

# Håsesocken

## NR 3 -2007

---

Helsingborgs SOKs klubbtidning

December 2007

---



GOD JUL OCH GOTT NYTT ORIENTERINGSÅR  
ALLA HÅSESOCKAR

Ledare 20 nov 2007

Tiden rusar som vanligt fram när man har roligt. Ännu ett år har passerat förbi. I år har vi haft en orienteringssäsong utan avbräck. Alla tävlingar har kunnat genomföras utan snöbekymmer eller andra hinder. Det innebär att vi har kunnat tävla flitigt under året. Förra helgen avslutades säsongen med Jättemilen i Danmark. Nu dröjer det flera månader innan säsongen börjar igen första helgen i mars. Nu har vi tre månader framför oss för uppbyggnadsträning. Gör vi den på ett bra sätt kommer vi att vara lite bättre nästa år. Det är väl kanske det som mycket handlar om i livet. Sökandet efter att förbättra sig lite för varje år som går.

### **Årets arrangemang**

Vi har under 2007 genomfört våra arrangemang på ett väldigt bra sätt. Det innebär bland annat att vi fått ett bra ekonomiskt utfall. Loppmarknaden bidrar med över 90 000 kr, 3 skåningar och en dansk med över 110 000 kr och våra augustitävlingar med över 50 000 kr. De nämnda summorna är nettobidraget till föreningen. Tittar vi bara på intäkterna så står de tre arrangemangen för 75% av våra brutto-intäkter. De är också en stor del av våra kostnader inte minst i form av de avgifter vi betalar till våra förbund. Förutom arrangemangen har vi 2 nettointäkter och det är medlemsavgifter cirka 60 000 kr

och bidrag för våra ungdomsaktiviteter som är cirka 60 000 kr. Om vi analyserar ekonomin på det här sättet ser vi att utan arrangemangen har vi små möjligheter att täcka våra kostnader för klubbgårdarna och våra startavgifter vid tävlingar.

### **Ungdomarna**

Vår ungdomsverksamhet fortsätter att hålla hög klass i distriktet. I år placerade de sig som tvåa i både ungdomsserien och ungdomscupen. Tittar vi lite i perspektiv är det faktiskt så att ungdomarna idag samlar ihop fler poäng än tidigare år men tyvärr är det inte tillräckligt då Lunds OK har en ännu större ungdomsverksamhet än vi. Men jag tycker ändå att vi ska vara nöjda med våra andraplatser med tanke på att vi faktiskt tillsammans blivit lite bättre för varje år. Grattis alla ungdomar. Nu tränar vi på under vintern och ger Lund en match under 2008.

### **Lucia och medlemsmöte**

Den 13 december är det som vanligt dags för Luciafirande. Alla våra medlemmar önskas välkomna för fika, lotter och lite annat. Bland annat kommer vi att informera lite mer om årets verksamhet och om planeringen för det kommande året.

### **10-mila 2009**

2009 avgörs den anrika 10-milatävlingen i Skåne, närmare bestämt i Äktaboden söder om



Perstorp. Arrangemanget genomförs som ett samarbete mellan de 10 klubbarna i Nordvästra Skånes Idrottskrets. Det är en tävling där det beräknas delta 7000 tävlande och med medföljande beräknas det finnas cirka 10 000 människor på plats under tävlingsdygnet. I arrangemanget kommer HSOK och IS Kullen att i huvudsak arbeta med TC-uppbyggnad och tävlingsadministrationen. Tävlingen avgörs helgen den 18 och 19 april. Planeringen är i full gång och jag och Sven-Eric, som tagit på oss att vara del av tävlingsledningen, blir glada när ni alla anmäler er till olika arbetsuppgifter. I första skedet räcker det att ni bestämmer er för TC-bygge eller administration och meddelar oss.

Mats Nilsson  
Ordförande

**Tryck:**

Nya Ljus, Print & Bud

**Redaktör:**

Helena Åhlin

**Nästa manusstopp:**

Ons 26 mars 2008 (gärna tidigare)

**Planerat utgivningsdatum:**

Tors 10 april 2008

**Sänd ditt bidrag till:**

Mail: hajk.ahlin@telia.com  
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](mailto:macke.selander@telia.com)

Tackar på förhand! /Macke

## [www.hsok.nu](http://www.hsok.nu)

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

## Saknar du information?

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

[hajk.ahlin@telia.com](mailto:hajk.ahlin@telia.com)

## 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](mailto:lgf@frila.se)

## Medlemsavgifter 2007

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

## [www.hsok.nu](http://www.hsok.nu)

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

## Årsmöte 2008

Boka redan nu in måndagen 28 januari 2008 för då är det dags för årsmöte.



## Ullmax

Under hösten har vi provat på att sälja Ullmax-kläder. Vi har haft ett tillfälle på klubben och vi kommer att ta upp beställningar under hösten fram till och med Luciafirandet för dem som vill komplettera eller de som hört att det är bra grejor vi säljer. Konceptet innebär att vi får behålla 30% av försäljningspriset. Hittills har den försäljning som gjorts inneburit en vinst på drygt 14 000 kr till föreningen. Vi är några som provat på att sälja på våra arbetsplatser och utfallet har blivit över förväntan. Ni som är intresserade att bidra till att öka på intäkterna kan kontakta mig för lån av försäljningsväskorna eller beställa till er själv. Ni får kläder av hög kvalitet till ett rimligt pris och klubben får en del av vinsten.

Mats Nilsson  
Lite Ullmaxansvarig

## KLURISAR för orienterare

Det krävs en hel del kreativitet att ta sig runt en svår bana och därför måste man också träna den delen. Se det som ett komplement i vintermörkret. Skicka in dina lösningar till [ideas@futuredelta.se](mailto:ideas@futuredelta.se)

Först lästa rätta lösning belönas med en bok.

### Vilka städer syftar vi på?

1. Ett ställe att förtöja båten på?
2. Matsmältningsorgan i fängelse?
3. Explosiv köksmästare?
4. Två små kalla drinktillbehör?
5. Österländsk gudomlig sjukdom?
6. Tvätta 1000 kg?
7. Stillhet i hamn?
8. De öppna vattens flicka?
9. Vanvettig galopp?
10. Motsats till gran ut?
11. Fågelgud?
12. Illaluktande kattdjur?
13. Timmerö?



Önskar dej lycka till.  
/Jack



# Allehanda från Koarp eller mellan hornen

## Koarpdagen .....

Koarpdagen den 15 september blev, trots att endast ett fåtal medlemmar fanns på plats, en trevlig tillställning. Programmet bestod av underhållsarbeten, lustfylld orientering samt mat. Bland underhållsarbeten kan nämnas att ladans fasad, nedre del, målades en andra gång, snickeri- och målningsarbeten av storstugans veranda, altanen snyggades till, fönsterputsning, invändig städning mm. Efter dagens strapatser stod som vanligt stod Roy o Co för en välsmakande måltid.

## Spårröjning .....

Lördagen den 24 november hade skidsektionen sedvanlig spårröjning i Koarp. 5-kmspåret inspekterades och röjdes från snöhindrande föremål. Stor möda lades på att återställa efter gallringen

## Kvarglömt .....

Följande persedlar har hittats på klubbgården:

- Sydväst, gul
- Regnbyxor, röda, barnstorlek
- Luftmadrass, röd
- Kofta med blixtlås, mörkblå

- Glasögon, sannolikt H 55 +  
Denna ”annons” var även med i förra klubbtidningen men utan napp. Hoppas på bättre tur denna gång.

## Uthyrning .....

Uthyrningen av klubbgården har varit god. Malmö Högskola, Strövelstorp IF, Ödåkra IF, Maria Parkskolan, Tisvilde Hegn OK, Fredensborgs OK, Mini Club Sweden, Sönderbalg Skola, Rydebäcks Skola, Ängelholms kommun och Dansk Orienterings Forbund är några av våra gäster. Dansk Orienterings Forbund har under året arrangerat träningsläger för ungdomar vid två tillfällen, vår och höst.

## Gallring .....

Gallringen av vår granskog norr om Klubbgården fick avbrytas innan den egentligen hade påbörjats. Skogsmaskinen, skördaren, körde fast på väg ut till skogsområdet. Stigen som går i nord-sydlig riktning strax norr om Klubbgården blev något tilltufsad och behöver åtgärdas. Arbetet med att återställa stigen till ”normal standard” har påbörjats.

## Kartor .....

Roy Owesson har reviderat kartan i Klubbgårdens närområde.

## Gräsklippare .....

En bättre begagnad motorgräsklippare har skänkts till Klubben.

## Snöskotern Sno-Tric .....



Jag har tidigare skrivit om vår Bernadottedesignade snöskoter Sno-Tric i denna tidning och fyller nu på med vad som hänt sen sist.

Hösten år 2006 såg jag ett TV-program, Landet runt, i vilket man presenterade Stig och Bo Dahlins samlingar av Sigvard Bernadotte designade föremål. Programmet sändes från en utställning vid något museum i Sverige.

I programmet fick Stig Dahlin följande fråga från reportern: "Är det något föremål Du saknar i samlingen". Stig svarade: "Jag skulle gärna vilja ha en snöskoter".

Det närmade sig jul och jag var på jakt efter julklappar. Då min dotter Jenny studerar design vid KTH Campus i Södertälje köpte jag en nyutgiven bok, Svensk Industriedesign (Lasse Brunnström, Prisma) åt henne.

Jag kunde ej låta bli att smygtitta i boken före inslagningen. I boken fann jag en artikel om Sigvard Bernadotte design. Följande kunde läsas:

***Sno-Tric nu med Bernadottedesign!  
Sno-Tric presenterar i år en ny tvåbands snöskoter, SC-20. Hans Sjöholm på Allied International Designers Ltd. (VD Sigvard Bernadotte) har ritat den linjerena huven. Under skalet döljer sig emellertid en veteranskoter, CS-2. Vätkänd, hårt beprövad, långtidstestad under svåra väder- och terrängförhållanden. Kanske***

***den mest pålitliga av alla skotrar som finns att välja på idag.***

Men Sno-Tric! Det är ju en sådan skoter vi har i ladan på Klubbgården uppe i Koarp. Jag tänkte: "Här har ju Helsingborgs SOK ett gyllene tillfälle att bidra med ett föremål till ett museum". Skotern införskaffades i slutet på 60-talet och används ej mer. En modernare skoter har ju anskaffats.

Efter godkännande hos skidsektionen och styrelsen i HSOK om avyttring av snöskotern sökte jag så kontakt med Stig Dahlin. Livrustkammaren, Kungliga Slottet i Stockholm, som tidigare visat Bernadotte samlingarna, informerade mig om adress och telefonnummer till Stig Dahlin. Stig blev intresserad av skotern och onsdagen den 5 september levererades skotern till sin nye ägare.

Just nu pågår en Bernadotteutställning vid Östergötlands Länsmuseum i Linköping. Jag hade vägarna förbi lördagen den 17 september och besökte då museet. Och där stod den. "Vår" Sno-Tric på museum, vilken höjdare! Utställningen pågår till den 13 januari 2008.

När jag talade med Stig Dahlin i telefon informerade han mig om att det finns planer på en permanent utställning med Sigvard Bernadotte föremål på Ulriksdals Slott utanför Stockholm.



Oj då! Från ladan i Koarp till ett Slott. Vilken resa!

Koarpsgruppen

Macke

## Orientering för dumbommar

Här ges tydliga och informativa förklaringar på vad som är vad inom orienteringsvärlden.

(Ett dumBOMMARNAS A-Ö skulle man kunna säga)

*Budkavle –*

I alla sporter heter stafett stafett, men inom orientering heter det budkavle. En gång i sportens begynnelse hade man en liten träbit som man skulle växla me. Numera växlar man på mer stillösa sätt. Budkavle kan löpas på många olika sätt men Farstametoden är en av dom bättre sägs det. Tittar man på en karta över Farsta så förstår man inte alls vad som skulle vara så bra med det. Dom bästa budkavlelöparna är dom som hittar den bäste löparen att hänga.

*Definitioner –*

För att tydliggöra löparens uppgift i tävlingen har man kommit på ett smart sätt att förenkla banan i symbolform på en liten bit papper. Detta papper fäster man i en plasthållare som oftast placeras på underarmen. Symbolerna ser inte alls ut som på kartan vilket får en att undra om någon överhuvudtaget har tänkt till. Ingen vågar dock ifrågasätta upplägget vilket gör att endast ett fåtal läser av symbolerna på armen och alla andra hoppas på det bästa.

*Karta –*

Många säger att kartan är orienterarens viktigaste hjälpmedel. Vi låter det vara osagt men sant är att kartan är en enskild individs subjektiva syn på verkligheten förminskad till förbannelse. Detta innebär att verkligheten och kartan inte så sällan verkar ha olika åsikter om vad som är vad. En dålig karta är den bästa bortförklaringen sedan sporten startade i början av 1900-talet. En karta kommer i olika skalor. Från början var det skala 1:100 000 men vi närmar oss 1:1 med stormsteg.

*Klassisk distans –*

I sportens början fanns bara denna tävlingsform. Långt är bra men längre är bättre hette det. Vissa bakåtsträvare påstår att sportens själ fortfarande ligger i denna tävlingsform. På en klassisk tävling vinner oftast den som tröttnar sist. Sist kommer inte den som tröttnar först utan den som borde inse att han inte hör hemma i den långa tuffa klassen längre.

*Kodsifra –*

För att du skall veta att du befinner dig exakt på rätt plats så brukar banläggaren skriva en siffra på definitionen som skall överensstämma med siffran som står på kontrollen. Detta föråldrade system kommer nog att försvinna när GPS orienteringen slår igenom. Bra att veta är att kodsifra 69 blir 69 även om du kommer uppifrån, eller från fel håll menar vi...eller...ja du vet...

*Kompass –*





Kompassen pekar alltid mot Nordpolen om man inte stirrar sig blind på den vita pilen. Då är det istället Sydpolen man blickar mot. Det finns även kompasser som pekar mot Mecka men dom kommer enligt rykten ihopmonterade med en matta så det är lite onödigt att springa med den. Förr i tiden hade man stegräknare på kompassen men numera är matematikkunskaperna så låga hos folk att den lilla detaljen har försvunnit. Kompassen har på senare år fått ett mer skamfilat rykte pga Pasi Ikonen.

#### *Kortdistans –*

Kortdistans är längre än Park-O men avsevärt kortare än klassisk distans. Tävlingsformen är perfekt för den som är lat. Det är oftast en liten tävling mellan banläggarna om vem som kan få in flest kontroller på dessa korta banor. Hur och när ordet distans kunde bli förknippat med kort är osäkert, för på den gamla goda tiden innebar distans att man sprang länge och hårt. Löpare som bara springer kortdistans kallas i folkmun för ”mesar”.

#### *Miniknat –*

Detta är inkörsporten för unga oförstörda orienterarbarn. Dom luras tro att orientering är en behaglig promenad med mamma eller pappa där man efter att ha fått stämpla vid kontroller, klafsat i vattenpölar och burit nummerlapp belönas med godis och klistermärken. Inte helt sällan blir dom inslängda i ett barnpassningskollektiv efter miniknattet då mamma & pappa själva skall ge sig ut i skogen.

#### *Nattorientering –*

Vissa orienterare rör inte på sig förrän mörkrets inbrott har skett. Till sin hjälp har dom en pannlampa som sitter fäst på huvudet. Kontrollerna är uppmärkta med reflexstavar vilket kan tyckas vara lite fuskigt. När man springer nattorientering är tur och ”bra häng” det viktigaste för att lyckas. En av dom mest populära nattävlingarna är Natt-SM. Då startar alla samtidigt för att även mörkrädda skall kunna vara med.

#### *Naturpasset –*

Förr kallades detta för TRIM. Det stod för: ”Töntar Röker Idrottsmän Motionerar”, eller nåt sånt. Vad det går ut på är att under en hel sommar hitta ett visst antal kontroller som är utplacerade i ett närområde. Apoteket var under en tid sponsor till detta men folk blev så friska av all motion att Apoteket var tvungna att hoppa av för att få fart på medicinförsäljningen igen.

#### *Nylonkläder –*

Orienterarnas kläder följer inga normala normer. Slit och rivtåligt är det men snyggt? Nej! Det finns lika många klädvarianter som det finns orienterare men vissa klassiker dör aldrig ut. Superkalsonger med utanpåliggande shorts. Nedhasade strumpor med knäkorta nylonbyxor. Kortärmad ”pure” nylonblus oavsett väderlek. Den senaste trenden är tajta tävlingskläder. Det är tur att skogen är vår idrottsplats så att man slipper se denna kasslerinpackade massa som springer.

fortsättning följer i nästa nummer





## Tvåa i Ungdomscupen

Efter bra kvaltävlingar gick våra ungdomar åter till A-final i ungdomscupen. Med drygt 30 ungdomar åkte vi ner till Revingehed för att ta upp kampen mot årets överlägsna klubb, Lunds OK. Detta skulle visa sig bli för svårt och Lunds OK vann en överlägsen seger, grattis!

Våra ungdomar gjorde trots det årets bästa tävling och tog en lika klar andra plats. Framförallt H12-pojkarna visade både topp och bredd. Dubbelseger genom Joakim och Axel som följdes upp av fina placeringar av Emil, Dennis, Wictor och Mattias.

## Tvåa i ungdomsserien

I år gjorde vi vår bästa ungdomsserie på många år. Vi lyckades få med fler ungdomar ut på tävlingar utanför nordvästra Skåne. Precis som i ungdomscupen var Lunds OK oslagbara, men bakom dem blev det en hård kamp om andra platsen. Efter en trög start gjorde vi många fina tävlingar och slutade som tvåa. Både klubbresultat och individuella resultat finns att hitta på Skofs hemsida.

### Ungdomsledare

Mia Nilsson	24 07 16
<a href="mailto:maria.nilsson5@helsingborg.se">maria.nilsson5@helsingborg.se</a>	
Jan Nilsson	15 28 79
Mats Nilsson	24 07 16
<a href="mailto:mats-erik.nilsson@bredband.net">mats-erik.nilsson@bredband.net</a>	
Björn Svensson	20 41 05
<a href="mailto:cyber_baloo@hotmail.com">cyber_baloo@hotmail.com</a>	
Jörgen Forsberg	20 23 10
Lotta Sjöberg	13 36 01

Årets sista träning blir den 20 december. 2008 startar vi den 10 januari.

## U-natta

Helgen 13-14 Oktober var det ungdomsnatta. På lördagen var det ungdomsfinal. Det fanns öppna banor och vanliga banor att springa (endast för ungdomar).

Det var en fin och kall dag. Vi bodde på P7 i Revinge. Vi tog inte hem pokalen den här gången men vi kämpade hårt som vanligt. Lite senare på kvällen var det prisutdelning med många priser. Efter det var det innebandy turnering med många lag i olika åldrar. Jag var också med och spelade. Vi hade inte vunnit något innan denna dag så det var inte mer än rätt att vi vann innebandy turneringen. Vi fick inget pris utan bara äran.



Dagen efter var det mer allvar. Det var nämligen lite olika stafetter. Det fanns 7-manna, 3-manna och propaganda. Vårt lag i 7-manna blev diskade för felstämpling.

I 3-mannastafetten tog vi hem segern genom Viktor Svensson, Axel Schultz och Emil Nilsson. Vi blev även 4 och 8.

I propagandastafetten vann gamlingarna Mats, Putte och Björn.

Det var en jätte rolig helg med många överraskningar.

Tack för mig. Lovisa Forsberg

Sen var det några timmar tills vi skulle träna igen. Under den tiden gjorde vi olika saker. Några spelade spel. Efter en stund var det uppvärmning. Vi sprang över på andra sidan järnvägsbron där starten skulle gå. Vi skulle springa stafett. Den första rundan vi sprang var 500 meter. Den andra var 1000 meter. Vi var uppdelade i åtta lag med 3-4 personer i. Det gick bra för de två lagen vi var med i. Vi fick till och med priser. Man vann choklad eller ett svettband.

## Höstläger 2007

### Lördag

Lägret börja med att vi åkte till Kullaberg där första träningen skulle hållas. När vi väl var framme på Kullaberg började vi med uppvärmning. Sen blev vi uppdelade i olika banor och grupper.

Alla fick en ledare med i laget. För vi skulle lära oss hur orientering blev lite enklare. Det var inga kontroller utsatta så det blev lite klurigt. Den banan vi sprang var 2.660 kilometer. Det var halkigt i löven, flera i vår grupp halkade i en backe. När vi hade sprungit hela banan åkte vi till klubbstugan. När vi var framme duschade vi. Efter en stund åt vi.

Vi fick makaroner och köttbullar.



Sen gick vi tillbaka och duschade. När vi hade duschat så hade de vuxna börjat laga mat. Vi fick vänta en stund innan det blev mat, men maten vad god. Vi åt Tacos!

Efter en timme dukade alla av och de förberedde för prisutdelning.

Närmare mot kvällen blev det prisutdelning.

Vi fick båda två presentkort på Team Sportia. Sen fick vi ta fritt på prisbordet. På prisbordet fanns det

fotbollar, smycken, kläder, vattenflaskor, småsaker och filter mm. Efter pris utdelningen fick vi glass med bär och kex, mums!

Senare på kvällen fick vi chips, ostbågar och salta pinnar.

Vi la oss kl 11- halv 12.

### Söndag

Vi vaknade nästa dag vid åttatiden och vi åt frukost. Det serverades yoghurt, fil, flingor, müsli, mackor pålägg och dricka.

Sen var det snart dags för nästa träning i Maria Park.

Vissa sprang upp men vi och ett litet gäng fick åka bil. När vi kom fram fick vi göra en kort uppvärmning. Sen sprang vi banan, den var rätt så lätt. Den var också väldigt rolig. Sen åkte vi hem och duschade. Det var jätteskönt! När vi kom ut ur duschen hade de serverat en snabb fika till oss. Vi fick äta mackor. När vi ätit var lägret slut och vi åkte hem.

Vi tyckte att lägret var jätteskoj och vi fick fina priser och god mat så vi är väldigt nöjda. Tack till alla ledare!

Malin Thorneman 9 år och Lovisa Thorneman 11 år.

## Rafflande klubbmästerskap i natorientering

Torsdagen den 22 november, i det lätt fuktiga mörkret på Maria Park ägde årets klubbmästerskap i natorientering rum i form av en sprinttävling. 34 löpare med laddade pannlampor hade hörsammat Sofies inbjudan och tog sig med glädje an de vägvalsintensiva banorna. Med individuell start gick löparna ut på banorna som gick i Maria Park och villakvarteren norr och öster om parken.

Ett antal klubbmästare korades denna kväll och vi som var med vill tacka Sofie, Tommy mfl för en riktigt rolig kväll.

/Sara W

## LUCIA 2007

Torsdag 13 december är det dags för klubbens traditionella luciafirande. Våra ungdomar kommer att bjuda på vacker sång och efter det blir det fika och lotteriförsäljning. HSOK's Vänner kommer också att ha årets stora lottdragning. Välkomna!



## DRAGNING HSOK´S VÄNNER!

Dragning för 3:e och 4:e kvartalet i Vännernas lotteri har gått av stapeln och vinnare av de högsta vinsterna blev Anders Bengtsson och Roland Svensson samt Sara Wallin och Nils G Rångeby. Ett 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.

### KVARTAL 3

Vinst	Kr	Nr	Namn
1	240	140	Anders Bengtsson
2	240	113	Roland Svensson
3	120	108	Lena Nielsen
4	120	26	Bengt Hillman
5	120	42	Karin Holmstedt
6	120	99	Lars Erik Holm
7	120	51	Åke Åkesson
8	120	5	Lennart Göransson
9	120	173	Willy Olsson
10	120	61	Margareta Jönsson
11	60	178	Fredrik Andersson
12	60	171	Bertil Carlsson
13	60	41	Ulla Sahlin
14	60	24	Martin Röner
15	60	110	Magnus Johannesson
16	60	56	Stig H Persson
17	60	214	Saga Engström
18	60	193	Björn Borg
19	60	200	Susanne Johannesson
20	60	100	Monica Jürgen

### KVARTAL 4

Vinst	Kr	Nr	Namn
1	240	198	Sara Wallin
2	240	148	Nils G Rångeby
3	120	46	Patrik Johansson
4	120	81	Rune Isaksson
5	120	47	Rebecca Ohlsson
6	120	201	Tommy Jürgen
7	120	182	Tommy Peterson
8	120	63	Maj Jönsson
9	120	209	Olle Norbeck
10	120	91	Karl Axel Ekdahl
11	60	21	Dieter Eckhoff
12	60	94	Ulla Stigborn
13	60	71	Eva Emanuelsson
14	60	118	Sven Falkman
15	60	190	Stig Jeppson
16	60	226	Birgitta Grönlund
17	60	212	Stig Engstrand
18	60	119	Nils Johannesson
19	60	13	Stig Svensson
20	60	74	Thure Klevheim



## Tävlingstatistik 2007

Ännu en tävlingssäsong är till ända. Det har varit mitt första år som statistikförare. Jag vill än en gång påminna alla som springer utanför Skånes gränser att meddela mig så att statistiken blir så komplett som möjligt. Rune var först i år till 1000 poäng och i sista skälvande stund så nådde också Mats full pott i samband med Jättemilen. Här kommer årets tabell så långt utrymmet räcker. Fullständig statistik finns på hemsidan och i Pålshö.

/Jonas Åhlin

Plac	Namn	Poäng	Ant tävl	Ant segr
1	Rune Isaksson	1000	37	10
	Mats Nilsson	1000	23	10
3	Lisbeth Dahl	995	3	8
4	Roy Owesson	989	4	6
5	Anna Åhlin	982	2	7
6	Ebba Roos	981	4	3
7	Axel Schulz	974	1	7
8	Ewa Roos	971	1	5
9	Niklas Olofsson	961	5	3
10	Thomas Svensson	958	3	5
11	Joakim Sjöberg	957	4	6
12	Johannes Henriksson	920	1	2
13	Josefine Nilsson	914	7	2
14	Astrid Henriksson	909	5	4
15	Sven-Eric Ericson	897	7	2
16	Ebba Hjort	893	2	3

Plac	Namn	Poäng	Ant tävl	Ant segr
17	Niclas Eckhoff	891	6	2
18	Ola Nordtorp	860	9	1
19	Fredrik Hjort	854	3	3
20	Helena Åhlin	815	5	3
21	Viktor Stensson	808	6	3
22	Fredrik Persson	758	1	1
23	Björn Svensson	756	1	2
24	Torbjörn Lage	751	1	2
25	Solvey Bergdahl	748	6	2
26	Edith Borg	723	9	1
27	Jonas Åhlin	713	3	3
28	Elias Henriksson	697	7	2
29	Stig Johansson	662	3	1
30	Lovisa Thorneman	638	9	1
31	Wictor Svensson	634	0	3
32	Andreas Eckhoff	632	2	2
33	Dennis Rudqvist	603	6	1
34	Malin Thorneman	600	0	1
35	Stefan Norrestam	587	7	1
36	Astrid Johannesson	561	4	1
37	Eva Dahl	519	1	1
38	Mats Ranbro	478	1	1
39	Anton Marmelid	473	0	1
40	Patrik Johansson	442	8	1
41	Ellen Rosenkvist	413	0	1
42	David Frisell	398	8	1
43	Ida Frisell	396	2	1
44	Åke Åkesson	395	5	1



Plac	Namn	Poäng	Ant tävl	Ant segr
45	Kurt Pålsson	392	5	1
	Hanna Sjöberg	392	6	1
47	Josefin Eriksson	376	7	2
48	Rolf Gustafsson	370	1	1
49	Hanna Norrestam	351	2	1
50	Barbro Norrestam	338	7	1
51	Asta Schulz	331	3	1
52	Linda Ranbro	326	8	1
53	Emil Nilsson	325	6	1
54	Mattias Nilsson	311	9	1
55	Humle Rosenkvist	302	9	1
56	Elin Nilsson	287	9	1
57	Lovisa Forsberg	281	9	1
58	Tor-Eve Bengtsson	275	6	1
59	Erik Backlund	273	9	1
60	Bo Öhgren	250	1	1
61	Magnus Johannesson	240	5	1
62	Felix Cruce	222	6	1
63	Jonatan Lage	218	9	1
64	Anna Hermansson	216	3	1
65	Carolina Nilsson	188	2	1
66	Amanda Backlund	182	6	1
	Karin Dahl	182	6	1
68	Per Rudqvist	175	0	1
69	Louise Drenth	163	4	1
70	Sara Wallin	160	3	1
71	Selma Cruce	154	6	1
72	Elisabeth Lindgren	153	3	1
	Karin Åhlin	153	0	1
74	Emma Norrestam	151	8	1
75	Dag Lewis-Jonsson	144	7	1
76	Ulla Öhgren	125	3	1
77	Maj-Britt Gustafsson	114	1	1
	Nils Johannesson	114	9	1
79	Dieter Eckhoff	111	1	1
80	Rickard Henriksson	103	2	1
81	Oskar Linde	102	4	1



## STÄDSHEMA VÅREN 2008

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 1 Pålsjögruppen       | 14 Erik Olsson o Sanna |
| 2 Fam Åhlin           | 15 Anna-Karin J        |
| 3 TS Wallin           | 16 Fam Anton Marelid   |
| 4 Bengt Lundh         | 17 Nils o Astrid J     |
| 5 Bengt Borg          | 18 Fam Marie Palmgren  |
| 6 Tommy Petersson     | 19 Storstädning        |
| 7 Sven-Eric E         | 20 Fredrik Persson     |
| 8 Eva Dahl            | 21 Fam Björn Svensson  |
| 9 Fam Mats Nilsson    |                        |
| 10 Fam Sandra Bauman  |                        |
| 11 Sofie Pettersson   |                        |
| 12 Pålsjögruppen      |                        |
| 13 Fam Anders Nilsson |                        |

**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.

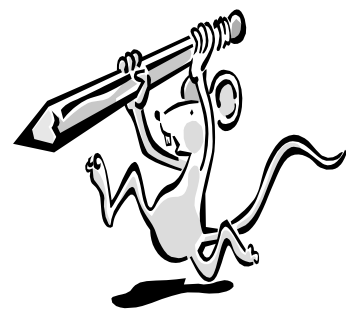
PS. Kolla i almanackan om/när gården är uthyrd.

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

Frågor: Kontakta Rolf Gustafsson tel. 13 12 41.

*Pålsjögruppen*





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

---

**Avsändare:**

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

