

Håsesocken

NR 2 -2006

Helsingborgs SOKs klubbtidning

September 2006



**Klubbens distriktsmästare på den klassiska distansen
Niklas Olofsson H 16**

Ledare aug 2006

Föreningsarbete

Jag återkommer, har jag märkt, i mina inledningar till vikten av alla medlemmars insatser i föreningens arbete. Nu när jag skriver detta har vi precis genomfört våra tre stora arrangemang 2006. Vi började med 3 skåningar och en dansk i strålande väder helgen före midsommar. Veckan efter genomförde vi loppmarknaden i för oss perfekt väder och helgen som gick vår dubbla elittävling. Det sistnämnda i ett strålande väder men av annat än solstrålar. Tänk så mycket extra arbete regn skapar. Gemensamt för alla 3 arrangemangen är också att våra besökare har uttryckt sin uppskattning och har haft positiva åsikter att framföra. Naturligtvis är det våra gemensamma insatser som gör att deltagarna får den positiva uppfattningen.

Gemensamt för ovanstående är att alla medlemmar bidrar med så stor arbetsinsats som de har möjlighet till. Vi som är ansvariga för genomförandet är tacksamma för alla initiativ som tas för att fördela alla de arbetsuppgifterna som det innebär. En och annan gång tror jag att vi också önskar ännu lite större omfattning av initiativtagandet från alla klubbmedlemmar.

På den idrottsliga sidan har tävlingarna satt igång. Många medlemmar har sprungit 5 – dagars i Hälsingland. Vad jag har förstått

var det inte alldeles enkel orientering vilket innebar varierande resultat. Vi har haft ett lag på Tjoget. Där blev det en tung inledning på de första sträckorna som gjorde att slutresultatet inte blev det önskade. Men det är just det som är tjusning med vår idrott. Orienteringen är inte förutsägbar.

Våra ungdomar har också kommit igång. Josefine, Niklas, Anna och Maja var uttagna till Götalandsmästerskapen i början på augusti. Den första deltävlingen i ungdomscupen har genomförts och om inget oförutsett inträffar på den sista kvalificeringstävlingen kommer vi att delta i A-finalen i oktober. Kan vi få våra ungdomar att lyckas prestera bra den dagen finns möjligheten att för tredje året i rad vinna finalen. Tänk vad inspirerande en sådan tanke kan vara för att ta tag i de träningar vi har i klubben för att förbereda ungdomarna så bra som möjligt.

Nu närmast så stundar DM tävlingarna. Tidigare år har vi i HSOK lyckats kamma hem ett antal DM tecken, någorlunda jämnt fördelat mellan unga och äldre. För hur det än är med allt annat som pågår i föreningen så är det ju just att vi är medlemmar i alla åldrar som samtidigt och på samma plats gör det vi tycker är det roligaste av allt.

ATT SPRINGA ORIENTERING

Vi ses i skogen framöver

Mats Nilsson

Ordförande i Helsingborgs SOK



Bild på framsidan

Helena Åhlin

Tryck:

Nya Ljus, Print & Bud

Redaktör:

Helena Åhlin

Nästa manusstopp:

Tis 21 november 2006 (gärna tidigare)

Planerat utgivningsdatum:

Tis 12 december 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

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

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
070-388 70 79
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?

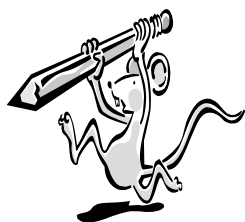
Saknar du information om något i tidningen så hör av dig till Helena 042-29 81 96

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.



Rapport från loppisen - 2006

Liksom tidigare år var det upptransport till Koarp på tisdagen i midsommarveckan, i år den 20 juni.

Denna kväll mötes Sverige- England i fotboll, siktet var därför inställt på att vara klara till kl 21:00. Vissa struligheter inträffade med transportererna, vilket emellertid löstes. Vi som lastade hann i alla fall se andra halvleken i fotbollsmatchen.

På midsommardagen den 24:e var det tid för uppackning. De medlemmar som ställde upp denna dag hade förutom det arbete det innebar med all uppackning, även jobbigt med alla otrevliga flygfän.

Söndagen den 25:e i midsommarhelgen var det så dags för årets loppis.

Det var väldigt fint och varmt väder och trots att många hade valt badstranden fanns som vanligt många trevliga och köpvilliga besökare på loppisen.



Intäkterna fördelat på de olika stationerna utföll enligt följande:

	2005	2006
Mattor/lampor	3 533	5 480
Konst	4 586	5 747
Möbler	7 346	10 467
El	8 493	6 449
Sport/fritid	7 268	8 301
Bättre saker	5 153	4 887
Auktion	18 670	22 192
Böcker	7 756	9 162
Husgeråd	11 928	15 561
Skor/väskor	3 558	4 323
Kläder	8 124	9 548
Dukar	5 022	6 613
Servering	8 298	6 460
Grill	11 820	14 165
Lotteri (netto)	4 063	2 795
Sa:	115 621	132 150

Från detta resultat skall dras utgifterna. Utgifter för grill och servering var 7 633:-

Budgeterade övriga kostnader är 20 000:-.

Detta betyder ett preliminärt resultat på drygt 100 000:- (104 517:-).

I år hade vi ej tillgång till container för överblivna varor. Detta medför en del extra arbeten. En del fick transporteras i släpar till Filborna. Husgeråd och böcker, samt en mindre del möbler hämtades av annan aktör.

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

Loppisgruppen.



MONGOLIET – YUNNAN – TIBET

28 mars 2006 klockan 7.00 träffas vi Roy, Rolf och Maj-Britt på Knutpunkten. Nu är det äntligen dags för ett nytt stort äventyr. Vi kliver på tåget och letar reda på vår medresenär Allan Sunnergren, Båstad, Hjärnarps GHOL. Det här verkar bli bra. Vi hittar honom där vi bestämt att han skulle sitta. Alla samlade och vi ser fram mot vår flygtur till Moskva och en halvdags turistande där före avfärd kl 21.30 till Ulaan Baatar i Mongoliet.

På Kastrup försöker Maj-Britt skoja med oss och säger att vår flight är inställd. Det trodde vi inte på förrän hon hade fått oss att läsa det själva. Då var det inte skoj längre.

Nåväl – Efter ombokning till Stockholm, väntan, vidare till Moskva, lång –lång väntan innan vi kom genom passkontrollen, svarttaxi till järnvägsstationen så var det bara att stiga på tåget för avfärd på Transibiriska järnvägen. Moskva får bli annan gång.

Maj-Britt och jag delar kupé med ett norskt par (Ingeborg och Thorleif som var här och sprang 3 och en dansk i somras). 5 vagnar från oss hade Roy och Allan en egen kupé. Efter lite lär känna varandra prat somnar vi gott av tågets dunkande. Första stoppet blir nästa morgon i Gorkij, där vi passar på att handla öl, kex och bröd. Sedan är det dags för det som kommer att bli vår dagliga

motionsrunda. Vi går till Roy och Allan och spelar en runda Gin Rummy. Lunch fixar vi hos damerna på perrongen i Kirov. Det blir piroger, sallad och det vanliga att dricka. Lite vila och sudoku. På kvällen går vi alla sex till restaurangvagnen. Där är fullsatt och kaos. En del har väntat över två timmar på mat.

Servitrisen ser lika glad ut hela tiden och begriper inte ett ord av vad de väntande norrmännen och svenskarna tjoar om. Vi har tur. Några går så vi får ett bord och mat också innan vi går därifrån.

Dagarna lunkar eller kanske tuffar på. Tiden går fort. Man korridorsnackar, läser, lyssnar på musik, löser sudoku, spelar kort, förbereder sig för stationsuppehållen och somnar med jämna mellanrum ifrån alltihop. Äter gör vi också. Vår tågvärd ser till att det alltid finns mycket hett vatten i den kokseldade vattenvärmaren. Då trodde vi inte att man kunde leva utan en sådan.



Två till tre gånger per dygn stannar tågen så länge att vi kan gå ut om vi vill. På de flesta stationer kan man handla om man hinner med. Det finns kiosker och/ eller damer som säljer det mesta. Många har lagat till mat hemma – piroger, bröd, kakor, kokta ägg, rökt fisk, sallader av olika slag.

Fram till Uralbergen är naturen som en oändlig stäpp. Det är snö hela vägen och de hus och byggnader som vi ser påminner om ett fattigt femtiotal. Vid bergen förändras naturen och vi enas om att det är mycket Norge och Småland över skogarna – Härligt. Resan längs Bajkalsjön är också väldigt vacker. Nu börjar miljön och människorna se mer välmående ut.

Våra ständiga möten med kortleken är trevliga bortsett ifrån att Allan vinner för det mesta (vi funderar fortfarande på om han fuskar i spel) och sedan kommer Roy. Plötsligt en dag tror jag turen har vänt. Jag går ut direkt på första rundan. Glada skratt från Allan och Roy.

Det är 1:a april och Allan har jobbat hela natten för att lägga korten i rätt ordning. Det enda dom var nervösa för var att vi skulle bryta ordningen och inte sätta oss som vi brukade göra. Skärpning tänkte jag och såg till att jag vann på riktigt för en gång skull.

Vi närmar oss Mongoliet och får uppleva en över tre timmar lång passkontroll och tåg-

visitation. I den vagnen vi var rusade tre – fyra tarzantjeer in och klättrade på allt och öppnade luckor letade smuggel och gömda människor.

Allt klart och tåget rullar vidare en stund, sedan är det dags för nästa procedur med blanketter, pass och visum hos mongoliska tullen

Den 2:a april stiger vi av tåget i Ulaan Baatar, Mongoliets huvudstad. Hur det är där och hur det gick till när paret Gustafsson tog var sin medalj !!! i Mongoliets första internationella tävling med stor konkurrens även om dansken var svensk, får ni läsa i nästa Håsesocken – om ni vill.



/Rolf och Maj-Britt

SPÅRRÖJARNA

Ett antal medlemmar i Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubbs skidsektion satt hösten år 2003 i ett traditionsenligt ”eftersnack med ärtsoppa och pannkakor” i klubbgården uppe på Hallandsåsen. Skidspåren hade röjts minutiöst vilket innebar att grenar klippts eller sågats av, undervegetation tagits bort med sax eller lie, stenar - som ett tunt snötäcke ej skull kunna dölja - undanröjts.

Några medlemmar, som varit med förr, påminde om tidigare års noggranna spårröjningar oftast resulterat i att den vita nederbörden lyst med sin frånvaro. Däremot hade snön vräkt ner vid de tillfällen man hoppat över denna procedur.

Det skulle senare visa sig att vintern 2003/2004 skidmässigt blev en riktig höjdarsäsong. DM på 50 km arrangerades och fina förhållanden rådde i spåren både före och efter tidpunkten för Vasaloppet.

När vi hösten år 2004 åter satt i ett ”eftersnack” menade några att fjolårets fina skidsäsong nog bara var en tillfällighet. Sedvanlig Skånsk vinter kommer att ta över och vårt arbete med spåren var onödigt arbete. Optimisterna i gänget vägrade dock att lyssna på barmarksprofeterna. Man menade istället att ett trendbrott var på gång och såg fram emot en period med fina vintrar.

Vintern 2004/2005 blev ännu en säsong med fin skidåkning ända in i mars månad. Spåren utnyttjades flitigt båda av skidåkare i träning och av motionärer och familjer.

Vid röjningsarbetet hösten 2005 hade tuppkammen växt på samtliga spårröjare. Noggrannheten låg på topp och ingenting lämnades åt slumpen. Trendbrottet var ju ett faktum och det skulle bli ännu en fin vinter.

Vid ”eftersnacket” diskuterades kommande vinter som om den redan var i antågande. Snödjup nämndes i dm och inte i typiskt Skånska mått som mm och cm. Skidåkning i mars månad betraktades som en självklarhet.

Hur blev då skidsäsongen 2005/2006?

Jo, helt fantastisk! En bättre skidsäsong var det länge sedan vi skådat på dessa breddgrader. DM tävlingar arrangerades och skidåkning var möjlig långt in i mars månad. Glädjande är att många skidentusiaster återkommer år från år till vår klubbgård i Koarp. En lördag i mars var besöksantalet på en sådan nivå att parkeringsplatsen ej räckte till. Bilar parkerades längs den smala vägen som löper förbi klubbgården med resultat att mjölk bilen ej kom fram.

Traditionsenligt ”avverkas” spårröjningen i slutet av november



månad (datum är ännu ej bestämt) men det finns plats för ytterligare klubbmedlemmar både längs spåret och kring ärtsoppan och pannkarorna. Missa inte att anmäla Dig när kallelsen kommer.

Hälsningar
Macke

Upp eller ner?

Det är egentligen ganska konstigt det där med klassindelningen inom orienteringssporten. Låt oss tänka oss en grabb i 10-årsåldern. Efter något år går han upp i H 12, och sedan H 14 osv. Det år han fyller 21 går han upp i H 21, sedan upp i H 35 och i bästa fall kan han hålla seniorstandard även när han gått upp i H 40.

Men sedan börjar det gå utför med kapaciteten, banlängderna blir allt kortare, och han fortsätter i H 45, H 50, H 55. Allt kortare banor och allt sämre fysik. Men fortfarande sägs det att han ”går upp” i H 60, H 65 osv.

Själv har jag fortsatt ”upp” i klasserna trots att allt annat hos mig har gått ner. När jag för ett par år sedan gick ”upp” i H 80 var jag helt nergången, och jag kan inte tänka mig att jag så småningom skall ”gå upp” i H 85, H 90 osv. Vore det inte riktigare att säga att man ”går ner” till H 45, H 50 och så vidare till H 100?

Det räcker med att se när de gamla idolerna stretar fram på upploppet för att inse att de allra flesta har gått ner en eller flera klasser sedan de gamla glansdagarna. Jag kände själv de senaste åren att det var mera av lyteskomik för åskådarna när jag på stela ben försökte rädda några sekunder under de sista stapplande stegen mot måltältet.

Jag skulle gärna sett att målet för de som ”gått ner” till de äldsta klasserna legat just i skogsbrynet för att slippa det långa upploppet inför publik. Med dagens elektroniska system borde man ju kunna låta tiden vid sista kontrollen räknas som sluttid, så kan man ju i lugn och ro smyga sig fram till måltältet och osedd av allmänheten trycka dit en pinne för slutregistrering.

/Martin Frohm



Sommarläger i Blekinge

Efter att ha njutit av härliga sommarkvällar några veckor, badat och grillat efter jobbet, så var det äntligen dags för semester och sommarläger! Med saknad minns jag ungdomens långa sommarlov där det ena lägret avlöste det andra. Nu lyckas vi med stor glädje boka in ett!

Någon timme efter gryningen den 24:e juli fyllde vi två bilar med träningskläder och åtta ivriga orienterare. Förutom Thomas och jag så hade Marcus, Anton, Niklas O, Andreas E och Johannes nappat på Sofies förslag om klubbvägar. När vi åkte iväg tyckte vi lite synd om er som inte var med, men gladde oss åt det fina vädret och de roliga dagarna som väntade i Karlshamn och Stigmännens klubbstuga.

Första träningspasset bjöd på högstammig skog, viss kupering, något kalhygge, lite bräske och bra orientering. Vi passerade ett långsträckt kalhygge, Johannes sprang som en hind över grenar, rötter och ris medan jag fick inse hur otränad jag var. Pust! Stilla undrade jag om min kropp skulle orka fem pass till på mindre än 52 timmar?

Eftermiddagen bjöd på kontrollplockning på en udde med en blandning av klipphällar och sommarstugeskog. Terrängen var lättforcerad men det var otroligt varmt. Träningen avslutades med ett skönt bad i havet och glass från en kiosk inrymd i en liten färgglad husvagn från 60-talet.

På kvällen agerade Niklas kökschef och ledde arbetet med klyftpotatis, sås, sallad och grillat kött. Gourmetmaten dukades upp i trädgården och vi mådde prima.

Tisdag förmiddag inleddes med en rafflade stafett, fyra gafflar och endast en sträcka per lag. Terrängen vid Ronneby Brunn bjöd på en rejäl utmaning. Småskuret, lite vildmark men samtidigt rätt stigrikt motionsområde, så det fanns goda möjligheter till bommar. Men den grövsta bommen gjorde grabben som efter träningen besökte samma lövhög som en hund utnyttjat tidigare.....

Vi njöt av bad, pastasallad och den hundlortsdrabbade skon tvättades omsorgsfullt av i ankdammen. Därefter bar det iväg till eftermiddagens träning, med mer nyttig orientering, några rådjur och ett kalhygge fullt med hallon.

Innan middagen hann några med att både simma och bada på friluftsbadet precis bredvid stugan. Gott för trötta muskler! Middagen åts med god aptit samtidigt som planer smiddes för ett lägermästerskap i sprint.

Niklas O var ivrigast och sprang försedd med nattlampa, strax efter att solen sjunkit ner vid horisonten. Anton och Sofie valde istället att rama in frukosten med ett sprintlopp. Men att springa på mätt mage är inte det lättaste och Niklas korades till sprintsegrare av oss andra som nöjde oss med att agera funktionärer.





På onsdagsmorgonen, innan sprintloppen, firade vi Antons födelsedag med Tårta. Mums!



Till förmiddagens träningspass anslöt Fredrik P, som hade maximal otur och fick avbryta träningen en knapp kilometer från start. Han fick en pinne i ögat och att han repat hornhinnan konstaterades på vårdcentralen. Plötsligt var det ingen som ojade sig över skoskav eller trötta muskler längre.

Efter lunch och storstädning stuvades packningen in i bilarna och vi begav oss till Särnö. Här väntade lägreets sista träningspass och den bästa badplatsen. Skogen var både småskuren och kuperad så vi fick

en sista genomkörare och koncentrationen sattes på prov. Det blev en fin avslutning på ett roligt läger och jag hoppas att vi snart kan åka på läger igen. Ett stort tack till Sofie för ett bra initiativ!

/Sara

DM-helg i N.Pårup

Lördag 2 september var det dags för medeldistans-DM. Dagen började grå och mulen men sen kom solen fram och det blev en riktigt härlig sensommar. I ungdomsklasserna fick vi en distriktsmästare och det var Anna Åhlin i D14. Det blev ytterligare två medaljer och det var ett brons till Ebba Hjort i D14 och ett silver till Johannes Henriksson i H14, GRATTIS!!!



Klubben fick två distriktsmästare till och det var Sofie Pettersson i D21 och Mats Nilsson i H40. Ett stort grattis till er också.

Drömläge på O-ringen!

Vi gör alla våra misstag i skogen. En del fler än andra. Andra ännu fler. Jag vet hur man gör en Gustafsson. Under årets O- ringentävlingar gjorde jag en som är av den arten att jag straffar mig själv med att göra den offentlig.

Det hela börjar så bra – eller kanske som vanligt. Vid fjärde kontrollen stämplar jag samtidigt med Tommy P (han lär vara gammal elitorienterare). Tommy startade 6 minuter före mig och jag tänker 2 tankar: 1, Äntligen är jag riktigt på gång. 2. Idag är Tommy av banan, Jag tolkar läget snabbt att det är alternativ 1 - jag är på G - som gäller. Vi springer mot kontroll 5. Jag åt rätt håll , men Tommy börjar klättra åt annat håll. – Han försöker luras nu när det är ös i orienteringen eller är det alternativ 2 som gäller?

Tionde kontrollen: Tommy är ifatt och före. Han ser inte mig. Jag ser ett drömläge. Det är bara 150 meter till nästa kontroll. Jag ska ligga så långt efter honom att han inte märker mig. Sedan är det näst sista och dit gör jag likadant. Väl där kommer jag ha så mycket kraft kvar att det blir en enkel match att rusa förbi ropande ett glatt ”Hej Tommy” och sedan i Mål.

Jag kollar inte vart jag ska, bara efter en HSOK-rygg, som plötsligt försvinner ner i en svacka. Nåja det är bara 50 meter fram. Passerar en stig ner för berget och tänker att där ska jag nog springa ner sedan. Längre fram hör jag folk. Där är

Tommy och kontrollen.

Så var det inte. Var är jag, vart ska jag. Efter mycket letande hittar jag den. Precis lagom långt ner till vänster om stigen ner för berget stämplade Tommy osynlig för mig när jag passerade.

Tommy vann även denna dag över mig.

/En som vill vara anonym.

Tjoget

Utan familjerna Norrestam, Nilsson och Åhlin insåg vi rätt tidigt att i år skulle det bara bli ett och inte två lag på Tjoget. Därefter föll ytterligare några rutinerade orienterare bort och vi lade mindre energi på att utmana rivalerna Hjärnarp och Lund än vanligt.

Det var ett strålande högsommarväder, så i gassande solsken anlände vi till TC, arrangerade våra tält och gjorde oss hemmastadda. UK¹ hade lagt upp en offensiv taktik, där ungdomar och juniorer i möjligaste mån sprang på lördagen. Startskottet gick och knappt 90 löpare rusade ut från ängen in i den tunga Småländska skogen. Konkurrenten var som vanligt hård på första sträckan och i den hetta som rådde så blev rutin och vätskebalans avgörande. Efter en

¹ UK= Uttagningskommittén som gör laguppställningen



tung förstasträcka låg vi en liten bit efter, vilket gav oss efterföljande löpare chans att plocka placeringar. Det gjorde t.ex. Niklas O med tredje bästa tid på sträcka 2, Johannes H hade 16:e bästa tid på sträcka 3 och på 5:e sträckan hade Niklas E den allra bästa tiden. När eftermiddagens sju sträckor var avklarade och det var paus för kvällen låg vi 37:a . Vi hade bara 3 placeringar (6 minuter) upp till Lund medan Hjärnarp var 24:a, 16 minuter före oss. Speakern hade valt att specialbevaka IS Kullen. Det gavs täta intervjuer med deras unga löpare och hejarklacken var massiv när de kom på upploppet som 64:e lag på 7:e sträckan.

Kvällens middag, pasta och köttbullar tillagades och avnjöts medan solen sakta sänkte sig över ängarna. Planeringen gjordes upp för vem som skulle väcka de olika löparna och sakta lade sig lugnet över nejden.

Klockan 01.00 startade tävlingen igen med jaktstart för de främsta lagen och gemensam omstart för alla lag som var mer än 45 min efter täten. Nu följde ett par nattsträckor och med stabila insatser låg vi kvar som 37:e lag efter 11 sträckor, medan både Lund och Hjärnarp hade klättrat. Istället passade vi på att glädja oss åt att Boken, Härlöv och Ringsjö låg efter oss. När gryningen gått över till morgon hade vi halkat ner till 42:plats. Det rättade dock raskt till sig när klubbens nyförvärv Ola Nytorp gjorde ett bra lopp på den 18:e sträckan, tionde bästa tid, för övrigt exakt samma tid som

Christer Ljungdahl, Hjärnarp och vi låg då 38:a. Fredrik P gick ut i omstarten på sista sträckan och forcerade fint i trängseln, 19:e bästa tiden, vilket räckte för att slutligen placera HSOK som 35:a. Att Lund slutade som 28:e och Hjärnarp som 30:e lag det kan vi leva med. Segrade gjorde OK Orion.

Tack till alla som var med och gjorde detta till en trevlig helg, men framför allt stort TACK till Sofie, Josefine, Eva med flera som planerat, fixat mat mm!

/Sara W

Smått och gott

Hört i vimlet på 5-dagars efter tredje etappen:

”Jag har sprungit med huvudet under armen de två första etapperna, så det var på tiden att det lossnade idag!”

Han var så besviken när han kommit hem efter sin misslyckade orientering att han åt sin middag utan att öppna munnen.

Annons: Vår korv är garanterat hygienisk, den är stoppad av Hälsovårdsnämnden.



WOC 2006

Den 1-5 augusti var det dags för VM i orientering. Viktor och jag bestämde oss för att åka över och titta på finalerna och samtidigt delta i publiktävlingen. VM gick i år på Jylland med Århus som "C-ort". Vi åkte vid middagstid den 31 juli, efter drygt en timmes försening anlände vi till Århus. Vi lyckades få ersättning för förseningen och därför slog vi till med McDonalds på kvällen.

Vi bodde i klassrum på en gymnasieskola, 20 minuter utanför Århus. Där bodde vi med några andra svenskar och en israelit. Första natten sov vi lite dåligt men båda var tävlingssugna så det var inga problem att komma upp på morgonen. Upplägget på publiktävlingen var så att man kunde välja att springa fyra eller sex dagar. För vår del blev det fyradagarsvarianten. På de tre första etapperna gällde det att samla ihop poäng för att komma med till A-finalen sista dagen.

Vår första etapp avgjordes i Fløjstrup Skov söder om Århus. Eftersom detta var min första tävling sedan Tjoget, hittade jag inte riktigt flytet i orienteringen och bommade dessutom sjunde kontrollen. Jag sprang för långt och hamnade på vägen 200 meter efter kontrollen och tappade ca 2-3 minuter. Jag blev nia av 51 startande, sex minuter efter segraren.

Efter tävlingen åkte vi till "campet" och duschade, därefter åkte vi till Mindeparken i södra Århus. Det var nu dags för sprintfinaler, vilka blev väldigt spännande, både på herr och damsidan. Arenaproduktionen, med storbildsskärm, radiokontroller, varvning och GPS-tracking gjorde att tävlingen blev väldigt lätt att följa. Som ni nog redan vet blev det en del svenska framgångar; Emil Wingstedt tog VM-guld och Kajsa Nilsson tog brons. I guldyran som utbröt när Emil gick i mål tappade jag bort både Viktor och vår väska, dessa återfanns dock lagom till damfinalen.



Dag två var det vilodag för vår del. Det var långdistansfinaler i Addit-Löndal skov. Herrbanan mätte 17,2 km, en riktig fysisk prövning, men också med många kluriga vägvalssträckor. Även detta blev en spännande final, det enda som saknades var framskjutna svenska placeringar.

Dag tre var det vår tur igen och nu fick vi testa på terrängen från långdistansfinalen. Vår bana var

ovanligt lång, 6,9 km. Mitt lopp gick bra fram till den tionde skärmen men till den elfte läste jag fel på stigarna och kom på fel sida ett grönområde. Här tappade jag drygt tre minuter. Min sluttid blev 56 minuter och jag var 14 minuter (!) efter segraren, ”Tranan” som vi kallade honom. Han stod i en klass för sig och vann med åtta minuter. Efter tävlingen åkte vi in till Århus och tog en rejäl ”kydabid” på Jensens böfhus.

Dag fyra var det medeldistansfinal och efter det sprang vi på samma karta. Det var rätt svårt i början av loppet (där VM-löparna hade sin sista slinga) och jag bommade mycket. Ändå blev jag fyra, sex minuter efter ”Tranan”. Jag lyckades ta mig vidare till A-final. Väl i finalen spelade inga tidigare resultat någon roll, utan den placeringen man hade sista etappen blev slutplaceringen.

Dag fem var det alltså dags för finalen. Det blev en dålig start för min del. Jag hade lite för bråttom iväg och såg inte det bästa vägvalet och tappade redan här två minuter. På fyran blev det också en liten krok när vi skulle ha en sänka i en undervegetations-sluttning. Jag blev väldigt förvånad när jag kom i mål och hörde att jag låg etta. Det var bara en som till slut slog mig... ”Tranan” så klart!

Så var det dags för avslutningen på VM, stafetterna. Det var otroligt bra bevakning av löparna, det gick aldrig mer än en kilometer utan att man

fick höra av eller se dem. Det blev väldigt spännande i damklassen när Karolina Höjsgaard gick ut i ledningen på sista sträckan. Tyvärr bommade hon mycket i inledningen men hon grejade till slut ett silver, herrarna tog brons.

/Niklas O

DM 2006

Årets klassiska DM avgjordes i Tormestorp söndagen 27/8. Niklas Olofsson tog guld i H 16 och Anna Åhlin tog ett brons i D 14. Ett stort GRATTIS till er båda.



Breddlägret 2006

Breddlägret var fyra dagar orientering i Glimåkra. Det var jättekul. Det var ny skog och man fick tänka mer hur man skulle göra vägval och andra val. Jag åkte med Joakim och vi var dom enda från Helsingborg. Vi bodde tillsammans, men vi kom inte i samma träningsgrupp men det gjorde inget för då fick man skaffa nya kompisar i stället. De andra deltagarna var från olika klubbar i Skåne. De som bodde i rummet intill oss kom från Snapphanarna. En kväll hade vi 5 kamp. Det var det roligaste lägret jag någonsin har varit på.

/Victor Svensson

3-dagars i Bohuslän

I juli ordnade Idefjorden en 3-dagars tävling utanför Srömstad. Det var en mycket spännande terräng. Det var mycket kuperat och ganska svår orientering för mig som är skåning. Tyvärr så hade de lagt alla tre banorna på samma karta så jag kände igen mig under loppet. Jag hade hellre sprungit på tre olika områden.

TC var placerat på en ridanläggning och uploppet sprang man på en dressyrbana. På tävlingen fanns det många norrmän, speciellt från Halden. Pappa och jag var de enda från HSOK på tävlingen. De hade en bra marka med grillat och våfflor.

Sammanfattningsvis tycker jag att det var en bra tävling och underbar terräng.

/Ebba Hjort

Ungdomsledare

Mia och Mats Nilsson

240716

Jan Nilsson

152879

Björn Svensson

204105

Glöm inte skriva upp dig på fikalistan!!!!

Stafett-DM 3/9 2006



I år blev det ett silver för D 14-laget. Vann gjorde Tormestorp och trea blev Örkelljunga. Bra kämpat Ebba, Ebba och Anna. Övriga ungdomslag kämpade också bra men hamnade inte på pallen den här gången.

DRAGNING HSOK'S VÄNNER!

Dragning för 3:e och 4:e kvartalet i Vännernas lotteri har gått av stapeln och vinnare av den hösta vinsten blev 2 gamla fina namn. Vår hedersmedlem Thure Klewheim som varit med från lotteriets början tog nu sin första högvinst och det andra förstapriset hemfördes av Ulla Stigborn, en av klubbens svenska mästare. Stort GRATTIS säger vi till dom liksom till övriga pristagare och vi andra kommer tillbaka vid STORDRAGNINGEN som ju traditionsenligt sker i samband med klubbens Luciafirande i klubblokalen.

Det är tyvärr många medlemmar som ännu inte betalat in sina månadsavgifter för året. Ca 70 medlemmar resterar med sina avgifter och kassören skulle vara tacksam om dessa betalas in omgående på vårt postgirokonto 680768 – 9

Styrelsen tackar på förhand

Maj Britt, ordförande
132141

Rune, kassör
135466

Nils, sekreterare
222279

KVARTAL 3

KVARTAL 4

Vin

st	Kr	Nr	Namn	Vinst	Kr	Nr	Namn
1	240	94	Ulla Stigborn	1	240	74	Thure Klewheim
2	240	56	Stig H Persson	2	240	45	Åke Strand
3	120	117	Lotta Lewis Jonsson	3	120	80	Lars Niklasson
4	120	5	Lennart Göransson	4	120	224	Inga Britt Borg
5	120	77	Ragnar Lundkvist	5	120	106	Maj Britt Gustafsson
6	120	20	Rune Isaksson	6	120	21	Dieter Eckhoff
7	120	164	Bertil Hermansson	7	120	66	Kerstin Andersson
8	120	120	Alf Nilsson	8	120	57	Sven Eric Ericsson
9	120	28	Inga Lill Rönér	9	120	90	Ingrid Elgebrant
10	120	132	Sara Wallin	10	120	100	Monica Jürgen
11	60	212	Stig Engstrand	11	60	178	Fredrik Andersson
12	60	128	Martin Frohm	12	60	125	Birgit Hagman
13	60	35	Antonia Lewis-Jonsson	13	60	220	Anna Karin Jönsson
14	60	101	Jonatan Lage	14	60	206	Anki Benngård
15	60	221	Lennart Johansson	15	60	103	Sonja Nilsson
16	60	58	Lars Westerholm	16	60	86	Astrid Johannesson
17	60	93	Hans Hermansson	17	60	34	Jan Larsson
18	60	13	Stig Svensson	18	60	89	Ann Catrin Lundkvist
19	60	213	Saga Engström	19	60	79	Thomas Johannesson
20	60	126	Gösta Spogardh	20	60	51	Åke Åkesson



En äppelkaka passar alltid bra så här på höstkanten.

Frasig äppelkaka

4-5 äpplen
125 g smör
1 ½ dl socker
2 dl vetemjöl
¾ tsk bakpulver

Till servering:
Vispad grädde

Sätt ugnen på 200 grader. Smörj en ugnssäker form, ca 20 cm i diameter. Skala och kärna ur äpplena, skär dem i klyftor. Lägg dem i formen. Smält smöret, rör ner socker, mjöl och bakpulver. Klicka blandningen över äpplena. Grädda i ugnen ca 30 minuter. Servera med vispad grädde.

Redaktionen ber att få tacka hela läsekretsen, utan vars medverkan denna tidning aldrig skulle ha blivit läst!

STÄD-Instruktioner

För klubbstugan i Pålsvä

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.

Omklädningsrum, 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 städsåpet 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.

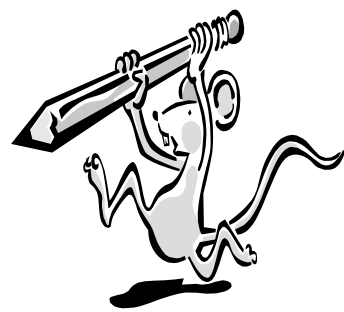
Obs. Kontrollera i almanackan om/när gården är uthyrd! Kunden städar efter sig och vi ser till att de kommer till en städad stuga.

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

