

# Håsesocken

## NR 2 -2005

---

Helsingborgs SOKs klubbtidning

Augusti 2005

---



Ledare augusti 2005

## Hej igen

Sedan förra numret av Håsesocken har det varit en intensiv tid med tävlingar och arrangemang. Som vanligt i tävlingarna är det varierande resultat men det finns många av klubbens tävlande som når framskjutna placeringar. Nämnas måste Rune Isakssons VM titel i H 80 i veteran VM. Det visar att alla vi som ligger efter i ålder har tiden för oss. Grattis Rune! Våra arrangemang, 3 Skåningar och en Dansk och Loppmarknaden, har genomförts med mycket bra resultat.

### Tävlingar

Den tävling som framförallt lockade stort deltagande från medlemmarna i HSOK var O-ringen i Småland. På en av etapperna deltog 55 stycken från HSOK. Vi som var där fick uppleva ett mycket fint O-ringen. Vi hade en hel del bra placeringar under veckan där bland annat Erik Hjorth tog 2 etappsegrar i U1. Våra ungdomar gjorde bra insatser med Anna Åhlin i D12 med en 12:e placering som bästa resultat. Alla vi andra hade en trevlig vecka med trevligt samkväm. Klubben deltog också i stafetten Tjoget i början av juli. Det mest positiva därifrån var att våra yngsta och äldsta löpare visade att de har en framtid. Årets resultat tar vi på annan plats.

### Hösten

Just nu har vi påbörjat höstens tävlingar och för våra ungdomar satsar vi på bra resultat i alla DM tävlingarna samt vid Ungdomscup-finalen i oktober. Vi övriga medlemmar deltar efter förmåga och intresse men strävar naturligtvis efter att prestera bästa möjliga utifrån detta.

### 3 Skåningar och en dansk

Årets upplaga blev en succé. De tävlande som var på plats gav mycket berömmande ord om genomförandet. Självklart hade vi lite tur med vädret också men framförallt var det alla inblandades intensiva arbete som gjorde att upplevelsen för de tävlande blev så positiv som de beskrev den. Årets upplaga samlade rekordstort deltagande med över 700 startande vid 2 av etapperna. Detta tillsammans med att organisationen runt arrangemanget efter 8 år fungerar bra innebär att det ekonomiska nettot förbättrades med cirka 35%. Det känns som att det är ett arrangemang som kom rätt i tiden när Torbjörn Lage för 8 år sedan såg till att förverkliga sin idé, det som idag är 3 Skåningar och en dansk. Vår planering inför kommande år är i full gång och vi hoppas vi ska kunna slå rekord även då i antal deltagare.



**Loppmarknaden**

Genomfördes som vanligt söndagen efter midsommar. I år, som alltid, hade vi ofantligt mycket grejor till försäljning och under försäljningsdagen bra väder. In i det sista rekryterades försäljare. Eftersom det är mängden vi säljer som ger pengar då vi inte har några ”dyra” saker behövs många personer vid försäljningen. Allt löste sig till sist och dagen genomfördes på bästa tänkbara sätt. Även härifrån får klubben ett stort netto. Tack alla ni som samlar ihop under året och gör det möjligt för oss att genomföra detta.

Mats Nilsson  
Ordförande

**Bild på framsidan:**

Martin Frohm

**Tryck:**

Nya Ljus, Print & Bud

**Redaktör:**

Helena Åhlin

**Nästa manusstopp:**

Tis 22 nov 2005 (gärna tidigare)

**Planerat utgivningsdatum:**

Tis 13 dec 2005

**Sänd ditt bidrag till:**

Mail: ahlin@zeta.telenordia.se  
Post: Helena Åhlin, 042-29 81 96  
Alnarpsgatan 19  
256 67 Helsingborg  
eller postfacket ”Håsesocken”  
på Klubbstugan

**Klubbinformation****Adress:**

Helsingborgs Skid- och  
Orienteringsklubb.  
Dag Hammarskjöldsväg 11  
252 33 Helsingborg  
042- 12 85 65 tisdagar 18-20

**Postgiro:**

Helsingborgs SOK  
38 95 85-1

**Styrelsen:**

Ordförande: Mats Nilsson  
Sekreterare: Tommy Jurgén  
Kassör: Barbro Norrestam  
Delegater: Sara Wallin  
Ulf Ögren  
Johnny Petersen  
Bengt Lundh  
Suppleanter: Tommy Petersson  
Lars-Göran Frisell

**Boka Klubbstuga!**

Vid arrangemang och aktiviteter i Pålsjö respektive Koarp kom ihåg att boka i god tid.

**Klubbstugan i Pålsjö**

Johnny Petersen  
Tel. 042-290634  
e-post: johnny\_p54@hotmail.com

**Klubbgården i Koarp**

Macke Selander  
Tel. 042-227079 eller 042-379307  
e-post: macke.selander@telia.com

Tackar på förhand! /Macke



## www.hsok.nu

Du besöker väl vår hemsida! Där hittar du mer info om klubben och de aktiviteter som är på gång eller har varit. Lämna gärna info till hemsidan genom att maila [info@hsok.nu](mailto:info@hsok.nu)

## Saknar du information?

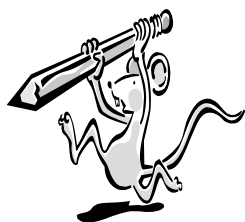
Saknar du information om något i tidningen så hör av dig till Helena 042-29 81 96

[ahlin@zeta.telenordia.se](mailto:ahlin@zeta.telenordia.se)

## Anmälan

Anmäler dig till orienteringstävlingar gör du enklast via Klubben online och har du inte tillgång till dator ringer du till Åhlin på telefon 29 81 96.

/ H&J Åhlin



## Adressändringar:

Har du bytt adress så kontakta:

Sven-Eric Ericsson  
Frostgatan 92  
260 35 Ödåkra

## Medlemsavgifter 2005

Medlemsavgift i Helsingborgs SOK

Postgiro: 38 95 85-1

200 kr **Ungdomar**, tom det år man fyller 20

300 kr **Vuxna**, from det år man fyller 21

600 kr **Familj**, inkl ungdomar tom det år de fyller 20

200 kr Vasaloppsmedlem

## Har ni en e-mailadress?

Det vore bra om alla ni som har en mailadress skickar den till [info@hsok.nu](mailto:info@hsok.nu), så att vi får ett komplett e-mailregister på alla våra klubbmedlemmar.

## www.hsok.nu

För att göra vår hemsida lite roligare kommer vi att lägga ut en del foto från våra aktiviteter. Om du inte vill vara med på bild, eller om du inte vill att ditt namn nämns i andra sammanhang än resultatlistor så meddela klubben. Tack på förhand!  
[info@hsok.nu](mailto:info@hsok.nu)

## Kartutskrifter

Håkan Johansson har hand om kartutritningen, så hör av dig till honom om du behöver hjälp med utskrifter.



## Rapport från loppisen - 2005

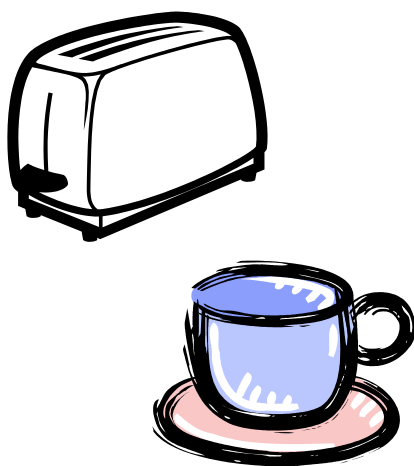
Liksom tidigare år var det upptransport till Koarp på tisdagen i midsommarveckan, i år den 21 juni.

Byggnationen i Koarp hade delvis påbörjats redan under helgen av den välplanerande och förutseende Koarpsgruppen. Den återstående byggnationen i Koarp blev därför helt klar i god tid innan transporten nådde fram.

På midsommardagen den 25:e var det tid för upppackning. De medlemmar som ställde upp denna dag hade förutom det arbete det innebar med all upppackning, även jobbigt med alla otrevliga flygfän.

Söndagen den 26:e i midsommarhelgen var det så dags för årets loppis.

Det var fint väder och som vanligt många trevliga och köpvilliga besökare på loppisen.



Resultatet fördelat på de olika stationerna utföll enligt följande:

Mattor/lampor	3 533,00
Konst	4 586,50
Möbler	7 346,50
El	8 493,00
Sport/fritid	7 268,00
Bättre saker	5 153,00
Auktion	18 670,00
Böcker	7 756,00
Husgeråd	11 928,50
Skor/väskor	3 558,50
Kläder	8 124,50
Dukar	5 022,00
Sa:	91 439,50

Till detta kommer resultatet från marketenteri och lotteri enligt följande:

Nettointäkterna för lotteri blev 4 063:-.

Bruttointäkterna för marketenteriet omfattande servering var 8 298:50, och för Grillen 11 820:-.

Efter avdrag för omkostnaderna för servering och grill, 8 120:- blev nettoförtjänsten 11 998:50.

Vid beräknad (budgeterad) omkostnad på 20 000:- kommer därmed nettoförtjänsten för årets loppis att bli 87 500:50.

Beträffande överblivna prylar var det i år, liksom tidigare, sortering och packning i container för att motsvara de krav på sortering och återvinning som finns. Detta är givetvis viktigt, inte bara för att reducera kostnaderna, utan även med tanke på miljön.

Tillströmningen av trevliga och köpglada besökare var som vanligt god vid årets loppis.

Veckan före loppisen var det oro inom loppisgruppen om det skulle gå att uppbåda tillräckligt många medlemmar och övriga frivilliga att hjälpa till. Det visade sig att tillräckligt många medlemmar, och frivilliga i form av anhöriga och vänner till medlemmar, ställde upp denna viktiga dag.

Mycket stort Tack till alla ni som hjälpt till med loppisen och därmed bidragit till detta för klubben värdefulla ekonomiska tillskott.

Loppisgruppen.

## Tjoget

I en fullsatt buss bar det på lördagsmorgonen av mot Småland till Tjoget, vid Kosta flygfält. Regnet hängde i luften när vi kom fram och sällan har det gått så fort att få upp klubbält, mattält och våra egna tält. Strax innan startskottet gick brakade åskvädret loss och våra

löpare rusade med full fart ut i skogen tillsammans med 82 andra orienterare. Tävlingen var i gång och strax upphörde regnet.

Första laget gick enormt starkt på första sträckan, men tyvärr var en kontroll felstämplad, så vi fick därmed inget slutresultat. Alla ickeförkylda löpare i första laget sprang vidare och utifrån dessa tider har tabellbitarna räknat ut att vi hade haft möjlighet att slå oss in bland topp 15, kanske rent av en 12:e plats. Det får vi sikta mot nästa år! Andra laget slutade efter en skön förmiddag på 67:e plats av 84 startande lag.

Summariskt kan vi glädjas åt att många gjorde riktigt starka insatser, framför allt våra ungdomar och 50+ löpare.

I köket gjorde Monika och Dieter, mfl, en mycket uppskattad insats, lagade och serverade bland annat köttbullar och makaroner till alla under hela kvällen.

Jag vill tacka er allihop för en mycket rolig och skön helg. Vi ser redan fram emot Tjoget 2006 och det hoppas jag att ni också gör!

/ Sara Wallin



## 4-klubbs söndag 11 september

Den 11/9 går Fyrklubbs av stapeln i Spaglestorp vid Tormestorp. Här erbjuds omväxlande löv- och barrskog i måttligt kuperad terräng med god framkomlighet och rikligt med stigar/vägar.

Vi hoppas att du har lust och möjlighet att ställa upp, så att vi har en stor och stark trupp på startlinjen! Låt oss satsa på att behålla vår plats i A-gruppen! I år kämpar vi mot OK Pan Kristianstad, Lunds OK och FK Göingarna. Dessa klubbar ger oss ett tufft motstånd så det är viktigt att vi är med allihop

Herrarna fördelas på tre banor, Lång (9 km), Mellan (6,5 km) och Kort (4 km) och damerna springer Lång (6km), Mellan (4 km) och Kort (3 km). För de yngsta finns det ungdomsklasser, (U1-U4 samt DH10-DH14).

Anmäl dig nu, antingen på listan på klubben eller genom att maila Uffe på: uon@foss.dk.

## Tävlingsresa till Bornholm

Helgen 29-30 oktober är det Bornholm Höst Open. Det är en tävling med två etapper lördag och söndag. I skrivande stund är det lite oklart hur klubbens arrangemang kring denna tävling kommer att se ut. Men håll utkik på Pålsjö och hemsidan för mer information.

## Vår första världsmästare

Klubbens mest framgångsrike orienterare – åtminstone hittills i år – är Rune Isaksson, som redan tidigt i år uppnådde maximala 1000 poäng på vårt poängmärke. Seger ger 100 poäng och max 10 tävlingar får räknas. Men Rune jobbar på övertid och framgångarna fortsätter.

Han avstod årets 5-dagars eftersom det kolliderade med veteran-VM, som hölls i Canada de sista dagarna i juli. Där vann han både kvaltävlingen och finalen i H80, och blev därmed klubbens första världsmästare.

Även en annan med anknytning till HSOK – vår första svenska mästarinna i budkavle-SM för damer 1975 Inger Glans (då med efternamnet Thelandersson) – numera i Tyringe – nådde stor framgång med silverplats i D55.

En tredje med viss anknytning till HSOK, Nils Rågstedt i IS Kullen, som då och då gästspelar vid våra onsdagsträffar för veteranerna, skötte sig bra med en fjärdeplats i H75.

Nu väntar vi bara på liknande framgångar i den yngre generationen...

*/Martin Frohm*

...eller tänker ni också vänta tills ni blir veteraner?



## Koarpdagen lördag 17 september

Planera in en dag på Koarp lördagen den 17/9 ! Vi träffas på förmiddagen och ägnar dagen åt humoristisk träning och händiga aktiviteter för att rusta Koarp för hösten och vintern. Vi kommer bland annat att måla, storstäda, klyva ved och snickra lite.

Men framför allt siktar vi på att få en rolig höstdag tillsammans! Under dagen står klubben för maten, först lunch och sedan grillning på eftermiddagen.

Gemensam avfärd från Berga. Anmäl dig nu till Roy på telefon: 0708-25 13 59

Ju fler vi är desto roligare blir det!

Vi ses! / Sara Wallin

## Åsracet 2005

Söndagen den 16 oktober går årets upplaga av Åsracet av stapeln. Åsracet är HSOKs uppskattade rullskidtävling med start vid Lugnarohögen i Hasslöv och mål i Koarp. Som ni förstår är det ingen flack bana som bjuds utan det är fråga om en rejäl backtävling.

Som vanligt vid klubbens arrangemang så är vi beroende av att så många som möjligt hjälper till. Ni som inte skall delta i loppet kan höra av er till Håkan Johansson om ni vill göra en insats vid sidan av banan (070-5577558).

## Bassholmarullen

Vi kommer även att arrangera Bassholmarullen den 8/10, denna tävling ersätter Emmaljungarullen som tyvärr har blivit inställd. Tävlingen kommer att köras i Fristil på vägarna vid Eket-Bassholma-Aggarp-V114-Bassholma-Eket. Mycket fina slingriga skogsvägar med en viss kupering. Har du lust att tävla eller hjälpa till som funktionär, kontakta Håkan.

## Skidläger

Skidlägret är preliminärbokad till Vecka 2 i Tandådalen. Närmare besked kommer lite senare. Kvalificering för deltagande till skidläger är tävling/tränings flitighet, hjälp vid skidgruppens arrangemang samt social kompetens. Max 12st deltagare. Kontakta Håkan eller Tommy J.

## Skidspår Koarp

Upprensning av skidspåren i Koarp blir preliminärt lördagen den 19/11. Det finns en hel del undervegetation samt träd och grenar som skall plockas bort. Missa inte tillfället att njuta av en härlig arbetsdag i skogen. Eventuellt får vi kanske tillfället att smaka Mackes suveränt goda ärtsoppa med pannkakor.





## Tre Skåningar och en Dansk

Årets sommartävling blev en mycket lyckad helg! Tävlingarna inleddes i Jordbodalen. Regnet hängde i luften men bara ett par försiktiga droppar nådde marken.

Den Danska etappen gick på en liten äng norr om Helsingör och bjöd på bokskogsoorientering och bad i havet efteråt. Lördagskvällen tillbringade vi på Ättekulla och vår senaste karta. Denna etapp lockade imponerande 715 startande! Hela lördagen sken solen på oss och många dröjde kvar på kvällens TC.

Den avslutande etappen på söndagen gick på den norra delen av Pålsjökartan med TC strax norr om Maria Park. Även på denna etapp översteg antalet startande 700st. Roligt!

Bortsett från något mindre missöde så kan vi konstatera att helgen fungerat bra. Visst blir det en intensiv helg, men jag tror också att det är bra då det ger oss all erfarenhet och rutin.

Vi kan glädja oss över att tävlingen är så populär och vi vill tacka er allihop för att ni hjälpt till före, under och efter tävlingshelgen.

**TACK!**

Styrelsen genom Sara Wallin



## Tävlingsstatistik

Nu har vi kommit en bit in på höstsäsongen och många har samlat ihop en hel del poäng. Först att nå 1000 poäng blev Rune Isaksson men det finns fler som är på god väg att nå dit.

För fullständig statistik, se hemsidan

### Resultatställning tom 14 augusti

Plac	Namn	Poäng	Ant tävl	Ant segr
1	Rune Isaksson	<b>1000</b>	24	18
2	Anna Åhlin	992	32	7
3	Mats Nilsson	972	16	9
4	Lisbeth Dahl	915	25	4
5	Sven-Eric Ericson	874	26	1
6	Ewa Roos	871	14	
7	Ebba Roos	850	22	
8	Maja Nilsson	805	19	1
9	Kurt Pålsson	801	21	1
10	Erik Hjort	792	12	8
11	Josefine Nilsson	790	14	
12	Edith Borg	722	22	1
13	Karin Åhlin	721	18	5
14	Niklas Olofsson	711	13	2
15	Roy Owesson	697	28	
16	Fredrik Hjort	689	20	1
17	David Norrestam	678	18	1
18	Helena Åhlin	664	20	3
	Josefin Ericson	664	16	1
20	Solvey Bergdahl	642	20	1
21	Ebba Hjort	632	12	3
22	Anton Marmelid	630	18	1
23	Elin Nilsson	615	13	4
24	Sofie Petersson	614	9	
25	Jonas Åhlin	606	27	4
26	Niclas Eckhoff	574	13	1
27	Håkan Johansson	561	17	
28	Stig Johansson	546	10	
29	Ulrika Bylander	523	9	2
30	Rolf Gustafsson	501	19	
31	Andreas Eckhoff	497	12	3
32	Marie Palmgren	486	10	
33	Astrid Johannesson	485	13	1
34	Fredrik Persson	429	9	
35	Ulf Öhgren	415	8	
36	Eva Dahl	414	5	
37	Sandra Bauman	406	8	

Plac	Namn	Poäng	Ant tävl	Ant segr
38	Erik Backlund	398	13	
39	Barbro Norrestam	367	16	
40	Robert Bylander	362	10	3
41	Sara Norrestam	345	9	2
42	Macke Selander	309	9	
43	Emma Nilsson	307	5	
44	Wictor Svensson	282	12	
45	Emil Nilsson	266	6	1
46	Thomas Svensson	264	10	2
47	Björn Svensson	262	12	1
48	Tommy Peterson	254	6	
49	Erik Olsson	249	5	
50	David Frisell	242	15	
51	Sebastian Jacobsson	233	6	2
52	Erik Nilsson	226	3	1
53	Torbjörn Lage	224	8	
54	Tor-Eve Bengtsson	210	6	
55	Magnus Håkansson	204	3	
56	Emma Norrestam	196	4	4
57	Lars-Göran Frisell	189	13	1
58	Anna Hermansson	160	13	2
59	Bo Sköldqvist	149	3	1
60	Marcus Lorenzon	144	6	
61	Ingela Roos	137	2	
62	Stefan Norrestam	123	16	1
63	Nils Johannesson	119	6	
64	Magnus Johannesson	118	4	
65	Emil Johansson	107	12	1
66	Ida Frisell	100	14	
67	Bengt Lundh	99	5	
68	Åke Åkesson	92	8	
69	Anne-Marie Frisell	85	14	
70	Orio Johansson	81	2	1
71	Astrid Henriksson	80	1	1
	Johannes Henriksson	80	1	1
73	Elias Henriksson	75	2	
74	Patrik Johansson	71	1	
75	Niklas Obrian	68	1	
76	Lotta Lewis-Jonsson	61	1	
77	Niklas Edghill	60	1	
78	Karolina Nilsson	56	2	
79	Lena Nielsen	50	7	
80	Hanna Norrestam	33	3	



## Siv tog 2 högvinster

Vännerna har förrättat dragning för 3:e och 4:e kvartalet och Siv Johansson vann högvinsten i bägge dragningarna på turnumret 60. Övriga högvinster gick till trogna Vänner som Britta Frohm och Stig Jeppsson. GRATTIS säger vi till alla vinnare och vi som inte fick någonting med denna gång kommer igen till den stora Årsdragningen vid Luciafirandet på Klubbgården i december.

### KVARTAL 3

### KVARTAL 4

Vin							
st	Kr	Nr	Namn	Vinst	Kr	Nr	Namn
1	240	60	Siv Johansson	1	240	133	Britta Frohm
2	240	190	Stig Jeppsson	2	240	60	Siv Johansson
3	120	44	Lars Gunnar Jannesson	3	120	49	Solvay Bergdahl
4	120	2	Annika Johansson	4	120	166	Lotta Gertsson
5	120	147	Sofia Olsson	5	120	35	Antonia Lewis-Jonsson
6	120	26	Bengt Hillman	6	120	20	Rune Isaksson
7	120	107	Inga Greta Nielsen	7	120	176	Olle Carlsson
8	120	200	Susanne Johannesson	8	120	98	Martin Frohm
9	120	132	Sara Wallin	9	120	126	Gösta Spogardh
10	120	95	Rolf Gustafsson	10	120	135	Gunilla Bergman
11	60	71	Eva Emanuelsson	11	60	170	Inger Nilsson
12	60	181	Sven Klarin	12	60	95	Rolf Gustafsson
13	60	212	Stig Engstrand	13	60	178	Fredrik Andersson
14	60	148	Nils G Rångeby	14	60	155	Tomas Almqvist
15	60	199	Tomas Wallin	15	60	111	Kurt Pålsson
16	60	155	Tomas Almqvist	16	60	5	Lennart Göransson
17	60	8	Marianne Johansson	17	60	53	Enar Jönsson
18	60	52	Gulli Åkesson	18	60	36	Lars Waern
19	60	191	Gunnar Lundkvist	19	60	189	Bengt Lundh
20	60	170	Inger Nilsson	20	60	17	Christer Nielsen



## Tävlingar under hösten

- 20 augusti** u-cup IS Kullen
- 26 augusti** DM-natt  
(u-serien individuellt)
- 28 augusti** ungdomsserien  
(DM långd.)
- 3 september** DM-medeldistans
- 4 september** DM-stafett
- 10 september** u-cup Hbg
- 25 september** u-serien
- 1-2 oktober** u-cupfinal  
u-natta  
u- 7-manna

Övriga tävlingar hittar du i tävlingsprogrammet.

## Träningsider:

Tisdagar kl.18.00-19.00 för dig som vill träna lite mer och som klarar sig själv i skogen. Under augusti och september åker vi på kretsens träningar se månadsbladet.

Torsdagar kl.18.00-19.00 träning för alla.

## Ungdomsledare:

Anders Nilsson	14 34 23
Jan Nilsson	15 28 79
Björn Svensson	20 41 05
Mats Nilsson	24 07 16
Maria Nilsson	24 07 16

## E-postadresser

Vill du att vi ska kunna nå dig via e-post? Sänd din adress till

[alf.anders@telia.com](mailto:alf.anders@telia.com)

## Ungdomens 10-mila

Hjärnarps GHOL hade anmält ett H/D 18-lag och ett H/D 12-lag till Ungdomens 10-mila. En person saknades i H/D 12-laget så jag ställde upp. Den 29:e juli åkte vi iväg till Skövde. Det var ganska kuperat och tät skog men det var två jätteroliga dagar. Detta är något för HSOK att satsa på nästa år!!!

*/Anna Åhlin*



## Breddlägret 2005

Det var fyra jätteroliga dagar på Breddlägret i juni. Det var jag Ebba Hjort, Anna Åhlin och Ebba Roos som åkte tillsammans till Glimåkra. När vi kom dit blev vi inskrivna. Första träningen var senare på kvällen. Då åkte eller gick man med sin grupp dit träningen skulle hållas. Jag tycker att det bästa i Glimåkra är Hasses ICA där jag handlade minst tre gånger. Det är alltid mycket snälla ledare som ordnar mycket kul åt oss. En dag gick vi till Trollabadet och en dag var det bandymatcher. Sista kvällen var det 5-kamp och disco. Dessutom skulle varje grupp uppträda till en låt som de inom gruppen hittat på själva. Breddlägret är ett mycket bra läger där man får prov på olika sorters träningar. Man får också nya kompisar från andra klubbar. Breddlägret rekommenderas varmt av Ebba Hjort.

## SSM och GM

Fyra av våra ungdomar har genom SKOF:s ungdom deltagit på dessa mästerskap.

På SSM deltog David Norrestam H14, Maja Nilsson D14, Josefine Nilsson D15 och Anton Marmelid H16. Bäst gick Josefine som blev fyra individuellt och trea i stafetten. I stafettlagen deltar ungdomar från olika klubbar i Skåne.

På GM fick vi inga framskjutna placeringar, men nyttig träning och en rolig vecka är väl också ett bra resultat. På GM deltog Maja,

Josefine och Anton.

Vi hoppas även att vi får med någon av våra ungdomar till USM som går i september.

## Kort rapport från NSI-lägret 28-29/5

Ca 30 ungdomar mellan 8-12 år samt ledare från NSI-kretsens klubbar gästade Pålsjö en varm helg sent i maj. Lördagen bjöd på två pass, en stjärnorientering samt en kompass-träning, båda i "Paviljongskogen". På kvällen fick barnen vara med om en skattjakt som kom att pröva dem i snabbhet och klurighet och inte minst testa sammanhållningen i de sju lagen. Efter lek och vattenpistolstrid slog John Blund till helt skoningslöst vid elvasnåret. Efter en natt utan större missöden kunde sedan barnen någorlunda utvilade ge sig ut på det sista passet, en "hemlängtsorientering" med start vid havet nedanför Sofiero.

Efter en gemensam städning av klubbgården kunde vi summera lägret som helt klart LYCKAT!

Från HSOK deltog: Victor Svensson, Niklas Obrien, Niklas Edghill, Carolina Nilsson, Mattias Nilsson, Emil Nilsson, Elias Henriksson samt Erik Nilsson

Ledare från HSOK var: Björn Svensson, Jan Nilsson, Anders Nilsson, Lena Svensson, samt Mia Nilsson

Vid tangentbordet: Björn Svensson



## SÖK NU SKÅNEIDROTTENS KONTAKTLINS- STIPENDIUM

Det finns många duktiga idrottsungdomar i Skåne. Flertalet satsar timmar av träning. Alla kommer inte att nå toppen, men alla kommer att få glädje av laganda, kamratskap och förståelse för olika handikapp, nationaliteter och miljöer. Skåneidrotten har i samarbete med nedanstående tre välkända optiker i Skåne instiftat ett idrottsstipendium som ger 30 av Skånedistriktets idrottsungdomar kontaktlinser. 30 ungdomar i åldrarna 14–20 år erhåller kostnadsfria kontaktlinser, fri synundersökning, linstillpassning med efterkontroll samt startpaket med linsvätskor under ett år

Dessa regler gäller:

Du skall vara mellan 14 och 20 år och idrotta i en skånsk idrottsförening. Du behöver inte vara elitidrottare men måste satsa seriöst antingen som idrottare eller tränare. Stipendiet kan endast erhållas en (1) gång. Så ska du gå tillväga: Skriv ett personligt brev och berätta om dig själv, din idrott och dina ambitioner. Uppge namn, adress, tel nr, födelsedata, idrott, idrottsförening och motivering till ansökan. OBS! Kom ihåg att skicka med glasögonrecept – utan det kan vi inte behandla din ansökan.

De utvalda stipendiaterna kommer att kontaktas. Utdelning sker under nov-dec under ett idrottsevenemang. Märk kuvertet: ” Idrottsstipendium kontaktlinser” Har du frågor? Ring Skåneidrotten 040-600 59 00. Skicka din ansökan till: Skåneidrotten, Box 10063, 200 43 Malmö. Sista ansökningsdag 30 september 2005

### STÄD-Instruktioner

#### För klubbstugan i Pålsjö

Städmaterial finns här (dvs i städskåpet) och under vasken.

#### Övervåning allrum:

Dammtorka, dammsug golvet, ev soffor – trappan.

#### Bottenvåning:

##### Toaletter:

Städa av. Byt handduk. Se till att det finns toalettpapper. Om du inte har möjlighet att tvätta handdukarna själv, lägger du dem i en påse i städskrubben. Rena handdukar finns i skåpet längst in till höger i köket.

#### Omklädning, dusch och bastu

Dammtorka. Tvätta golv. Hur är det med avloppen?

#### Kök:

Torka av arbetsytor. Dammsug eller tvätta golv. Byt handdukar. Se till att folk plockar undan efter sig.

#### Entréer och Allrum:

Dammtorka. Dammsug eller tvätta golv. Kolla stolarna . - Ev. dammsug dom.



## STÄDSHEMA 2005

1. Pålsjögruppen
2. Fam. Åhlin
3. T S Wallin
4. Bengt Lundh
5. Bengt Borg
6. Fam. H Johansson
7. Sven-Erik E
8. Lotta Gertson O Tomas
9. Mats Nilsson
10. Anders Bengtsson
11. Jessica Lage o Anders
12. Pålsjögruppen
13. Anders Nilsson
14. Anna - Karin J
15. Erik Olsson o Sanna
16. Magnus Erlandsson o Louise
17. Nils, Astrid J
18. Erik Sandström
19. Marie Palmgr. Sandra Baum.
20. Fredrik Persson
21. Björn Svensson
22. Frida Pålsson –T. Emma Larsson
23. Stig Johansson
24. Jan Nilsson
25. Tommy Peterson
26. Pålsjögruppen
27. Pålsjögruppen
28. Pålsjögruppen
29. Pålsjögruppen
30. Pålsjögruppen
31. Vernersson
32. Owesson,Dahl
33. Anki Benngård
34. Fam. Norrestam
35. Fam. Eckhoff
36. Nils Lundh
37. Fam. Frisell
38. Ulf Ö o Rasmus G
39. Magnus J o Daniel T
40. Fam.Johannes o Elias Henriks.
41. Fredrik Hjort
42. Tommy Jurgèn
43. Lages
44. Niklas Olofsson o Magnus H
45. Lena Nielsen
46. Carolin o Mattias Nilsson
47. Lars-Gunnar J
48. Storstädning
49. Sofie Pettersson
50. L Carlsen
- 51.Erik Backlund
- 52.Pålsjögruppen

Reserver: Eva Dahl,

**Städinstruktioner** finns anslagna i städskåpet i köket. Där kan du också anteckna om något saknas och måste inköpas. Kan du inte städa din vecka ska du själv ordna byte med någon annan.

Om du saknar något eller har idéer - skriv upp på listan!

Synpunkter mottages tacksamt.

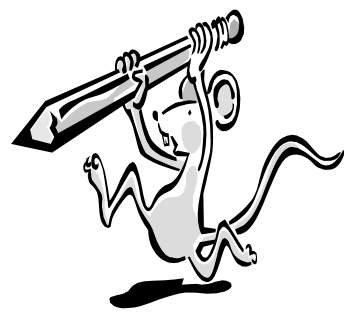
**Obs.** Kontrollera i almanackan om/när gården är uthyrd! Kunden städar efter sig och vi ser till att de kommer till en städad stuga.

**Frågor:**

Kontakta Rolf G 042-13 12 41

/Pålsjögruppen





**Lämna gärna ett bidrag  
till nästa tidning!**

---

**Avsändare:**

Helsingborgs SOK  
C/O Sven-Eric Ericsson  
Frostgatan 92  
260 35 Ödåkra

