. 6:a Vidar Jansson.

Lunds OK var största klubb med 60 startande följt av Helsingborgs SOK med 40 startande och Malmö OK med 31 startande.

AdventOrient, Etapp 2, OK Silva, Långdistans, den 4 december, 270 deltagare

H13: 2:a Melker Lindell. D21: 3:a Sandra Lejonberg. H16: 3:a Anton Lindell. H55: 6:a Dan Johansson. H21: 8:a Patrik Johansson. H40: 13:e Erik Ahlström. 19:e Carl Lejonberg.
Barn 1,5 km: 1:a Albin Lindell. 5:a Vidar Jansson. 13:e Alva Jansson.

Lunds OK var största klubb med 46 startande följt av Skåneslättens OL med 33 startande och Malmö OK med 22 startande. Helsingborgs SOK och Eslövs FK kom på fjärde plats med vardera 15 startande.

AdventOrient, Etapp 3, OK Silva, Långdistans, den 1 december, 227 deltagare

D55: 1:a Britt-Marie Stensson. D13: 1:a Miriam Orrhede. H13: 2:a Melker Jansson.
H70: 4:a Stig Johansson. 10:a Tor-Eve Bengtsson. H21: 5:a Atle Kulstad. 10:a Karl Jansson.
H16: 5:a Anton Lindell. Lätt 3 km: 6:a Alvin Lind. 9:a Albin Lindell.

Lunds OK var största klubb med 50 startande följt av Malmö OK med 26 startande och Skåneslättens OL med 25 startande. Helsingborgs SOK kom på fjärde plats med 17 startande.

AdventOrient, Etapp 4, OK Silva, Långdistans, den 18 december, 227 deltagare

D21: 1:a Thea Bökman. 6:a Sandra Lejonberg. D55: 2:a Britt-Marie Stensson.
H13: 3:a Melker Jansson. H55: 3:a Dan Johansson. H21: 4:a Karl Jansson. D16: 5:a Agnes Persson. D70: 8:a Astrid Johannesson. H70: 8:a Stig Johansson. H40: 8:a Andreas Blomqvist.
Svår 5 km: 3:a Oskar Ranbro. 5:a Linda Ranbro. Barn 1,5 km: 3:a Vidar Jansson.

Lunds OK var största klubb med 44 startande följt av Skåneslättens OL med 30 startande och Helsingborgs SOK med 24 startande.

KM i Terränglöpning, den 8 december, 28 deltagare

H10: 1:a Melker Jansson. 2:a Samuel Davidson. 3:a Vidar Jansson.
D10: 1:a Liv Palmertz. 2:a Lovisa Wintmo.
H12: 1:a Oskar Ranbro. 2:a Otto Rubin. 3:a Viggo Rubin.
D12: 1:a Signe Ranbro. 2:a Miriam Orrhede. 3:a Emma Olsson.
H14: 1:a David Hofvendahl. 2:a Wilmer Bergvall. 3:a Elias Palmertz.
D14: 1:a Signe Davidson. 2:a Agnes Persson.
H35-49: 1:a Patrik Johansson
D50-64: 1:a Eva Emanuelsson.

Städning av klubbstugan

2023 års städschema för klubbstugan i Pålsjö kommer att publiceras på hemsidan under – Föreningen – Klubbstugan – Städning av klubbstugan.

Information angående städningen kommer också att skickats ut till klubbmedlemmarna via ”allamedlemmar”.



Och så till sist

”Julen de e en härlig måltid”

Edvard Persson

1888 – 1957

Skådespelare och sångare



God Jul & Gott Nytt År

HSOK:s klubbmedlemmar, HSOK:s Vänner och läsare av Prégen tillönskas en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År.



Nästa nr av Prégen

Nästa nummer av Prégen utkommer den 27 mars 2023.

Skriftställare

Macke Selander

e-post: macke.selander@gmail.com

telefon: 0703887079