

Håsesocken

NR 2 -2007

Helsingborgs SOKs klubbtidning

Augusti 2007



Två glada 2:or på O-ringen i Mjölby,
Lisbeth Dahl och Rune Isaksson.



Ledare augusti 2007

Sommaren 2007

Sommaren har varit kort i år. Det mesta regnade bort men vi som var på 5-dagars tog för oss i alla fall. Vi hade en bra vecka med diverse leriga inslag men mycket gott humör. Därtill hade vi en del framgångar där Lisbeth Dahls två etappsegrar och slutliga andraplats i D55 kort var veckans höjdpunkt. Många av oss dryga 50 klubbmedlemmar som var där bestämde oss för att anmäla oss till nästa års 5 dagars i Sälen redan under den här veckan. Så kul är det på något sätt.

Ungdomar

Våra ungdomar fortsätter att placera sig på bra placeringar på tävlingarna. Som ett delmål har vi att kvalificera oss till A-finalen i Ungdomscupen. Vi har nu avverkat två av tre kvalificeringstävlingar och just nu ligger vi cirka 35 poäng före IS Kullen. Det är inte mycket så därför blir sista deltävlingen avgörande för om vi vinner vår krets eller blir tvåa. Målet är självklart att vi ska vinna kvaltävlingarna.

Vi andra

För oss andra finns det två viktiga tävlingar under hösten. den första är DM-stafetten som arrangeras av Andrarums IF. Om vi räknar på hur många som springer individuella tävlingar bör vi kunna ställa upp med lag i alla klasser på DM – stafetten. I flera av klasserna ska vi också kunna ha minst medaljchans och kanske rent av vinstchans. Ta

tillfället att representera vår förening. Den andra tävlingen som är i det närmaste obligatorisk att delta i är 4-klubbs som avgörs den 16 september. Vi har de senaste åren klarat oss kvar i högsta gruppen, A – gruppen. Självklart ska vi göra det i år också men för att vi ska lyckas behövs alla löpare vi kan mönstra.

Arrangemang

Vi har under sommaren arbetat mycket och intensivt med våra viktiga arrangemang. Loppmarknaden i midsommarhelgen som genomfördes på ett utmärkt sätt med mycket bra försäljning och därmed bra utfall. Tre skåningar och en dansk arrangerades helgen efter, återigen med cirka 700 deltagare per dag. Våra deltagare uttryckte sig mycket uppskattande kring årets tävlingar. Det var välarrangerat med bra banor och, för många, oväntat svår orientering. Helgen som gick genomfördes våra 2 augustitävlingar med totalt cirka 1000 deltagare. Återigen får vi beröm från deltagarna för arrangemanget.

Dessa arrangemang är viktiga för föreningen ur två perspektiv. Det ena perspektivet är naturligtvis att de står för stora delar av våra intäkter. Utan dessa intäkter hade vi varit tvungna att hitta andra finansieringskällor. Antingen genom ökade egenavgifter eller någon typ av sponsor. Det andra perspektivet när det gäller att arrangera tävlingar är självklart att alla vi orienteringsklubbar måste vilja arrangera tävlingar annars blir det svårt att delta i tävlingar.



Därför måste vi också se våra arrangemang som en del i att vi alla övriga helger har möjlighet att själv springa tävlingar.

Framtiden

Hur ser den egentligen ut? Det är det där som ingen egentligen vet men alla funderar över. Jag funderar också då och då på detta. Jag har bland annat bestämt mig för att de 5 år som jag kommer att ha varit tävlingsledare för våra tävlingar i och med nästa års arrangemang är tillräckligt. Det är dags för nya krafter att ta vid och driva dessa vidare. Jag tror att andra ögon behövs då och då för att utveckling ska ske. Därför behöver vi redan i år personer som anmäler intresse av att ta över så att vi under kommande år kan lämna vidare de erfarenheter vi skaffat oss. Redan till stafett-DM, som vi har ansvar för hösten 2008, behöver vi tävlingsledare. En viktig erfarenhet jag fått är att det är oerhört mycket lättare att få organisationen på plats när det är många som är intresserade av att bidra och självmant anmäler sitt intresse. Det enda som är helt säkert är att det alltid finns arbetsuppgifter för alla som är intresserade. Detta är en uppmaning till alla i föreningen att framöver vara aktiva och själv ta initiativ och visa intresse för olika arbetsuppgifter. Alla vet att arrangemangen ska genomföras och vilken tidpunkt de genomförs. Var aktiv och bidra så kan vi fördela arbetsuppgifterna på fler personer och då blir det lite lättare för oss alla.

Mats Nilsson
Ordförande

Bild på framsidan

Sara Wallin

Tryck:

Nya Ljus, Print & Bud

Redaktör:

Helena Åhlin

Nästa manusstopp:

Tis 20 november 2007 (gärna tidigare)

Planerat utgivningsdatum:

Tors 6 december 2007

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
Helena Åhlin
Eva Dahl
Macke Selander
Suppleanter: Sara Wallin
Josefine Ericsson

Boka Klubbstuga!

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

Klubbstugan i Pålsjö

Som medlem i HSOK kan du hyra Pålsjögården för privata sammankomster och fester. Kontakta Roy Owesson
Tel. 0708-251359
OBS! att medlemsavgiften för innevarande år måste vara betald före aktuellt hyrestillfälle.

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 Åhlins på telefon 29 81 96.

/ H&J Åhlin

Adressändringar:

Har du bytt adress så kontakta:
Lars-Göran Frisell
Bronsgatan 13
253 61 Helsingborg
042-292315
lgf@frila.se

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



Loppisen 2007

Årets loppis skedde planenligt under söndagen i midsommarhelgen den 24:e juni. Under måndagen den 18:e hade tält mm körts upp och på tisdagens kväll var det som vanligt dags att transportera upp loppisprylarna. Ett gäng hade kört upp direkt till Koarp för att bygga upp tält mm så detta var klart när alla loppisprylarna kom. På Romares lastade samtidigt ett gäng loppisprylar på släpar och de två lastbilar som var tillgängliga. I år hade vi ej lyckats få ett trailerekipage att köra våra prylar. Istället var det två lastbilar, typ "enkelbilar" med dess chaufförer som ställde upp och såg till så att prylarna vi skulle sälja kom upp till Koarp. Ett stort tack till dessa och till våra medlemmar som ställde upp så att våra loppisprylar kom upp till Koarp.

En del saker, såsom el/teknik och auktions/bättre saker vara redan upptransporterade till Koarp genom Roys försorg. Effektiv som han är, har han under senvåren/försommaren samordnat resor i samband med kartritning, med att samtidigt ta loppisprylar av ömtåligare art upp till Koarp.

På midsommardagen, lördagen den 23:e var det dags för upppackning av loppisprylarna och att utföra den sista byggnationen. I år hade vi begränsat vad vi tar emot och sorterat bort väldigt mycket. Detta innebar att vi hade ej fullt så mycket som senare år, i synnerhet vad gäller

möbler.

På söndagen den 24:e juni var det så dags för loppisen. Det var som vanligt välbesökt av många köpglada och det var många medlemmar som ställde och såg till så det blev en lyckad loppis. Köplusten var stor och repet revs av besökarna innan den planerade starten av försäljningen vid station 8 - 12.

Loppisen avslutades som vanligt med auktionen.

Efterarbetet med att riva tälten, hantera avfallet, städa upp och transportera tält, bord mm förlöpte snabbt och effektivt. Det kändes som årets loppis hade gått lika bra som tidigare. Den ekonomiska redovisningen från loppisen kommer att redovisas separat.

Ett stort tack till alla er som ställt upp och sett till så att loppisen kunde genomföras på detta sätt. Loppisen ger ett viktigt ekonomiskt bidrag till klubben. Det är mycket tack vare detta tillskott som klubben kan förvalta Koarpsgården och bedriva den fina ungdomsverksamheten.

/Loppisgruppen.

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



En cykeltur till Koarp

Visst kan man cykla till Koarp! Vi tyckte att det kunde vara kul att cykla till årets Koarpsläger i maj. Vår första idé var att ta tåget till Båstad och sedan cykla därifrån. Martin på klubben bidrog med förslag och kartor. Men till slut valde vi att starta från Ängelholm. Här hade vi fler tågavgångar att välja på och kanske färre backar att passera till stugan.

Turen startade i ett soligt Ängelholm. Efter lite felorienterande kom vi fram till bron över E6 mot Munka Ljungby. Mitt uppe på bron, kryssande mellan stora lastbilar, i värsta eftermiddagstrafiken kunde vi ana att det fanns en separat cykelväg över motorvägen bara några hundra meter norrut! Strax efter bron vek vi av till vänster mot Tostarp. Äntligen var vi ute på landsvägen. Vägen gick genom ett vackert odlingslandskap. Halvvägs till Tostarp kom en spov drillande tätt över våra huvuden, gjorde en lov, och kom samma väg tillbaka. Snart kunde vi ana det vackra kyrktornet och väl framme i vägkorsningen dök det upp en mindre vacker traktor som spred sin illaluktande flytgosel på bara några meters avstånd från oss. I korsningen tog vi till höger och sedan och vänster upp mot Västersjön efter någon kilometer. Här började det vackraste avsnittet på hela turen. Det var en liten asfalterad väg som ringlade sig fram mellan hästagar, ängar, små hus, dammar och fina skogspartier. Plötsligt fick Astrid

också syn på en fantasifylld brevlåda, målad och utformad som en ko! I korset mot Hjärnarp vek vi höger mot Rössjöholm. Efter hand minskade bebyggelsen och skogen tilltog. Snart kunde vi se Västersjön. Molnen började nu torna upp sig och regnet låg i luften. Vi passerade en liten väldoftande myr full med ängsull. Efter korsningen mot Voxtorp började klättringen uppför åsen. Då vi inte hade så många växlar på våra cyklar fick vi gå i de brantaste backarna. Vi kastade avundsjuka blickar på en mötande cyklist som susade förbi i en väldig fart. Halvvägs upp för åsen fick vi se en räv i diket på nära håll. Efter några ögonblick tassade den sakta in i granskogen. Sista biten gick det nedför. Vi passerade landskapsgränsen, svängde av mot Koarp och vips var vi framme. Regnet hann aldrig ifatt oss och nu sken solen i en fantastisk försommarkväll. Det hade nu gått fyra timmar sedan vi startade i den bulliga eftermiddagstrafiken i stan. Och här satt vi utanför stugan nöjda med trötta ben och njöt av all fågelsång och stillhet medan hussvalorna flög tätt över våra huvuden. Efter ett roligt läger hade vi sedan en fin cykeltur tillbaka. Men det är en helt annan historia.

Astrid/Rickard



TEAM SPORTIA

Vårt avtal med Team Sportia Väla är nu klart enligt följande:

Team Sportia's erbjudande till HSOK's medlemmar är följande, 10% på allt (ordinarie och kampanjpriser, ej rea) som används i er verksamhet, dvs running (skor, konfektion och pulsklockor), orienteringstillbehör, längdåkning (längdskidor, skor & konfektion). På övrigt gäller normalpris.

HSOK erhåller en årsbonus på 3% på allt som era medlemmar handlat, även sådant som man ej erhållit medlemspris på. Detta sammanställs varje år i januari och för den summan kan förening plocka ut varor i butiken.

HSOK's medlemmar måste registrera sig i vår kundklubb SPORT-KLUBBEN, detta för att vi då automatiskt får upp ert erbjudande i kassan samt att vi kan stämma av er årsbonus när som helst på året. (1 krona = 1 poäng, efter 2.500 poängs intervall (2.500 – 5.000 – 7.500 osv) erhålls en bonus på 50 kronor). Läs mer om detta på <http://www.teamsportia.se/sportklubben/bonusvillkor/>
/Dieter

Månadsbladet.

Vi har nu haft vårt månadsblad i några år och det har distribuerats bland annat via hemsidan för nerladdning.

Vissa har begärt och fått det med mail eller post. Om ni vill ändra ert val eller bytt mailadress så kontakta mig.

Nya medlemmar som vill ha månadsbladet sänt till sig får också höra av sig.

Månadsblad kommer att finnas i Pålsjö som vanligt för avhämtning efter den 25:e.

Ni som vill ha in information i bladet kontaktar mig eller skriver in det i Pålsjö för nästkommande månad.

Tommy Peterson

Tel 042-187915

e-mail:

tommy.peterson2@comhem.se

Fyrklubbs!

Boka in söndagen den 16 september i kalendern, för då avgörs årets Fyrklubbs.

Din insats behövs för att vi ska kunna försvara platsen i A-gruppen.
/Patrik



KLUBBMÄSTERSKAP I TERRÄNGLÖPNING

OL-gruppen inbjuder till Klubbmästerskap i Terränglöpning torsdagen den 6 september 2007.

Terrängbanan är vår sedvanliga varvbana söder om järnvägen i Pålsjö skog. Antal varv som skall löpas meddelas i kommande PM.

Klasser: H12, H14, H16, H17-34, H35-49, H50-64, H65

D12, D14, D16, D17-34, D35-49, D50-64, D65

Anmälan senast den 4 september 2007 på lista i klubblokalen.

Välkomna!

Koarpsdagen

Boka in lördagen 15 september för då är det dags för höstens Koarpsdag. Det är gemensam avresa från Berga kl. 9.30 och med hopp om att många medlemmar sluter upp den här dagen.

Skånsk Äppelkaka

Sensommar och stundande äppletider, fallfrukt eller från butiken, oavsett vilket så är det aldrig fel med en bit äppelkaka till mjölk, saft eller kaffe.

Ingredienser

200g smör
4 dl + ½ dl socker
4 ägg
3 dl mjölk
7 dl vetemjöl
4 tsk bakpulver
4-6 äpplen (stora som tennisbollar)
kanel

Gör så här

Smörj en braspanna
Skala, kärna och skiva äpplena och lägg äppelskivorna i en bunke.
Häll över ½ dl socker och 1-2 msk kanel, låt stå och dra.
Smält smöret.
Vispa ägg och socker poröst.
Häll i mjölk, smör och mjöl och vispa ihop till en jämn smet.
En ½ dl av socker-kanelvätskan som bildats i bunken med äpplena, hälls i smeten.
Tillsätt bakpulver och ev mer kanel och vispa kort.
Häll i hälften av smeten i braspannan, strö ut äpplena jämnt och häll i/bred ut resten av smeten.
Grädda i mitt i ugnen i 200 grader C i 25-35 minuter.
Var alert så att du inte bränner kakan!
Serveras med vaniljglass eller vaniljsås.
/Sara Wallin



Ett smultronställe

En bilfärd tvärs genom Skåne förde oss till Önnköping, en pittoresk liten by söder om Hörby. Byn är hittills mest känd för att ha utropat sig som republik med president, statsminister, försvarsminister och egen liten armé. Vidare har man ett konditori med underbart smarriga tårter och ett lanthandelsmuseum vars skyltfönster har en gammal handdriven kaffekvarn. Det stora svänghjulet sökte min hand men ack nej ack nej. Glaset spärrade vägen Det som hade fått oss att svänga in i byn var en liten svart skylt:

La Flambée

Sveriges första Tarte Flambée-restaurang.

Vi kunde inte motstå frestelsen. Först en aptitretande promenad i den lantliga idyllen och sen en superb middag, förstärkt med en flaska Alsace från krogens egen import. Det blev en festmåltid med gourmetkaraktär. Tänka sig—Tage Ols gamla lanthandel är ombyggd till en fransk bykrog med 32 stolar! När Guide Michelin ger 2 stjärnor följs de av: "Värt en omväg". Detta gäller också La Flambée. I vår lilla svarta har krogen fått 2+ för att ytterligare markera hur nöjda vi blev. De har sommaröppet alla dagar från kl. 18 men ring gärna om du vill vara säker på en plats 0415-604 56 eller 070 275 13 24. Blev du nyfiken, gå in på www.la-flambee.eu

/Ingrid, Jack, Sara och Thomas, hedonister alla.

Tävlingsledarkurs

Till hösten kommer det att arrangeras en tävlingsledarkurs i SKOF's regi. Vi från styrelsen hoppas att flera medlemmar vill delta på den här kursen. Det är bra om det finns många i klubben som kan ta den här uppgiften vid våra arrangemang. Så håll utkik efter inbjudan och ANMÄL DIG!

/Styrelsen



En rolig historia

Kalle spikar första kontrollen och får där se Johan sitta på en stubbe.

Kalle: "Vad sitter du här för? Har du skadat dig? Behöver du hjälp?"

Johan: "Nä, men jag bommade den här kontrollen och jag vet ju att efter en miss så gör man inget vettigt de närmaste fem minuterna. Så då passar jag på att vila mig!"

/Martin Frohm



Allehanda från Koarp eller ”Mellan hornen”

Koarpsdagen

Koarpsdagen den 12 maj blev som vanligt en mycket trevlig tillställning. Dagens program bestod av underhållsarbeten, orientering, mat samt en trevlig presentation av Aloe Veras många hälsoprodukter.

Bland underhållsarbeten kan nämnas att toaletten målades invändigt, sovloftets kupa fick utvändigt plåtbeklädnad, fönsterputsning, invändig städning mm.

Tre större granar fälldes också denna dag. Granarna kommer att sågas upp till virke till kommande underhåll av klubbgården.

Efter dagens strapatser stod om vanligt stod Roy o Co för en välsmakande måltid.

Tyvärr var det endast ett fåtal klubbmedlemmar som anammat kallelsen och ställt upp vid denna Koarpsdag.

Loppmarknaden - 30 års jubileum

Vid årets loppmarknad kom en journalist från Laholms Tidning fram till undertecknad och Lennart Borgkvist och ställde några frågor. En av frågorna var: ”vilken loppmarknad i ordningen är årets tillställning”? Tyvärr kunde jag inte

ge ett korrekt svar på frågan men att det var den 29:e eller 30:e var jag ganska säker på.

Väl hemma efter ännu en lyckad loppmarknad kollade jag upp det hela. HSOK's första loppmarknad hölls 1978. Det betyder att nästa år är det 30 års jubileum.

Fasader

Ladans östra samt toalett och vallabodens södra fasad har nu fått ny beklädnad. Arbetet har utförts av MVB. Kostnadsmässigt kan vi glädjande notera att vi erhöll ett fördelaktigt pris från MVB samt att arbetet till stor del har sponsrats av företaget Aqua Warm AB. Klubben har endast behövt bidra med en mindre del.

Ett tack till Aqua Warm men även till Bengt Lund som har förhandlat med berörda företag.

I skrivande stund pågår målningsarbeten av fasaderna. En andra strykning planeras till Koarpsdagen de 15 september.

Kvarglömt

Följande persedlar har hittats på klubbgården:

Sydväst, gul,

Regnbyxor, röda, barnstorlek

Luftmadrass, röd

Kofta med blixtlås, mörkblå

Glasögon, sannolikt H 55 +



Saknar Du något av ovanstående, kontakta Macke S.

Sopkärl

Vi har av NSR erhållit tre nya sopkärl som placerats på gårdsplanen. De äldre plåtkärlen hade rostskador i botten vilket medförde att små hungriga fyrfota gäster tog sig in i kärlen och ”ställde till det”.

Vi vill framföra ett tack till NSR för denna gåva.

Uthyrning

Uthyrningen av klubbgården har varit god under första halvåret. Malmö Högskola, Strövelstorp IF, Ödåkra IF, Maria Parkskolan, Tisvilde Hegn OK, Mini Club Sweden, Sönderbalg Skola, Rydebäcks Skola och Dansk Orienterings Forbund är några av våra gäster.

Beträffande Dansk Orienterings Forbund så hade man ett träningsläger under fyra dagar för ungdomar i 10-12 års ålder.

Koarpsdagen

Höstens Koarpsdag arrangeras den 15 september. Klubbmedlemmar, vänligen notera datum i kalendern och möt upp. Ni behövs!

Koarpsgruppen

Macke

Tre skåningar och en dansk

29 juni -1 juli var det dags för Tre skåningar. Våra etapper gick av stapeln i Pålsjö, Maria Park och Berga industriområde. Vädret var lite ostadigt men under själva tävlingarna hade vi uppehåll och en hel del sol. På sista etappen kom vi upp i 700 startande, inte illa! I D21 hade vi landslagslöparen Helena Jansson i startfältet och hon tog också hem segern där.



Försälning av Öppna banor.



Helena Jansson tar emot förstapriset i D21.

/Helena Åhlin

En kartfobiers första medlemsår

Jag var lite tveksam när Malin blev intresserad av orientering genom kompisen Louise. Minnena från skolorienteringen var inte de bästa. Uppvuxen på Lundaslätten släpptes man några gånger av i spenaten i Skrylle eller Frostavallen. Med hjälp av en karta full med krumelurer förväntades man hitta små skärmar bland alla träd, myrstackar, diken och sumpmarker. Vem har kommit på något så tokigt? Tror aldrig jag kom längre än till kontroll två innan jag gav upp eller lurades ut på fel håll av några av killarna.

Peter letade dock snabbt upp klubbens hemsida och jag tittade tveksamt på all information om tävlingar och träningar. Såg framför mig stenhård träning och utgallring ifall man inte höll måttet. Nåja, allt måste ju vara bättre än att sitta i en trång träningshall och se på någon kampsport som varit senaste projektet. Skogen är ju härlig att vistas i. Trots skolorienteringen hade jag därefter gett mig ut i okänd skogsterräng men då till häst med inbyggd karta och kompass.

Jag följde med på träning en solig dag i augusti och det var en mycket positiv upplevelse. Visserligen smet jag iväg och tog en egen runda på välkända stigar men den härliga stämningen och andan kändes direkt.

Under vintern vågade jag mig på att vara med på några träningar – de utan karta... Framåt våren var jag med barnen med karta en gång - tur att man känner till Pålsjö skog. Nu i sommar har jag varit med ute på Naturpasset. Det hade jag aldrig trott!

Barnen har varit på några tävlingar. Tack alla som hjälp till och sprungit med våra barn från en som nog virrat runt än om jag skulle försökt skugga själv... Tänkte mig nog de flesta orienterarna som skogsmullemänniskor och vi fixade efter tävlingen lite mat på spritköket som vi gärna gör när vi är ute. Märkte då att det var glest mellan "lägereldarna" men att kön till marketenteriet var desto längre så där gjorde vi nog bort oss lite (fast det har vi fortsatt med).

Lägerna har varit höjdare för barnen och loppisen en upplevelse. Var kommer alla sakerna från och var kommer alla köparna ifrån (rundgång kanske?).

Vill sluta med att tacka alla trevliga ungdomsledare och alla andra för en jättefin verksamhet.

Hälsningar från Ingrid - Lovisa och Malins mamma



Boktips

Kalla det vad fan du vill av Marjaneh Bakhtiari

Bahars familj invandrade från Iran till Sverige när hon var åtta år. Nu är hon tonåring i Malmö och hennes välutbildade föräldrar kämpar för att komma in i det svenska samhället.

Boken är en varm och humoristisk skildring, om hur livet kan vara, om våra fördomar och om svårigheterna i ett nytt land. Samtidigt som boken är underhållande får den mig att tänka till. Om du bara hinner läsa en bok i höst, så välj denna!

/Sara

Full fart (nåja!) på de gamla...

Varannan onsdag förmiddag under hela året, med undantag för julhelg och sommarledigt, håller våra åldersstigna veteraner av båda könen igång med sina orienteringar. Några av de ”yngre” är precis fyllda 65, men de flesta är över 75 och flera är till och med fyllda 87!

För det mesta är vi mellan 30 och 40 st, varav ungefär hälften från HSOK och övriga från våra närmaste grannklubbar, som får vara med och turas om att lägga banor – oftast en kort på ca 2,5 km och en lång på 3,5. Där blandas gamla världsmästare med övriga mindre framgångsrika. Ett hastigt överslag visar, att skulle

gubbarna och gummorna hänga på sig sina tidigare erövrade ca 250 DM-plaketter så skulle många ramla framstupa av tyngden. Men där finns naturligtvis också många gamla strävsamma, för vilka ett genomfört lopp alltid varit en framgång. Nu är takten lugnare och tidtagning är mer en formsak än något som hetsar åldringarna.

Under den svalare årstiden håller vi företrädevis till i Pålsjö, på Kullaberg eller någon annanstans där det finns möjlighet att byta om och sitta inomhus för fika och eftersnack, men övriga tider på året går det bra att träffas ute i det fria. Tävlingsformerna varierar. I allmänhet är det traditionella banor, men emellanåt mer fantasifulla banor t.ex linjeorientering, ”korridororientering” d.v.s där större delen av kartan är helsvart med bara en korridor som man skall hålla sig inom för att hitta skärmarna.

En solig försommardag sprang vi på en nyritad backstreckskarta (se bild) över Koarp, där karttecknen var de gamla med bl.a stigarna prickade som dom var på den gamla ”goda” tiden. Alla veteraner var tydliga inte aktiva på den tiden – en av gubbarna hade stora bekymmer med att förstå sig på vad han trodde var beståndsgränserna...

Men alla kom i mål innan det skulle bli dags för helikopterspaning...

Det är dock inte bara vi ägnar oss åt. En hel del av oss har fågelskådning som en annan hobby, och på de onsdagar vi är ”lediga” från



orienteringen samlas ett dussin entusiaster vid olika kända fågelholkar och drar välutrustade ut med mer eller mindre exklusiva kikare och gör för det mesta någon intressant iakttagelse. För något år sedan var vi en stor samling som drog iväg till våtmarkerna kring Kristianstad – ett unikt område med ett otroligt fågelliv, som även ägnades ett speciellt naturprogram på TV.

Vi har också varit på en av IS Kullen-veteranerna guidad tur runt Kullaberg med alla dess sevärdheter, vi har varit på Sjaelland och skådat Frederiksbergs slott och Tegnermuseet, och senast i maj hade vi en heldag med grundlig guidning på Beredskapsmuseet vid Djuramåsa ovanför Domsten – inkluderande fältmeny med ärtsoppa serverad i militära kokkärl (eller ”snuskburk” som dom kallades på den tiden). Därefter transporterade vi oss vidare till Sofieros stora blomsterutställning med massor av sevärdheter. Så det är inte bara fanatiska orienteringsstofiler som släpps lösa på onsdagsförmiddagarna.

Du som känner Dig lagom gammal och intresserad är välkommen i den exklusiva skaran (alla springer inte utan nöjer sig med att gå en runda på högst en timme), och Du som aldrig sett en backstreckskarta, ta gärna fram en aktuell karta över Koarp och jämför hur vi hade det på den gamla tiden! (Men tänk Dig backstreckskartan förminskad till 1:50 000, d.v.s 5 gånger mindre – och grötigare tecknad!)

På tal om våra gamlingar så hittade jag en gammal tidning i en historia om vår nu 87-åriga strävsamme Waldemar Jönsson som 1950 sprang en nattsträcka i DM-kavlen. Han var samma kväll inviterad till en god väns bröllop. Efter att ha tjänstgjort som marskalk avvek han frampå kvällen från bröllopsmiddagen, bytte ut fracken mot den enklare orienteringsdressen, tog på sig pannlampan och fick efter en lång väntan ge sig ut i mörkret. Eftersom han var angelägen att komma tillbaka till bröllopfesten raskade han på och blev fjärde man på sträckan. Efter snabbtvätt och omklädning kunde han som frackklädd gentleman snabbåka de tre milen till festen och vid tvåtiden återta sin rollsom danskavaljer.

Ovan nämnde Waldemar blev en gång som senior 11:e man på startsträckan i SM-budkavlen. År 1959 när han var 39 år vann han natt-DM i H35. Sedan dröjde det 32 år innan han 1991 åter vann en DM-natt, nu i H70. Han hänger fortfarande med på våra veteranträffar och håller han tidsintervallerna mellan natt-DM-segrarna blir nästa gång år 2023 i klass 100+.

Vad har ni att lära av detta ungdomar? Jo, att aldrig ge upp. En dag (eller natt?) lyser solen (eller månen) också över er och ni får känna segerns sötma!

/Martin Frohm





Unionsmatch i Halden

Unionsmatchen är en tävling i Norge där några svenska distrikt och några norska distrikt tävlar mot varandra. Halland var ett av de svenska distrikten och i år behövde de hjälp av några snabba, skånska 14-åringar. Jag var en av de 10 som fick frågan om jag ville följa med. Självklart tackade jag ja! Jag hade aldrig tidigare varit i Norge och såg fram emot att få åka till ett ”nytt” land och att jag skulle få orientera där gjorde ju bara saken mycket bättre! Fredagen den 1 juni gick avresan mot Halden, Norge. Som på så många andra tävlingsresor skulle vi bo i en skola och i det här fallet, en gymnastiksal. På eftermiddagen fick vi också tillfälle att träna och känna på terrängen som var rätt så ovan för oss. Efter träningspasset kunde jag konstatera att det var mycket fint i terrängen, det var lättlöpt och väldigt roligt. Sen så fick vi också reda på att terrängen som vi skulle tävla i var långt ifrån likadan som den vi tränat i. Jag var inte direkt ensam om att bli besviken.

Så på den individuella tävlingen dagen därpå var nog de flesta lite nervösa. Dels för terrängen och dels för att vi ville visa hallänningarna hur bra vi faktiskt är. Efter tävlingen var väl alla mer eller mindre nöjda, men alla skåningar hade bidragit med något bra! Jag hade väl inte gjort något kanonlopp direkt, några små bommar här och där, men jag placerade mig överst av alla hallänningar och skåningar i D14

vilket gjorde att jag fick vara med och springa i förstalaget! Så på söndagens stafett tog jag hand om andra sträckan och flyttade upp vårt lag några placeringar och vi slutade sedan på en 8:e plats.

När jag tittar tillbaka på helgen är det inte mycket jag kan klaga på, hallänningarna var trevliga mot oss, tävlingarna var roliga. Det enda som inte var jättebra i Norge var väl kanske maten. Jag skulle inte kalla den särskilt varierande, det man åt i Norge var: Mackor. Mackor, mackor och åter mackor och det var inte olika sorter, utan samma torra bröd varje dag, hela dagen.

Men om man bortser från mackorna måste jag säga att detta var den roligaste orienteringsresa som jag har åkt på detta år, kanske av alla år som orienterare. Jag hoppas att Halland även nästa år behöver hjälp av oss skåningar och att jag även då får följa med!

/Anna Åhlin

Ungdomsledare

Mia Nilsson

240716

Jan Nilsson

152879

Björn Svensson

204105

Jörgen Forsberg

202310

Lotta Sjöberg

133601



Viktiga tävlingar hösten 2007

U-serien:

2 september Härlövs IF
23 september Tyringe OK

U-cup:

15 september OK Kompassen

U-cup final samt U-7-manna:
13-14 oktober Lunds OK

Till dessa tävlingar behöver vi hjälp av er föräldrar. Inför varje tävling kommer vi att sätta upp en anmälningslista där du som förälder kan anmäla dig. Följande saker kan du hjälpa till med:

Transport

Följ våra ungdomar i u-klasserna

DM-stafett:

8 September Andrarums IF

Fikalistan

Datum tilldelas när man är ansvarig för fika. Vid förhinder fixar man själv med avbytare.

Skol DM:

12 september Hjärnarps GHOL. Anmälan sker genom Björn. Glöm inte att be om ledigt från skolan.

Läger

Den 17-18 november kommer vi att ha sedvanligt Pålsjöläger med bl.a. ungdomsprisutdelning. Som vanligt behöver vi hjälp av föräldrar med matlagning och ev. skjuts ut till ett utombys träningspass.

Vad har våra ungdomar haft för sig under sommaren?

Anna Åhlin representerade Skåne på en sträcka i distriktagssprintstafetten i samband med 5-dagarsinvigningen i Mjölby.

På Ungdomens-tiomila hade vi för första gången på många år ett eget lag i huvudklassen HD-18. De som deltog var Anton Marmelid, Viktor Stensson, Ebba Roos, Anna Åhlin, Johannes Henriksson, Josefine Nilsson, Joakim Sjöberg, Axel Schultz, Elias Henriksson, Ebba Hjort samt Andreas Eckhoff

På GM-lägret och Götalandsmästerskapen deltog följande HSOK:are: Johannes Henriksson, Ebba Hjort, Ebba Roos och Anna Åhlin.



STÄDSHEMA HÖSTEN 2007

| | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 34 Fam Norrestam | 44 Daniel Turesson |
| 35 Fam. Eckhoff | 45 Fam Forsberg |
| 36 Lina Svensson | 46 Carolina o Mattias Nilsson |
| 37 Fam Frisell | 47 Storstädning |
| 38 Ulf Ö | 48 Fam. Niklas Olofsson |
| 39 Magnus Johannesson | 49 Fam Cruce |
| 40 Fam Johannes Henriksson | 50 L Carlsen |
| 41 Fam Fredrik Hjort | 51 Pålsjögruppen |
| 42 Tommy Jurgén | 52 Pålsjögruppen |
| 43 Fam. Thorneman | |

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.

PS. Kolla i almanackan om/när gården är uthyrd.

Kunden städar efter sig och vi ser till att dom kommer till en städad stuga.

Frågor: Kontakta Rolf Gustafsson tel. 13 12 41.

Pålsjögruppen



Tävlingsstatistik

Statistiken har inte blivit uppdaterad efter sommarens tävlingar. Den kommer att finnas med i nästa nummer. Dock kan meddelas att Rune Isaksson var den som först nådde 1000 poäng i år.

Här finns årets medlemskort som du om du vill kan klippa ut och ha med dig.

| |
|--|
| <p style="text-align: center;">MEDLEMSKORT 2007 Helsingborgs SOK</p> <p>Namn:</p> |
|--|

Boktips!

***Silverkronan* av Anna Jansson**

En härlig sommardeckare, med en skickligt vävd historia som utspelar sig på Gotland. Maria Wern sommarvikarierar hos Polisen på Gotland.

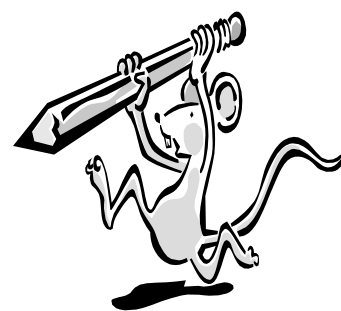
Medeltidsveckan pågår då bonden Wilhelm anmäls försvunnen från Gotlandsbåten. Han var ingen sympatisk man och det saknas inte motiv till det som visar sig vara ett mord. En perfekt bok för hängmattan eller tågresan, där mordgåtan tål att du själv vrider och vänder på pusselbitarna.

***Genom Helvetet* av Tina Nordlund**

Fotbollsstjärna Tina Nordlund strålade starkt år 2000, vann SM-guld med Umeå IK, tilldelades Diamantbollen och spåddes en ljus framtid. Men under EM-finalen mot Tyskland

/Sara





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

Avsändare:

Helsingborgs SOK
c/o Sven-Eric Ericsson
Frostgatan 92
260 35 Ödåkra

