

# Håsesocken

## NR 3 -2005

---

Helsingborgs SOKs klubbtidning

December 2005

---



DM-guld i D14



Ledare HSOK hösten 2005

## Åren går ... ibland snabbare än vi förstår

Sitter här och tittar igenom säsongen som just avslutats. Läser några av de tidigare ledarna i Håsesocken. Kommer på mig själv med att fundera över hur mycket som blivit gjort samtidigt som det känns som om mycket av det hände förra veckan. Det blir lite märkligt. Nåväl – en liten tillbakablick på den första ledaren jag skrev.

**Förändring av organisationen** – Målet var att förbättra framförhållningen och att sprida på arbetsuppgifterna i klubbarbetet. Det känns som att vi förbättrat detta under året även om det ibland fortfarande inträffar att information blir lite sen och att det fortsätter vara lite för mycket arbete på lite för få personer. Det kan bero på många saker men en kan säkert vara att vi som tillhör de där som är med och blandar oss i överallt tar på oss arbete som andra säkert både vill och kan utföra. Ni som vill, se till och säga ifrån till oss som kanske annars tar uppgiften.

**Information** – Målet var en förbättrad hemsida och att vi därtill skulle anslå informationen i Pålsjö. Hemsidan har förbättrats avsevärt under året med gemensamma krafter med ansvarig för sidorna som drivande. Informationen i Pålsjö har varierat under året. Det som fungerat

bäst har varit månadsbladet som uppdaterats kontinuerligt. För att övrig information ska bli anslagen ligger ansvaret på den som publicerar informationen på hemsidan att också se till att en kopia finns på klubbgården.

**Arrangemang** – Dessa har vi genomfört på ett bra sätt och nu planerar vi för kommande års arrangemang. Vi har 3 skåningar, Loppmarknaden samt dubbeltävlingen på Åsen. För att ro det iland krävs allas engagemang vilket jag är säker på finns.

**Tävlingsmässigt** – Målet var att förbättra oss jämfört med föregående år. För ungdomarnas del har målet att vinna Ungdomscupen uppfyllts. Däremot blev det för tuff konkurrens i elitserien men vi har bra resultat i stafetter som Ungdomens 7-manna där vi blev 2a och med höjdpunkten vid DM-stafetten där D14 lite oväntat vann efter en hård spurtstrid. För övriga verksamheten uppnåddes målet att vi skulle klara oss kvar i A-gruppen på 4-klubbs. Vi deltog också med de 2 planerade lagen på Tjoget.

**Analys av ovanstående** – Som sagt, tiden går och mycket sker när vi deltar aktivt som vi gör i klubbverksamheten. Det känns som att de målsättningar som drogs upp i inledningen av året till stor del har uppfyllts. Kanske är det tur att vi inte uppfyller allt. Risken hade då varit att vi inte haft något att sträcka



oss efter och fått tråkigt eller att vi rent av satt för låga mål och därför inte ansträngt oss det där lilla extra. Nu är det dags att fundera över vilka mål vi ska sätta upp för det kommande året. Vid kommande styrelsemöten ska en verksamhetsplan formuleras och en budget fastställas som årsmötet sedan får att ta ställning till.

Med tillförsikt inför framtiden

Mats Nilsson  
Ordförande

**Bild på framsidan:**

Helena Åhlin

**Tryck:**

Nya Ljus, Print & Bud

**Redaktör:**

Helena Åhlin

**Nästa manusstopp:**

Tis 11 april 2006 (gärna tidigare)

**Planerat utgivningsdatum:**

Tors 27 april 2006

**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 Hammarskjölds väg 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. 042-29 06 34  
e-post: johnny\_p54@hotmail.com

**Klubbgården i Koarp**

Macke Selander  
Tel. 042-22 70 79 eller 042-37 93 07  
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?

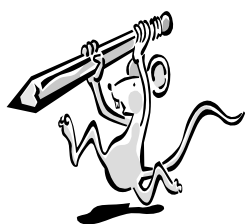
Saknar du information om något i tidningen så hör av dig till Helena 042-29 81 96

[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.



## Klubbmästerskap i nattorientering

Torsdagen den 13:e oktober drog det ihop sig till klubbmästerskap i nattorientering. För att locka fler deltagare hade vi lagt mästerskapet i Pålsjö och IS Kullen avgjorde sitt mästerskap samtidigt. Mörkret hade redan lagt sig när jag stressad anlände till Pålsjö några minuter innan start, för att upptäcka att varken Sportident-pinnen eller kompassen var med i packningen. Ibland går det för fort när man packar, men detta löstes via hjälpsamma klubbkompisar. Ute på gårdsplanen myllrade det av orienterare i alla åldrar och stämningen var god. Det var en skön kväll så det fanns även lite publik på plats.

Flera klasser kördes med gemensam start och några gafflade slingor. Det ger lite budkavlekänsla och en roligare tävlingsdimension i annars ganska kända Pålsjö. Själv sållade jag mig till H21 denna kväll, så budkavlekänslan försvann för min del med de övriga löparna, redan innan första kontrollen, men det hindrade inte att jag deltog med stor behållning.

I D21 bjöd juniorer och ungdomarna de etablerade seniorerna lite motstånd. Med 4 minuters marginal tog Lotta Lewis-Jonson hem segern framför Josefin Ericsson som följdes tätt av Marie Franzon Lunds OK och Josefine Nilsson. Bra lopp gjorde även Marie P och Sandra B som blev 5:a respektive 6:a.

I H21 sprang gästen Rasmus Grönlund in på den bästa tiden, 6 minuter före Patrik Johansson. Eftersom Rasmus valt att tävla för Lund, så går klubbmästartiteln enligt stadgarna till Patrik Johansson. Varken Ulf eller Lennart hade turen på sin sida denna kväll. Sladden till Uffes lampa fastnade och gick sönder och Lennarts onda vad tvingade honom att avbryta. Tätast blev kampen i H16, där Niklas O, med 30 sekunders marginal tog hem segern före Anton M, följt av Niclas E. I H14 drog David N det längsta strått framför Andreas E, medan Ebba H var kvällens tjej i D14. I H50-64 vann Sven-Eric E och Kurt P segrade i H65.

Efteråt firade vi alla tillsammans med korv och bröd och jämförde vägval och sträcktider. Tack Tommy P för bra banläggning! Vill också tacka er andra som fixat mästerskapet, Sofie, Sven-Eric m.fl. Det var en trevlig kväll!

/Sara Wallin

## Några ord från redaktören.

Tack till alla er som lämnat bidrag till årets tidningar, jag hoppas ni fortsätter att skriva även nästa år. Ni som inte skrivit något lovar säkert att göra det, eller?! Jag önskar er alla en GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR!

/Helena



Sugen på något gott? Här kommer ett recept på:

## Äppelkaka med havre och nötter

10 portioner

**Tid:** ca 1 timme 30 minuter

### PAJDEG:

**2 dl havregryn eller vetekli**

**2 dl vetemjöl**

**1 dl socker**

**2 tsk bakpulver**

**125 g smör eller margarin**

### FYLLNING:

**5-6 äpplen, skalade och grovrivna**

**1 dl hasselnötskärnor**

**Eller sötmandel**

**3 ägg**

**1 dl strösocker**

**2 tsk vaniljsocker**

**2 dl crème fraiche**

**1-2 tsk mald kanel**

**2 tsk florsocker**

Blanda alla torra ingredienser. Finfördela fettet i mjölblandningen och arbeta snabbt ihop till en deg. Tryck ut den i botten och runt kanten i en pajform (ca 26 cm i diameter). Ställ den i kylan ca 30 minuter.

Värm under tiden ugnen till 175 grader.

Skala, kärna ur och grovriv äpplena. Bred ut dem över pajdegen. Förgrädda i mitten av ugnen i 10 minuter.

Hacka nötterna eller mandeln. Vispa ihop ägg, strösocker och vaniljsocker. Rör ner crème fraiche och håll blandningen över äpplena. Strö över nötter eller mandel och kanel.

Grädda ytterligare i nedre delen av ugnen ca 40-45 minuter. Sikta över florsocker.

Sara Norrestam

## Vill du lära dig orientera?

Är du vuxen och vill lära dig orientera eller få koll på hur sporten fungerar så passa på att gå vår nybörjarkurs för vuxna! Vi lär oss läsa kartan, göra vägval, hantera kompassen och går igenom hur det fungerar på tävlingar och klubbens träningar. Vi planerar att starta i mars, när kvällarna åter börjar bli lite ljusare. Anmäl ditt intresse (ej bindande) till mig på email: [thomas.wallin2@comhem.se](mailto:thomas.wallin2@comhem.se) eller telefon 042-28 40 82 .

/ Sara Wallin



## Koarpdagen

I strålande solsken slöt ett fyrtiotal medlemmar upp på Koarp. Vi möttes av doften från nybakat bröd som Anki Benngård med lätt hand ordnade till oss. Vi var nog många som fick receptet. Fönster putsades, plattor rensades från ogräs. Brädor som legat sen Koarp köptes lavades i travar för kommande projekt. Verandan fick en sista putsning och husen fick nya rännor. Roy Ovesson såg till så att orienteringen inte glömdes bort. Micro-orientering var tydligen ingenting för vår ordförande som lyckades stämpla fel två gånger. De som lyckades bäst var Niklas Olofsson som vann i den äldre klassen och David Norrestam som

vann i den yngre klassen där Anna Åhlin inte var långt efter. Gräset klipptes och loft och toan städades. Dagen avslutade med Roys grillning – gott!

Ett stort tack till Roy och Lisbeth Dahl som tog tag i detta tillsammans med Koarpsgruppen. Tack till alla er som var med och gjorde dagen till en härlig, trevlig och hjärtlig dag uppe på Koarp. Vi som var med var överens om att detta gör vi om till nästa år. Ni familjer som är nya i klubben, se till och besök vårt fina Koarp och se till att följa med nästa år på Koarpdagen.

Mia

## Sudok-ol

Sudoku har under hösten florerat i alla etablerade tidningar, så givetvis har vi i Håsesocken en OL-variant av denna fluga. Sifforna har vi ersatt med 9 olika kontrollangivelser. Vi önskar er en rolig stund i vintermörkret. Facit hittar ni längre bak i tidningen.

/Sara Wallin

					v			
								v
		v						
			v					
v								

## Kretsmästerskap i budkavle 2005

I ett mildt novemberväder gick årets kretskavle, med Örskelljunga som arrangör, av stapeln i Åsljunga. Ett antal HSOK-lag stod på startlinjen och begav sig ut i den starkt kuperade terrängen. Trots de relativt korta banorna blev det ganska tufft för så väl tränade som otränade löpare.

I klassen "Morgondagarnas" sprang fyra av klubben unga löpare, Viktor S, Joakim S och Selma C in på en fin andra plats. Det bådår gått för framtiden!

Nicklas O, Josefine N och Anton försvarade fjorårets seger i H16 med en imponerande marginal på drygt 13 minuter.

Även i öppen D, försvarades fjolårssegern med god marginal av HSOKs förstalag, Josefin E och Sofie. Som kuriosa kan nämnas att det i ÖD var en glädjande stor spridning i åldrarna. FK Boken ställde upp med ett ungt lag, total ålder 28 år, medan IS Kullens ena lag summerade till totalt 108 år. Är detta en ett resultat av att övriga klasser erbjuder för korta dambanor, eller bara roligare att tävla när man är många? Jag vill tro att det är en kombination och hoppas på en fortsatt god uppslutning på våra kretsmästerskap!

I öppen H blev det en hård kamp om första platsen mellan HSOKs första lag, Björn S, Ulf Ö, Magnus J och FK Boken, där Boken segrade med knappt 2 minuter. Efter en skön

förmiddag, gav vi oss nöjda hemåt, med drömmar om kommande tävlingar. /Sara Wallin



Nicklas O, Anton och Josefine N försvarade segrade i H16

Stöd  
Helsingborgs Skid-och  
orienteringsklubb

## SPELA BINGO

*Spänning - Nöje – Gemenskap*

**SÖDERBINGO**  
Södergatan 11, 042-135890



## Allehanda från Koarp

eller

### ”Mellan hornen”

#### Sågen . . . . .

Lördagen den 10 september var det mönstring vid sågen på Hallandsåsens norrslutning. Anders L, Lisbeth D, undertecknad samt sågens ägare Evert Fasth påbörjade arbetet i arla morgonstund. Mängden trädstammar som Gudrun hjälpt till med att fälla såg för ett ovant öga ut att räcka i några dagar. Everts höga arbetstempo ändrade dock ganska snart på denna uppfattning och vid pass sen eftermiddag var trädstammarna förvandlade till panel, lock och reglar.

#### Koarpsdagen . . . . .

Koarpsdagen den 17 september blev en synnerligen lyckad tillställning. Vi fick uppleva en härlig blandning av idrott, arbete och samling kring måltiden. Åldersmässigt var hela klubben representerad från Old boys och Old girls till Yngre pojkar och Yngre flickor.

Att framhålla någon klubbmedlem före den andra vore i detta sammanhang orättvist. Utdelade arbetsuppgifter utfördes på ett

mycket ambitiöst och kunnigt sätt.

Vi riktar dock ett speciellt tack till Roy och Anki. Roy för initiativet till Koarpsdagen och som ”grillmästare” och Anki för det goda ”Koarpsbakade” brödet.

#### Försäljning . . . . .

Försäljning av omkullblåsta träd samt träd från gallringen i ekbacken som Anders L sågat upp inbringade följande. Ekvirket gav 8 000 kr och ”långveden” 13 000 kr.

#### Uthyrning . . . . .

Uthyrningen av klubbgården har till dags dato inbringat 18 800 kr. November och december månad är kvar att redovisa.

#### Spårröjning . . . . .

Lördagen den 19 november arrangerade skidsektionen traditionsenligt ”spårröjning i Koarp”. Under ett antal år, ganska många, har det mer eller mindre varit regel att vid genomförd spårröjning har den vita nederbörden uteblivit. Har vi däremot hoppat över spårröjningen har snön vräkt ner. Förra året stämde dock ej denna tes. Snön kom trots genomförd spårröjning. Förhoppningsvis var detta ett trendbrott.

Hälsningar från Koarpsgruppen

Macke Selander



## VEM ÄR DEN GAMLE? -och varför sitter han där?

Varje tisdags-och torsdagskväll kryllar det av ungdomar i klubblokalen i Pålsjö. Ett drygt 30-tal HSOKare i åldrarna 8 – 17 år och några föräldrar lyssnar spánt när några av våra entusiastiska ungdomsledare ganska exakt klockan 18 äskar tystnad och går igenom förutsättningarna för dagens övningar.

Och oftast sitter det en gammal vithårig gubbe i ett hörn, som ett udda inslag. Varför sitter han där, har nog många undrat.

Jo det skall jag berätta, ty det är jag som sitter där. Det är så, att jag ofta har ärenden till lokalen dessa dagar, och då brukar jag passa på att vid 5-tiden gå några kilometer i skogen innan jag går in och sätter mig – och njuter av åsynen av alla dessa glada, träningsvilliga ungdomar.

Jag har nämligen själv varit ung. Och träningsvillig. När jag för 70 år sedan började idrotta i 12-årsåldern blev det genast full satsning. Då var det bara friidrott som gällde för mig. Min klubb – jag bodde då i Stockholm – tränade som de flesta klubbar tisdagar och torsdagar. Men jag hade en kompis som bara kunde träna måndagar och fredagar och en som bara kunde onsdagar. Så det passade bra att slå sig ihop med dem och träna även med dem. Eftersom

det oftast var tävlingar på söndagar så hade jag i alla fall lördagar att vila och ladda på. Det var en härlig tid! Som gav en god grund. Fast friidrotten fick så småningom ge vika för orientering och skidor.

Jag ser bland HSOKarna en hel del ungdomar som tycks ha ungefär samma ambitiösa inställning, och det är en glädje att sitta där och studera hur entusiastiska dom är och erfara hur framgångarna kommer efter hand.

Och allra mest imponerande tycker jag är att anslutningen är så stor även när vädret så här års ofta är dåligt och mörkret hindrar normal orienteringsträning. Då blir det istället full rulle på slingan. Ja, det är nästan så man skulle vilja bli ung på nytt!

Men det är inte bara på tisdagar och torsdagar som jag är där. Det är nämligen så, att varannan onsdagsförmiddag träffas ett 30-tal veteraner från HSOK och några närliggande klubbar och springer (nåja) orientering runt omkring i NV-Skåne, ganska ofta i Pålsjö. Lika glädjande som att se HSOKs ungdomar på kvällarna, lika trivsamt är det att se dessa gamlingars entusiasm och glädje över att fortfarande kunna ta sig fram i skogen.

Där finns tre st som är fyllda 85 år och 10 st över 80. dessutom står fyra just i begrepp att uppnå de 80, så det blir ”åldringsvård” på hög nivå!

Gamla misstag blir som nya.



Fel som man gjorde som nybörjare har fått en renässans! Hjärnsläppen beror numera mest på åldern. Men alla har lika kul även om krämporna yttrar sig i lite olika rörelsemönster.

H12 Niklas Obrian  
H14 Sebastian Jacobsson  
H16 Niclas Olofsson  
H17-34 Magnus Håkansson  
H35-49 Mats Nilsson

D14 Maja Nilsson  
D16 Stina Aspegren  
D35-49 Marie Nilsson

GRATTIS till er alla!, och ett stort TACK till Macke och Johnny som var kvällens arrangörer.

/Helena

Det är skönt att så här på sin ålders höst få uppleva de stora kontrasterna, och jag hoppas innerligt att våra energiska ungdomar också ska få glädja sig åt en lång, och gärna framgångsrik, karriär!

*Martin Frohm*

## KM i terränglöpning

Torsdagen 8 september var det dags för årets klubbmästerskap i terränglöpning. Ett 30-tal löpsugna HSOK-are infann sig på startlinjen och efter hårt kämpande fanns sedan åtta färska klubbmästare. De som var först över mållinjen var följande:

## Vinterserien

Under januari och februari 2006 anordnar NSI-kretsens klubbar träningstillfällen. Sex söndagar har man möjlighet att finslipa formen inför kommande tävlingssäsong. Så här ser programmet ut:

15 jan Hjärnarp  
22 jan HSOK, Pålsjö skog  
29 jan Örkelljunga  
5 feb Kompassen  
12 feb FK Boken  
19 feb Tockarp



## Rullskidor 2005

HSOK arrangerade 2st rullskidtävlingar tidigare i höstas

Bassholma Open 8/10 25km fristil samt Åsracet 16/10 12km klassiskt.



Nytt för i år var Bassholma Open som kördes på vägen Eket-Bassholma-Aggarp-V114-Bassholma-Eket. En mycket trevlig småkuperad bansträckning.

Åsracet kördes på norra sidan av åsen mellan Hasslöv och Koarp. Debut på denna sträckning gjorde Sara Wallin som tog hand om de bakre leden uppför åsen. Starkt gjort..



Vädrets gudar stod på vår sida, då båda tävlingarna avgjordes i ett mycket fint höstväder.

I Skånecupen på Rullskidor 2005 vann Emil. H16 klassen och Håkan H40 klassen totalt

Förutom tävlingarna tränar vi rullskidor måndagar kl 18 från Pålsjö. Det finns plats för fler...

/ Håkan

## Spårröjning Koarp 19/11

Spårröjarna gjorde en ordentlig kraftinsats vid årets spårröjning genom att bredda spåret till ca

2,5m samt att utjämna markvegetationen så mycket som möjligt.

Utrustade med inlånade/hyrda röjsågar, motorgräsklippare, kvistsågar mm. var det bara att ta sig an växtligheten. Med en avverkningshastighet på ca 1tim/km blev resultatet riktigt bra, dock finns det fortfarande en del träd ridåer som vi bör ta bort för att lättare få ner snön på marken. Efter 6 timmars slit ute i skogen väntade sedan lunch i klubbstugan där

Macke & Agneta bjöd på en

fantastiskt god ärtsoppa, med tillhörande plättar och kaffe.

Stort Tack till er som hjälpte till, nästa år finns det dock plats till fler både ute i skogen såväl som till bords.

/ Skidgruppen

## Skidläger

Säsongens skidläger blir V2 i Tandådalen, traditionellt brukar vi ha lägret V50 men de sista årens brist på snö har gjort att vi har flyttat lägret till efter nyår.

Träningsprogram och matsedel kommer att presenteras vid senare tillfälle.

/ Skidgruppen

## Skid DM 50km Koarp. Söndag 22/1

HSOK arrangerar även denna vinter DM 50km för Skåne. Efter fjorårets lopp har vi fått mycket beröm för vårt arrangemang både med avseende på bana och hjälpsamma funktionärer. Eftersom DM 50km är seedningsgrundande för Vasaloppet kan det bli en hel del deltagare. Hör av dig om du kan hjälpa till som funktionär.

/ Håkan

## Preliminärt tävlingsprogram längd 2006

### Januari

**sön 8** Tormestorpsloppet  
Tormestorps IF Bengt Andersson  
0451-180 26

**sön 15** DM 5+15+JDM+UDM  
(Kalle Anka Cup + Folksam Cup)  
Hjärnarp GHOL Christer Ljungdahl  
0709-414262

**ons 18** Skol DM FK Göingarna  
Thomas Nilsson 044-433 13

**sön 22** DM 20+50 Helsingborgs  
SOK Håkan Johansson 042-281801

**lör 28** DM-stafetter Örkeljunga FK  
Ingemar Johansson 0435-53453

**sön 29** Klåverödsloppet Klåveröds  
SK Östen Jacobsson 0413-731 13

### Februari

**lör 4** DM Sprint Hjärnarps GHOL  
Christer Ljungdahl 0709-414262

**sön 5** Bulltoftaloppet Malmö FK  
Ingvar Carlsson 040-26 64 67

**sön 5** GM (Götaland) XXXXX NN  
**fre 10** Skånenatten (Kvällstävling)

FK Göingarna Thomas Nilsson 044-433 13

**sön 12** DM 10+30 (Fri stil) Härlövs  
IF Björn Nilsson 044-229468

**sön 20** Vakant

**fre 24 -sön 5/3** Vasaloppsveckan



## Åsracet 2005

I ett ljuvligt höstväder, med strålande solsken och någon plusgrad, samlades ett 40-tal rullskidåkare, en handfull funktionärer och några supporters i Koarp för årets Åsracet. Eftersom jag i flera år lovat att köra om antalet föranmälda damer understeg två hade jag med mig syrrans kasserade pjäxor, rullskidor, stavar och hjälm. En tredje tjej efteranmälde sig så nu slog vi plötsligt deltagarrekord, ja, på damsidan i alla fall.

Starten drog ihop sig, och jag lade mig taktiskt längst bak i startfältet. Så drog jag på mig reflexvästen och knäppte hjälmen och insåg att jag såg fram emot loppet, kanske mer som ett träningspass än en tävling, men ändå.



När starten gick visslade övriga åkare iväg, medan jag försökte få ihop ett rytmiskt och balanserat stakande. Tack och lov börjar banan ganska flackt!



Efter en kilometer hade jag fått kontakt med den näst sista åkaren, och det visade sig bli en mycket trevlig bekantskap. Denna gentleman (Nils-Olof IFK Helsingborg) erbjöd mig sitt sällskap resten av loppet och vi hann avhandla en hel del innan min "privata" vätskekontroll (tack Martin F) innan stigningen började. Nils-Olof inväntade mig ovanför varje knyck av backarna och jag konstaterade att allt går mycket lättare när man har sällskap. Snart var stigningen slut och vi körde sida vid sida över mållinjen.

Efter en snabb dusch smakade det gott med rykande varm ärtsoppa som Annika J, Britta F mfl förberett. Därefter följde prisutdelning bl.a. med första pris till Håkan J i H40. Tack till alla funktionärer och deltagare! Det ryktas att vi redan har fått anmälningar till 2006 års Åsrace.

/Sara Wallin

## Tävlingssstatistik

Nu är tävlingssäsongen slut och i år lyckades tre stycken få ihop 1000 poäng, starkt jobbat av Rune, Anna och Mats.

För fullständig statistik, se hemsidan

### Resultatställning t.o.m. 20 november

Plac	Namn	Poäng	Ant tävl	Ant segr
1	Rune Isaksson	1000	37	26
	Anna Åhlin	1000	47	15
	Mats Nilsson	1000	23	12
4	Maja Nilsson	921	30	4
5	Niklas Olofsson	919	30	6
6	Lisbeth Dahl	915	26	4
7	Sven-Eric Ericson	891	38	2
	Josefine Nilsson	889	22	1
9	Ebba Hjort	888	27	4
10	Ebba Roos	887	31	
11	Ewa Roos	879	18	
12	Kurt Pålsson	856	32	2
13	Håkan Johansson	827	26	5
14	Fredrik Hjort	809	34	2
15	Erik Hjort	800	15	9
16	Elin Nilsson	799	17	5
17	David Norrestam	793	31	2
18	Sofie Petersson	790	14	
19	Anton Marmelid	775	30	1
20	Edith Borg	765	29	1
21	Helena Åhlin	764	27	5
22	Solvey Bergdahl	752	29	1
23	Niclas Eckhoff	751	25	1
24	Karin Åhlin	738	21	6
25	Astrid Johannesson	716	20	1
26	Roy Owesson	697	29	
27	Josefin Ericson	690	23	1
28	Björn Svensson	676	21	1
29	Jonas Åhlin	662	37	4
30	Stig Johansson	602	12	
31	Rolf Gustafsson	595	29	
32	Andreas Eckhoff	593	20	4
33	Emil Nilsson	585	11	1
34	Sebastian Jacobsson	573	13	3
35	Fredrik Persson	555	11	
36	Ulf Öhgren	554	14	
37	Marie Palmgren	532	13	
38	Ulrika Bylander	523	9	2
39	Sandra Bauman	515	12	
40	Erik Backlund	477	17	1

Plac	Namn	Poäng	Ant tävl	Ant segr
41	Wictor Svensson	467	22	
42	Erik Nilsson	466	6	4
43	Stefan Norrestam	459	24	3
44	Thomas Svensson	454	15	2
45	Macke Selander	428	14	
46	Barbro Norrestam	421	22	
47	Emma Norrestam	418	9	5
48	Eva Dahl	414	7	1
49	Emma Nilsson	377	7	
50	Robert Bylander	362	10	3
51	Marcus Lorenzon	355	10	
52	Sara Norrestam	346	11	2
53	Anna Hermansson	318	16	3
54	Magnus Håkansson	316	6	1
55	Tommy Peterson	312	8	
56	Niklas Obrian	300	5	1
57	Nils Johansson	291	12	1
58	David Frisell	273	22	
59	Joakim Sjöberg	264	5	
60	Erik Olsson	249	6	
61	Torbjörn Lage	250	11	
62	Patrik Johansson	243	7	2
63	Rickard Lämsä	227	5	1
64	Lotta Lewis-Jonsson	225	6	1
65	Lars-Göran Frisell	216	21	1
66	Astrid Henriksson	210	4	2
	Tor-Eve Bengtsson	210	6	
68	Carolina Nilsson	201	5	
69	Ingela Roos	198	3	
70	Orio Johansson	192	5	1
71	Magnus Johannesson	182	6	
72	Niklas Edghill	178	5	
73	Lennart Carlsen	168	5	
74	Ida Frisell	158	19	1
75	Bo Sköldqvist	149	3	1
	Johannes Henriksson	149	3	1
77	Emil Johansson	146	19	4
	Mattias Nilsson	146	3	
79	Anne-Marie Frisell	132	21	
80	Humle Rosenkvist	126	2	1
	Elias Henriksson	126	5	
82	Felix Cruce	109	3	
83	Åke Åkesson	103	14	



## Ungdomsgruppen under hösten

### Kavlerapportering:

**Stafett DM:** Med en rafflande spurt lyckades vårt D14 lag med Ebba Hjorth, Anna Åhlin och Maja Nilsson ta ett fint DM tecken. Övriga lag som var med var HD10 med Joakim Sjöberg, Elin Nilsson, Wictor Svensson och Emil Nilsson och H16 med Niklas Olofsson, David Norrestam, Niclas Eckhoff och Anton Marmelid.

**Ungdomens 7 manna:** Vi hade två lag med där bästa resultatet blev en fin andra plats.

**Dala-dubbeln** är en stafett där ungdomarna bildar par. Första dagen springer man individuellt och andra dagen springer man tillsammans. Maja Nilsson sprang tillsammans med Lovisa Larsson från Hagaby och kom på en fin 13:e plats i D14. Niclas Eckhoff och Victor Stensson från IS Kullen slutade 71:a. Niklas Olofsson och Anton Marmelid fick tyvärr bryta pga skada. Till nästa år har vi kanske fler intresserade. Det är en rolig tävling som lägger fokus på ungdomarna.

**Smålandskavlen:** I år hade vi ett H16 lag med i de småländska skogarna. Anton Marmelid inledde på natten och sedan följde Niclas Eckhoff, Maja Nilsson och Niklas Olofsson. Nästa år satsar vi på att få med både ett pojklag och ett flicklag.

**Kretsmästerskap i stafett:** Tyvärr fick vi bara ihop två lag, H16 och ett morgondagare. H16 laget vann med Niklas Olofsson, Josefine Nilsson och Anton Marmelid. Morgondagarna kom på en fin andra plats. I laget sprang Joakim Sjöberg, Selma Cruze, Wictor Svensson och Felix Cruze.

### Övrigt som hänt under hösten:

Anna Åhlin gjorde fin reklam både för sporten och HSOK i lilla sportspegeln. Dessutom vann Anna i klassen D12.

Vi har fått utmärkelsen ”årets ungdomsklubb” i Skåne!

### Träningar under vintern

Träningsstider: Tisdagar 18.00-19.00 för dig som klarar dig själv och vill träna lite mer.

Torsdagar 18.00-19.00 träning för alla.

Årets sista träning är torsdagen den 15 december, sen ses vi igen torsdagen den 12 januari.

Övrigt som arrangeras i klubben finns på de månadsblad som delas ut varje månad.

Ungdomsledare:

Mia Nilsson	24 07 16
Björn Svensson	20 41 05
Jan Nilsson	15 28 79
Mats Nilsson	24 07 16





## Två utmaningar

### Skanneloppet

Skanneloppet startar vid Tingvalla, precis utanför Åstorp. Banorna går på Söderåsen, i väldig vacker natur. Detta var andra året jag skulle springa den långa banan, 16,8 km. Det var blåsigt och lite småkyligt. Inför start var jag lite osäker på hur det skulle gå med min stukade fot.

Loppet har individuell start så det var ingen trängsel i början. De första sex kilometrarna går svagt uppför tills man har plockat 60 höjdmeter och jag höll strax under 5 min/km. Efter "toppen" började jag dra upp farten lite och höll ungefär 4,45/km. Milen passerade jag på strax över 48 minuter. Upp till Kärreberga är det uppför i en kilometer och nu började jag bli trött, men lite saft vid vätskekontrollen gav extra energi. Nu var det inga backar kvar så nu vågade jag öka tempot lite till. Jag höll nu 4,30/km och plockade rygg efter rygg. Jag hade rätt bra fart på slutet och avslutade sista 800 m på tre minuter. Sluttiden blev 79.11 som jag är mycket nöjd med.

### Jättemilen

Det blev en tidig morgon för mig och Anton som var med på lägret i Pålsjö, klockan fem pep alarmeret och vi gick upp och åt frukost. I år gick Jättemilen i krokarna runt Roskilde. Vi skulle åka buss från Helsingborg. Efter 1,5 timmes väntan på TC

gick äntligen starten och vi gav oss ut på den 13 km långa banan med 36 kontroller. Fältet splittrades direkt ut på två olika slingor. Jag och Anton inledde på olika slingor och vi såg aldrig varandra under loppet. Jag bommade två minuter på ettan, var väl lite ivrig och stressad iväg. Sedan fick jag ordning på orienteringen och den första slingan gick på 30 minuter. Den andra som var kortare gick på 20 minuter.

Sista gemensamma slingan inleddes i en del grönområden och efter en timmes löpning började det att kännas i benen. Det blev mycket väglöpning och orienteringen var inte särskilt svår. Vi hade till och med en sjökant som kontrollpunkt! På slutet blev jag omsprungnen av världsmästaren Andrej Khramov och jag måste erkänna att det var lite skillnad i fart. Det blev inte några fler bommar och när jag kom på upploppet trodde jag att jag var före Anton. Men han hade också gjort ett bra lopp och han var fyra minuter före i mål. Jag hade tiden 1.33, strax över 7 min/km. Som minst var jag en minut efter Anton vid kontroll 25, synd att jag inte fick ögonkontakt!

/Niklas O

## DM – framgångar för våra ungdomar

På svåra banor i tuff terräng utanför Eket visade våra ungdomar att formen är på topp även i höst.



På lördagen tog Anna Åhlin i D12 silver endast slagen med 6 sekunder. I klassen H10 tog Emil Nilsson också ett silver vilket var hans första individuella DM-medalj.

På söndagen avgjordes årets DM-stafetter och vi hade goda förhoppningar på våra lag i HD 10, D14 och H16 skulle vara med och kämpa om platserna på pallen. För HD10 och H16 lyckades det inte hundra procentigt.

Idag var det tjejerna i D14 som bjöd på den mest spännande uppgörelsen i hela tävlingen. Ebba Hjort inledde med ett bra lopp på första sträckan, växlade in som 4:a, 4 min efter täten men bara sekunder från andraplatsen. På andra sträckan sprang Anna Åhlin (D12:a) och hon gjorde ett mycket bra lopp och tog in en minut på täten och skickade ut Maja Nilsson på sista sträckan 3 min efter ledande Tormestorp. Spänningen och väntan var lång innan 3 D14 tjejer dök upp samtidigt på det långa tuffa upploppet. Här visade Maja sin spurtstyrka och avgjorde tidigt och kunde lugnt stämpla in som vinnare.

GRATTIS!

/Jan Nilsson

Facit till Sudok-ol på sidan 7 hittar du här till höger.

## STÄD-Instruktioner För klubbstugan i Pålssjö

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.

X	↗	≡	○	∩	v	●	▲	⌌
○	v	●	≡	⌌	▲	∩	X	↗
▲	∩	⌌	X	↗	●	≡	○	v
∩	⌌	▲	●	X	↗	v	≡	○
●	X	v	⌌	≡	○	↗	∩	▲
≡	○	↗	v	▲	∩	⌌	●	X
v	▲	X	↗	●	≡	○	⌌	∩
↗	●	∩	▲	○	⌌	X	v	≡
⌌	≡	○	∩	v	X	▲	↗	●



## 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.

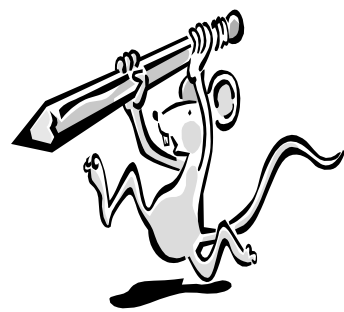
**Obs.** Kontrollera i almanackan om/när gården är uthyrd! Kunden städar efter sig och vi ser till att de kommer till en städad stuga.

**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

