

Håsesocken

NR 1 -2006

Helsingborgs SOKs klubbtidning

April 2006

Så här började vårsäsongen 2006:

Hallandspremiären – inställd

Våryran, FK Boken – inställd

DM Ultralång – inställd

Tyringerundan – inställd

Frosta OK – inställd

p.g.a SNÖ!!!



Ledare HSOK våren 2006

Tankar i värmen.....om hur lång en vinter kan vara

Idag när detta skrivs är det en lite mulen grå dag med regn i luften. Under inledningen av året har det varit kallt och annat än regn som funnits i både luften och på marken. Första tävlingsmånaden för orienteringen ställdes in helt och först nu i april har vi äntligen fått komma igång. Det känns som att tävlingslusten ökat på efter hand och nu springs det både lördag och söndag för att ta igen den förlorade månaden. Vi hoppas att den träning vi ägnat oss åt under tiden ska ge resultat nu när vi äntligen tävlar. Förhoppningsvis kommer värmen också lagom till påsken.

Årsmöte

Årsmötet genomfördes som vanligt sista måndagen i januari. Beslut fattades om planeringen för året där de olika grupperna skissat sina förslag. Styrelsen hade gjort bedömningen att årets budget tillät att de önskemål som fanns skulle kunna gå att genomföra. Naturligtvis innebär det att tänkta intäkter kommer upp i den nivå som beräknats. Utöver beslut i ekonomiska frågor valdes många av klubbens medlemmar in som ledamöter i olika grupper med ansvar för att den gjorda planeringen ska kunna genomföras. Själv tackar jag för

förtroendet att vara ordförande under 2006.

Tävlingar då och framöver

Det som skett i tävlingsväg än så länge har skett på det vita underlaget. Många av våra medlemmar är flitiga användare av de spår som skidgruppen hållit i bra skick på Koarp, även om vi inte är lika många som tävlar. Framöver kan vi önska fler vintrar med mycket snö om vi än inte vill att de ska vara lika långa som i år. Då kanske antalet tävlande skidåkare också ökar.

För orienteringens tävlingar är vi bara i inledningen. Framför oss finns alla de viktiga målen med 7-manna, 10-mila, Tjoget, 5-dagars, ungdomscupen, ungdomsserien och 4-klubbs. Det självklara målet är att förbättra våra insatser på alla dessa tävlingar.

Våra arrangemang – våra inkomstkällor

Det är väl känt i föreningen att våra stora intäkter kommer från de två årliga arrangemangen Loppmarknaden och 3 skåningar och 1 dansk. Under 2006 genomförs båda på liknande sätt som tidigare år. Det som skiljer 2006 från tidigare är att vi i augusti också arrangerar en dubbeltävling på Hallandsåsen.

Dessutom har vi tilldelats elitarrangemang dessa dagarna. Det ställer naturligtvis krav på oss att genomföra bra tävlingar. Förutsättningen är som tidigare att



alla medlemmar ställer upp och deltar i genomförandet med det kunnande som var och en besitter. Lyckas vi med detta kommer klubben att ha goda ekonomiska förutsättningar.

Till sist

Önskar jag lyckat till med allas äventyr i skogarna och hoppas att vi ses ofta på tävlingar, träningar och på våra arrangemang.

Mats Nilsson
Ordförande

Tryck:

Nya Ljus, Print & Bud

Redaktör:

Helena Åhlin

Nästa manusstopp:

Tors 24 augusti 2006 (gärna tidigare)

Planerat utgivningsdatum:

Tors 7 september 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: Lars-Göran Frisell
Ulf Ögren
Johnny Petersen
Bengt Lundh
Suppleanter: Eva Dahl
Josefine Ericsson

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

Saknar du information?

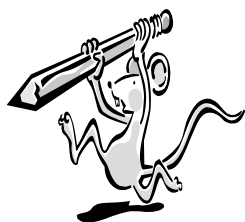
Saknar du information om något i tidningen så hör av dig till Helena 042-29 81 96

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 2006

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?

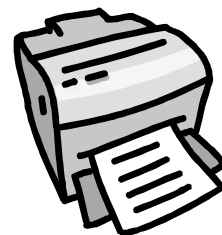
Det vore bra om alla ni som har en mailadress skickar den till info@hsok.nu, så att vi får ett komplett e-mailregister på alla våra klubbmedlemmar.

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

Kartutskrifter

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



Koarpsdagen 2006 med medlemsmöte

Lördagen den 13 maj genomförs vårens Koarpsdag. Koarpsdagen innebär att vi, klubbens medlemmar, under gemytliga former hjälps åt med underhållsarbete på vår klubbgård. Underhåll av fastigheter är något som det finns ständigt behov av och det mesta av arbetet genomförs av Koarpsgruppen men om vi ska kunna bibehålla och förbättra fastigheten behövs att många hjälper till. Under dagen arrangeras också lite diverse småtävlingar. Framåt kvällen bjuds det på förtäring och samkväm men innan dess passar vi också på att genomföra vårens medlemsmöte då vi räknar med att många av klubbens medlemmar deltar på Koarpsdagen.

För styrelsen

Mats Nilsson
Ordförande

Stöd
Helsingborgs Skid-och
orienteringsklubb
SPELA BINGO
Spänning-Nöje-Gemenskap
Söderbingo
Södergatan 11, 042-135890

Från styrelsen för HSOK:s Vänner

Nytt år, nya insatser och nya vinster. Styrelsen för Vännerna ser fram mot ett nytt år med lika många bidrag från medlemmarna som under det gångna året. Under år 2005 fick HSOK ett bidrag på nära 6500 kronor och som blev en ny elspis på klubbgården i Pålsjö. Under år 2006 har styrelsen beslutat ge HSOK ett bidrag på 25000 kronor. Detta kan göras tack vare medlemmarnas bidrag.

Nu har vi gått in i ett nytt år och det är tid att lämna sina bidrag. I skrivande stund strax före årsslutet har redan 80 stycken medlemmar lämnat sina bidrag. Dels genom kontanta bidrag och dels genom inestående vinster från de fem dragningarna under år 2005.

Om någon missat dragningslistorna och är osäker på huruvida de finns med bland de 80, slå gärna en signal till kassören, tel 135466, så lämnar han gärna besked.

Postgironumret till Vännerna är
68 07 68 – 9.

/ Kassören



Tre Skåningar och en Dansk samt Elittävlingar på Hallandsåsen

Just nu pågår planeringen för arrangemang med intensivt arbete när det gäller färdigställande av kartor och banor. Även i det här arbetet har den rikliga snötillgången ställt till en del bekymmer men nu går det snabbt framåt.

Tre skåningar och en dansk

Tävlingen genomförs i år den 16 juni till den 18 juni. Årets etapper genomförs i ordningen Pålsjö skog, Björka skog samt Fredriksdals-skogen. Den årliga foldern är på tryckeriet och beräknas vara färdig för utdelning till påskhelgen. Nytt för i år är att vi i samband med den vanliga tävlingen också kommer att genomföra tre etapper för precisionsorientering efter önskemål från orienteringsförbundet. Vi kommer att ha samarbete med Väla köpcenter under Björkaetappen. Det innebär att vi under lördagen kommer att ha information om orientering för besökarna på Väla. Vi kommer att ha det så kallade restaurang torget till vårt förfogande. För oss i tävlingsledningen innebär det att vi har fler arbetsuppgifter än tidigare att fördela klubbens medlemmar på och det betyder också att det behövs fler personer än tidigare. Alla som har möjlighet kommer att behövas under helgen.

Augustitävlingarna eller tävlingen som saknar namn

Den 19 och 20 augusti har vi Elittävlingar vid Hålshult på Hallandsåsen. På lördagen är det medeldistans och på söndagen långdistans. Planeringen för detta löper parallellt med ovanstående 3 skåningar. Vi är den enda klubben i Skåne, utöver de som har elitserien och SM-tävlingarna, som under året har tilldelats elitarrangemang. Det ställer extra krav på arrangemanget men innebär också att det kommer att locka deltagare från större område än en vanlig tävling. Till detta har Skånes orienteringsförbund också valt att förlägga Skånes ungdoms-serie och Skånes juniorcup till våra tävlingar. Det borgar för ett bra deltagarantal. Helgen är sista helgen före skolstart så vi räknar med att de flesta av klubbens medlemmar är tillgängliga för arbetsuppgifter under helgen. De personer som tilldelats olika ansvarsområden kommer under våren att höra av sig till er. Är det någon som mot förmodan inte skulle få en förfrågan så går det alldeles utmärkt att kontakta tävlingsledningen enligt nedan.

Väl mött dessa intensiva helger

Mats Nilsson
Tävlingsledare
042-240716

Stefan Norrestam
Biträdande tävlingsledare
042-93441



NSI-kretsens Damläger 2006

Skannes damer, som är rätt få
ska ordna damlägret nu i år
med tävlingar, banor och lite god
mat

promenad, frågor, ja, allt ska bli klart
för att alla en trevlig helg ska få.

Vädret, härligt, med snö på var gren
och solen från molnfri himmel sken
vinden och kylan i näsan nöp
när graderna under nollan kröp
underbart väder, vilken härlig scen.

Punktligt, alla, till Pålsjö, kom
på ”splittrad” bana, vi testade dom
kontrollerna stod lite här och där
frågorna klarades med lite besvär.
Sant eller falskt, vi frågade om.

Efteråt, smakade lunchen bra,
var och en hade med, det den ville ha
sen promenaden längs Landborgens
gick
och då vi på strandvägen njuta fick
även en del info. Om platser, va bra.

Väl hemma väntade fastlagsbulle
och därefter blev det, full rulle
att packa upp, våra grejer
hitta plats, till alla tjejer
och annat, som rätt kul é.

När sen skymningen kom,
var det dags att byta om
och ge sig ut på lätta banan
med lampans sken i pannan
alla nöjda och glada i mål kom.

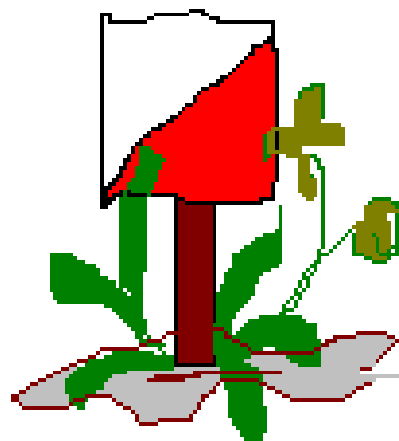
Sen, blev det, rusch
dags för bastu och dusch
för nu väntade oss en härlig supé
gryta, ris, med sallad, gurka, gelé
ingen klagade, och sa, usch.

Efter all våran goda mat,
massor av både skratt och prat
tävlingar, pussel, lekar med boll
men poängen spelade ingen roll
meningen är att man kul ska ha t.

Det blev midnatt och mer
när vi i bädden, kröp ner
de flesta av oss sov gott
När, en god frukost vi fått
på HSOK;s tränings-ol, vi oss beger

Sen, på alla, blir det fart
och snabbt, är allting klart
Vi städar, diskar, och packar
och för den här helgen, tackar.
Vi ses, nästa år, Det är klart.

/ Harriette Nordkvist



Sugen på något gott? Här kommer ett recept på:

Matsäcksbröd

Av Kristin Ekdala

För goda mackor i matsäcken krävs ett gott bröd. Här är två av mina favoritrecept, på bröd som är både gott och lätta att baka.

Mättande rågbröd

Det här goda rågbrödet blir goda matsäcksmackor som mättar. Perfekt ute i skogen.

Etapp 1

1½ dl grovt rågmjöl (eller rågsikt)
1½ dl hela linfrön
1 dl solrosfrön
1 dl havrekli (eller vetekli)
1 msk salt
2 msk olivolja
4 dl kokhett vatten

Etapp 2

50 g jäst
3½ dl ljummet vatten
1 l vetemjöl

Etapp 3

1,5-2 dl vetemjöl

Blanda samman rågmjöl, linfrön, solrosfrön, havrekli, salt och olivolja.
Skålla med 4 dl kokhett vatten.
Låt stå en timme.

Rör ner 50g jäst upplöst i 3½ dl ljummet vatten.

Blanda i ca 1 liter mjöl och arbeta ihop till en deg.

Låt jäsa i minst tre timmar eller över natten.

Baka ut med knappt 2 dl vetemjöl.
Knåda väl.

Forma ett långt bröd.

Låt jäsa på plåt i ca 30 minuter.

Grädda i 40 minuter i 225 grader.

Nyskuret rågbröd. Foto: Kristin Ekdala



Hyllning till en Österlendialekt

Nårr jused jikk i byen

Av Jack Norlin

Ha ska en bunke glytta jorra po en skolegår som ente har nodd anned enn en håjjer påle me en gul ring ”Livsfarlig ledning”? Di va myed vi forrsögte men de va myed som ble mög . De jikk vell ann nårr Tjillgrens påga va där o hoggde brenned ti skolan Di jorde så granna stacka. Prasis som pyramidorna di vi hadde sitt i kristendomsbogen Darforr re vi myllesekk o sa ad vi hadde kamelor. Ner mod Maria Barrjs, ud i Silvorgadan o åpp mod telefonstasjonen som ble Kanans lann.

Vaa va de ja skolle snacka om forr di ? Jo, ettesom vi ente hadde nonn fotball eller så, så jorde vi en massa anned. En da hitta vi –jaa ja tror de va Lennart i Rosenlunn- en sykkeltjedja i grusen. Va hondan jorr man me en tjedja? Nonn au oss kom po ad vi skolle forsöga få den ad bli hengane övor di elektriske tråane. Hele långerasten jikk o den bara agte norr ti vorr stora forrtrydelse. Flottemadana åd vi i smyj po timen etteådd. Hon så de ente. lärarinnan, forr vi sadd där o lytte po benkaloggen.

Neste rast forsögte vi ijin. Di fleste hadde jitt åpp men vi va nonna som fortsatte. De va Åke Punka, Jysta i Kasvasen, Lennart i Rosenlunn, Hauns Jåddlare o ja som gau oss hondan po de. Po sludet va vi bara två- Åke åsse ja. De hadde liasom

bled en tävlan. Rut Ahlbarrj hon ringde o kalla men ingan hon koum ud forr o hemta åss så va den där. Me lia långa enna hengde den po en trå. Ett lided pågastrikks en lördaettemidda o nock va vi lide stiva i korken, Åke o ja. Men ack hy,haa skolle ente komma!

Po sönndan tjörde vi ti Mofarr o koum him rett sent po kvellen o allt va frid o fråjd. Men po marenen beretta vorra geseller ad de hadde vatt ett hondans liv i byen. De hade blåst åpp o jused gåd i itt. De bara blinka tii o sin va de mårkt. Bryggarn, Hadin o Borrje i majeried hade hatt nock o jorra o byda pråppa i transematorn tii nonn så honnt de blixtra ve mellomskolan. Vorr tjedja hade borjad gonga me vingen o slad tii di ungersta tråana.

Min flåttamad ble så stor o kåppen me Gyllenhammars havramust ble stor som itt litersmott. Gå ti skolan? Jaa ,di e ju bara två som vidd nodd tenkte ja. Men de va allt litt rysted i knena nårr Ahlbarrj hon tråmpa po sin orjel. Vi sto åpp o sjång nårr ja vende mi om o titta åpp mod Gunnar handlares. Där åppe koum nonn. Bryggaren! Himmel o pannekaga!! Haaforr spillar hon ente salm 508?

*”Förfäras ej du lilla hop
Fast fiendens larm och rop
Från alla sidor skalla
De fröjdas åt din undergång
Men deras fröjd ej bliver lång
Ty låt ej modet falla”*

Vi hadde hatt den i lexa nårr tyskaana hadde gåd in i Danmark o Norge den niånde aprill. Så ja



konne den udanti men haa jælpte di. Når Bryggarn va ve Selmas gövel satte vi åss. Han jikk ente fårbi, stora träbåna slo mod kollerstena. Ja knoffa po Åke o vi flina lid darred. De ega norr han jikk i samlingsrommed. Åpp sprang dören o där sto han, mårk i synen som en tatter o me tjedjan i näven.

-”Vims e den här?”

Nybörjarkurs för vuxna!

Är du vuxen och vill lära dig orientera eller få koll på hur sporten fungerar? Passa på att gå vår nybörjarkurs för vuxna!

Vi lär oss läsa kartan, göra vägval, hantera kompassen, och vi går igenom hur klubben fungerar, lite om utrustning och om hur det fungerar på tävlingar och på klubbens träningar.

Vi träffas i Helsingborgs SOKs klubbstuga i Pålsjö kl.18 och håller på till ca 19.30/19.45.

Vi inleder varje träff inomhus med lite teori, sedan går vi ut i skogen varefter vi avslutar med sammanfattning och uppkomna frågor.

Kostnad:

Klubbens medlemmar 0 kr

20 april Kartan och karttecken
Att passa kartan
Hur fungerar klubben
Träningar på klubben
Och i kretsen

27 april Höjdkurvor, vägval
Kontrollbeskrivning
Sportident
Utrustning, kläder, skor,
etc.

4 maj Gena/snedda
Kompassriktning
Starten på tävlingar
Att delta i tävlingar

Anmäl dig eller hör av dig för att få veta mer genom att ringa eller maila till:

042-28 40 82

thomas.wallin2@comhem.se

Varmt välkommen!

Sara och Thomas Wallin



LOPPIS

Nu är det drygt två månader kvar till midsommarhelgen och vår årliga loppis. Boka således söndagen 25 juni för att delta i vår årliga loppis och bidra med en värdefull arbetsinsats som ger vår klubb ett värdefullt ekonomiskt tillskott. Ett ekonomiskt tillskott som bidrar till en stor del av vår ungdomsverksamhet och som även gör att vi kan driva och sköta vår fina gård på Koarp.

Vi har under hela året samlat prylar i vår loppislokal vid Romares. Även i år blir det mycket prylar som ska fraktas upp till Koarp. Liksom tidigare år är vi några som fraktar upp tält, bord mm redan under måndagen i midsommarveckan.

På tisdag kväll den 20 juni är det tid för transport av alla prylarna från Romares till Koarp. Som vanligt räknar vi med att lastningen påbörjas kl 16:00. Vi vill uppmana medlemmarna att ställa upp när förfrågan om detta kommer. Blir vi tillräckligt många så bör vi alla kunna vara hemma igen till kl 21:00. En tidpunkt som är viktig för många eftersom Sverige och England då möts i fotboll.

Lördagen den 24 juni är det tid för upppackning av prylarna. Denna dag brukar det vara svårt att få tillräckligt med folk. Det skulle vara jättefint om många kunde ställa upp för då behöver det inte ta så lång tid i anspråk.

För de som är nya medlemmar kan vi informera om att upppackningen

denna dag före loppisdagen, tillgår så att alla möbler, husgeråd, sportgrejor, kläder mm packas upp på de loppisbord som vi ställer upp under regnskydd eller tält som byggts upp under tisdagen.

Som tidigare nämnts så är det söndagen den 25 juni som loppisen äger rum. Blir du av någon anledning ej kallad ställ upp ändå, eller ring någon av undertecknade om du önskar mer information eller har synpunkter. För att loppisen skall kunna genomföras på ett bra sätt krävs att vi är minst 110 personer denna dag. Slutligen får vi önska oss ett bra midsommarväder utan knott och mygg, och som vanligt massor av trevliga och köpvilliga besökare.

Från Loppisgruppen

Bengt Lundh Jonas Åhlin
tfn 070-3728845 042-298196



Sydsvenska mästerskapen - SSM

Följande ungdomar var uttagna till årets SSM. Josefine Nilsson D16, Maja Nilsson D15, Ebba Roos D14, Anna Åhlin D14, David Norrestam H15 och Niklas Olofsson H16

Årets SSM avgjordes i Blekingeskogarna. Lördagens individuella tävling gick i ett svårorienterat område där våra ungdomar fick känna på hur det är att orientera utanför Skåne. Vi fick inga framskjutna placeringar men konstaterade att det var en nyttig erfarenhet för våra ungdomar. På söndagens kavel blev Josefines lag fyra

Läger

Årets läger har vi i samband med Koarpsdagen helgen den 13-14 maj. Mer information kommer senare.

Ungdomsserien

Vi deltar i ungdomsseriens högsta division där följande klubbar deltar. Ringsjö OK, FK Boken, Örkelljunga FK, Andrarums IF, Lund OK och Helsingborgs SOK
Vårt mål är att bli bland de fyra bästa vilket innebär att vi stannar kvar i den divisionen.

Årets deltävlingar avgörs på följande tävlingar:

| | |
|-------------|-------------------------------|
| 17 April | Andrarum |
| 20 Augusti | Helsingborg (vi deltar ej) |
| 27 Augusti | Tormestorp |
| 2 September | Lund |
| 1 Oktober | Hjärnarp |

Ungdomscupen

Ungdomscupen avgörs under året genom 3 kvalificeringstävlingar, den första under våren i maj och de övriga under hösten i augusti och september. Vårt mål är att ta oss vidare till A- finalen som går den 14/10 och som arrangeras av Andrarum och Kontinent.

Vårens tävlingar genomförs den:

| | |
|----------------|---------------------------|
| 13/5 IS Kullen | (ej deltävling i cupen) |
| 20/5 FK Boken | |

Glöm inte skriva upp dig på fikalistan!!!!

Ungdomar till orienteringsgymnasium

Inför gymnasievalet har våra ungdomar möjlighet att söka in till orienteringsgymnasier. Två av våra ungdomar har blivit antagna till gymnasiet i Olofström. Det innebär att Josefine Nilsson och Niklas Olofsson till hösten flyttar till Olofström. Det ger de båda bra



möjligheter att utvecklas vidare genom att planerade orienteringsträningar genomförs som en del av skoldagen.

Breddläger

Årets breddläger i Glimåkra är 19-22 juni för 11-14 åringar och 26-30 juni för 13-16 åringar.

Ungdomsledare

Mia och Mats Nilsson

240716

Jan Nilsson

152879

Björn Svensson

204105

SSM 2006 i Blekinge, Jämjö

Den 8-9 april var det SSM för ungdomar i klasserna D/H14, D/H15 och D/H16. Ifrån HSOK var Anna(jag), Ebba R, Maja, Josefine, David och Niklas O uttagna till Skånelaget.

På lördagen åkte vi ifrån Hässleholm kl.09.00 i två bussar, innan vi åkte fick vi Skånejackan och sen på bussen fick vi varsin Skånekeps. När vi anlände i Jämjö delades tävlingströjan ut och några minuter efter ett var första person ute i skogen. Terrängen var svår, väldigt olik den vi har här i Skåne med bergshällar och få stigar. Jag tror inte att det gick så jättebra för någon av oss från HSOK men det blev i alla fall Skåneseger i D14 (Malin Jensen OK Kontinent) och H16 (Simon

Christofersson).Efter tävlingens slut åkte vi till Jändelskolan där vi skulle övernatta i skolsalar. Sen serverades det lasagne och sedan var det prisutdelning, dem fem första i varje klass fick pris (lite för mycket Småland i toppen). Sen var det kvällsfika och efter det var det fritt till halv elva då alla skulle sova.På söndagen var det stafett och väckning kl.06.00. Starten var halv tio och då sprang en H15 och en D15 ut ifrån dem nio Skånelagen. När man kom i mål fanns det fältlunch, köttbullar med mos. Senare blev det prisutdelning där det bästa Skånelaget var fjärdelaget som kom på tredje plats, Småland i toppen igen. På vägen hem lämnade vi tillbaka den snygga Skånejackan och tävlingströjan. Strax efter fyra var vi tillbaka i Hässleholm efter en rolig helg!

//Anna

Årets 7-manna i Hässleholm

Ett stort grattis till våra två ungdomslag som deltog på 7-mannakaveln. D16-laget med Josefine Nilsson, Ebba Roos och Anna Åhlin kom på en fin 9:e plats och blev bästa skåneklubb. H16-laget med Niklas Olofsson, Johannes Henriksson och Niklas Eckhoff kom på en fin 7:e plats och blev näst bäst av skåneklubbarna.

Sprint DM 2006

Årets sprint DM avgjordes på högskolan i Kristianstad och där tog Anna Åhlin en silverplats i D14.



DRAGNING HSOK'S VÄNNER!

Vännernas nya styrelse har förrättat dragningarna för 1:a och 2:a kvartalet och vi får gratulera alla vinnarna och vi som inte hade turen med oss denna gång kommer igen till 3:e kvartalets dragning. Kassör Rune skulle bli mycket glad om Du som ännu inte betalat in dina avgifter kunde göra det så snart som möjligt – postgiro nr 680768-9.

Du som ännu inte är med i vårt populära medlemslotteri med Stordragningen i samband med det traditionella Luciafirandet i vår Klubbstuga och vill ha närmare information är välkomna att ringa någon av nedanstående styrelsemedlemmar.

Maj Britt, ordförande
132141

Rune, kassör
135466

Nils, sekreterare
222279

KVARTAL 1

KVARTAL 2

| Vin | | | | | | | |
|-----|-----|-----|---------------------|-------|-----|-----|-----------------------|
| st | Kr | Nr | Namn | Vinst | Kr | Nr | Namn |
| 1 | 240 | 71 | Eva Emanuelsson | 1 | 240 | 44 | Lars Gunnar Jannesson |
| 2 | 240 | 50 | Anders Nilsson | 2 | 240 | 168 | Edit Borg |
| 3 | 120 | 8 | Marianne Johansson | 3 | 120 | 25 | Rolf Pihlblad |
| 4 | 120 | 157 | Lisbeth Persson | 4 | 120 | 123 | Gunnar Lundkvist |
| 5 | 120 | 207 | Gunvor Andersson | 5 | 120 | 223 | Bengt Borg |
| 6 | 120 | 200 | Susanne Johannesson | 6 | 120 | 62 | Klas Jönsson |
| 7 | 120 | 80 | Lars Nicklasson | 7 | 120 | 166 | Lotta Gertsson |
| 8 | 120 | 165 | Lennart Forsell | 8 | 120 | 19 | Stig Persson |
| 9 | 120 | 46 | Patrik Johansson | 9 | 120 | 121 | Josefin Ericson |
| 10 | 120 | 97 | Lars Erik Holm | 10 | 120 | 146 | Elvy Jönsson |
| 11 | 60 | 125 | Birgit Hagman | 11 | 60 | 131 | Svante Svensson |
| 12 | 60 | 37 | Göran Yrvkvist | 12 | 60 | 151 | Johnny Persson |
| 13 | 60 | 192 | Per Hedlund | 13 | 60 | 124 | Barbro Johanssosl |
| 14 | 60 | 189 | Bengt Lundh | 14 | 60 | 160 | Roland Strinnholm |
| 15 | 60 | 41 | Ulla Sahlin | 15 | 60 | 154 | Tomas Wallin |
| 16 | 60 | 77 | Ragnar Lundkvist | 16 | 60 | 201 | Tommy Jürgén |
| 17 | 60 | 151 | Johnny Persson | 17 | 60 | 105 | Vicky Olofsson |
| 18 | 60 | 13 | Stig Svensson | 18 | 60 | 46 | Patrik Johansson |
| 19 | 60 | 153 | Gustav Jönsson | 19 | 60 | 83 | Lennart Borgkvist |
| 20 | 60 | 224 | Ann Britt Borg | 20 | 60 | 96 | Kurt Hillman |



Nya tävlingsdatum fastställda

Källa: SKOFs hemsida

Nu är nya datum för flera av vårens inställda skånska tävlingar fastställda.

Inställd 18 mars: FK Boken
(Våryran-medeldistans) blir Höst-
yran
Nytt datum 18 nov.

Inställd 19 mars: FK Boken
DM-ultralång och nationell lång-
distans
Nytt datum 19 nov.

Inställd 25 mars: OK Tyringe
medeldistans, arrangeras som kvälls-
tävling
Nytt datum: 27 april.

Inställd 25 mars: Hjärnarps GHOL
Pre-O
Nytt datum: 13 maj.

Inställd 26 mars Hjärnarps GHOL
Pre-O
Nytt datum: 14 maj.

Inställd 26 mars: Frosta OK
långdistans -
Nytt datum: våren 2007.

Biljardmästare korade

I samband med Påsklovet arrangerades ett inofficiellt klubbmästerskap för juniorer och seniorer på Bulls. 7 taggade biljardspelare slöt upp till denna prestigefyllda tävling. Det stod snart klart att vi ägnat fler träningstimmar i skogen än kring biljardbordet och det blev en kväll fylld av dråpliga missar och oväntade fullträffar. Av de fyra lagen drog det efter ett rafflande Cupspel ihop sig till final mellan Sofie-Lina och Josefin E-Kim och semifinal mellan Patrik och Eva-Sara. Det blev en spännande final och Sofie och Lina kan härmed titulera sig klubbmästare. Grattis! Avslutningsvis vill jag tacka för en trevlig kväll! Om det är någon som längtar efter ett par goda skratt kan jag rekommendera ett parti biljard med klubben.

/Sara Wallin

O-ringen 2006

För er som funderar på att springa femdagars i Hälsingland går det bra att anmäla sig än. Sista anmälningsdag är 1 juni.

/Helena



Bom bom bom! jag som sprang så bra!

När analyserade du ditt boom-mönster senast? Här kan du i ett enkelt test kartlägga om du har något mönster när du bommar. Plocka fram dina 5-6 senaste tävlingskartor, även träningskartor kan fungera. Kryssa sanningsenligt i tabellen nedan över vilka kontroller du bommat. Summera antalet kryss längst ner.

| | Första kontrollen | Långsträckan | Kortsträcka | Nästsista eller sista | Någon annan Kontroll |
|-------|-------------------|--------------|-------------|-----------------------|----------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Summa | | | | | |

Jag har bommat flest första-kontroller

Din start kan liknas vid en kanonkulas, med snabb acceleration full fart ut i skogen, alltid bästa sträcktiden till startpunkten, men nedslaget sker tidigt med en fet bom innan du tycker att du hunnit börja.

Tips: Prova att i det närmaste gå till första kontrollen.

Jag bommar oftast på långsträckor

Du drar på fint på långsträckan, känner hur vinterträningen gjort nytta, börjar minnas de sköna långpassen i februari solen. ... Oj, var detta 9:de släppåret?

Tips: Läs in nästa sträcka i början av långsträckan och koncentrera dig sedan på att orientera säkert in till kontrollen.

Jag bommar oftast på korta sträckor

Nu ska de få se! Här ska det bli en sträckseger! Du läser in sträckan innan du stämplar föregående kontroll och drar iväg som en raket ut från kontrollen, ner för slänten, förbli lite björksly och där vid stenen sitter nr78, var tog 77:an vägen? Du har forcerat 300m istället för knappt 120m, och dessutom kontrakurs.

Tips: Var noga med riktningen ut från kontrollen, och du, fokusera på ditt eget lopp och inte andras sträcktider.

Jag bommar oftast nästsista eller sista kontrollen

Härligt, vilket steg, vilket flyt, äntligen det perfekta loppet, har kommit ikapp minst två löpare. Nu hägrar pallen! Skulle kontrollen inte sitta här i stigkorsningen?



Tips: Tag inte ut segern i förskott, även de sista kontrollerna kräver koncentration och här gör sig tröttheten påmind.

Jag bommar någon annan kontroll, vilken som

Grattis, du har inget dessa typiska mönster!

Tips: se om du själv hittar något mönster i dina bommar.

Kämpa vidare och låt inte en fet bom fördärva dagen!

/ Sara W

Snön stoppade orienteringen, då blev det skidor istället!

Egentligen skulle jag springa Hallandspremiären men all snö hindrade tävlingen. Istället fick jag satsa på skidåkning. Nya längdåkningsskidor inköptes och sedan åkte vi till Nässjö. På lördagen blev det premiär för mig i Lövhult, första gången på ett par längdskidor! Solen sken, det var massor av snö som glittrade i solen och vi åkte iväg i de fina spåren. Första varvet gick det lite trögt, då var det lite svårt och jag trillade en gång. Andra varvet gick bättre, jag gjorde framsteg i skidspåret. När det var färdigåkt drack vi blåbärssoppa i solen. Nästa dag åkte vi skidor igen och i samma fina väder. Det var jättekul att åka skidor, fast inte lika kul som orientering såklart!!!

/ Anna Åhlin



Tävlingsstatistik

Tyvärr finns det ingen tävlingsstatistik med i det här numret. Den hann inte bli uppdaterad innan tidningen lämnades till tryck..

OBS OBS OBS !!!!!

Glöm nu inte att boka in följande datum:

16-18 juni Tre skåningar

25 juni Loppis

19-20 aug Egna tävlingar

De här dagarna behövs mycket arbetskraft.

Tjoget 1-2 juli

Nu börjar det bli dags att planera för Tjoget. Det lutar åt att det bara blir ett lag i år därför är det extra viktigt att ni som är intresserade anmäler ert intresse. Är intresset stort kan vi kanske få ihop ett 2:a lag eller ett kombinerat andralag. Anmäl er till mig: sofie.petersson@helsingborg.se eller skriv upp er på listan i Pålsjö. För mer info www.tjoget.nu

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 dom 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 2006

1. Pålsjögruppen
2. Fam. Åhlin
3. T S Wallin
4. Bengt Lundh
5. Bengt Borg
6. Fam. H Johansson
7. Sven-Erik E
8. Eva Dahl
9. Fam. Mats Nilsson
10. Fam. Sandra Bauman
11. Rickard Segergren
12. Erik Olsson o Sanna
13. Fam. Anders Nilsson
14. Anna - Karin J
15. Pålsjögruppen
16. Fam. Anton Marmelid
17. Nils, Astrid J
18. Fam. Marie Palmgren
19. Storstädning.
20. Fredrik Persson
21. Fam. Björn Svensson
22. Fam. Emma Larsson
23. Fam. Humle Rosenkvist
24. Fam. Jan Nilsson
25. Tommy Peterson
26. Pålsjögruppen
27. Pålsjögruppen
28. Pålsjögruppen
29. Pålsjögruppen
30. Josefin Ericsson
31. Patrik Johansson
32. Fam. Niklas O'brian
33. Fam. Joakim Sjöberg
34. Fam. Norrestam
35. Fam. Eckhoff
36. Lina Svensson
37. Fam. Frisell
38. Ulf Ö
39. Magnus J o Daniel T
40. Fam. Johannes Henriksson
41. Fam. Fredrik Hjort
42. Tommy Jurgèn
43. Fam. Sebastian Jacobsson
44. Magnus Håkansson o Richard Lämsä
45. Lena Nielsen
46. Carolina o Mattias Nilsson
47. Fam. Niklas Edghill
48. Storstädning
49. Sofie Pettersson
50. L Carlsen
51. Fam. Niklas Olofsson
52. Pålsjögruppen

Reserver: Magnus Erlandsson, Anki Benngård, Alma o Emil Bengtsson, Lina o Martin Johansson, Erik Backlund, Owesson, Lage, Janneson, Stina Aspegren, Patricia

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.

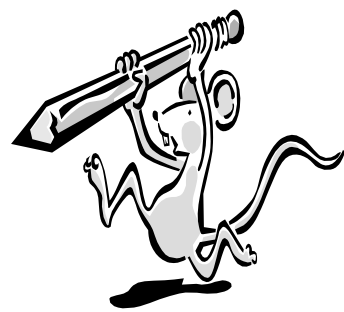
Obs. Kontrollera i almanackan om/när gården är uthyrd! Kunden städar efter sig och vi ser till att de kommer till en städad stuga.

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

