



PRÈGEN

BULLETTIN FRÅN HELSINGBORGS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

Röjsåg och motorsåg

Stig Johansson, H65, har varit i Skogaby i Halland och sprungit orientering. ”De va ett sådant hie att man hade haft god nytta av röjsåg och motorsåg”. Sagt i träningsdagboken FunBeat.

NSI Årsmöte

Vid NSI:s årsmöte den 5 mars fick HSOK pris för bästa klubb. Förutom en inteckning för damer och en inteckning för herrar i NSI:s vandringspris erhöles två pokaler. I Älgots Cup segrade Helsingborgs SOK före FK Boken. Individuella resultat: Malin Thorneman 2:a i klass D16. Gustav Nilsson 1:a och Anton Engström 2:a i klass H16. Ellen Rosenkvist 1:a i klass D14. Thea Bökman 1:a i klass D10.

Orienteringsklubbarna som idag tillhör NSI kommer sannolikt att bilda en ny förening. Den nya föreningens uppgift blir att främja orienteringssporten inom kretsen. Mer information i kommande Prégen.

HISO Årsmöte

Vid HISO:s årsmöte den 20 mars delades 2013 års HISO-stipendier ut till följande: Damer Junior, Emma Tuveesson, IFK Helsingborg. Herrar Junior, Elias Andersson, Helsingborgs IF. Ledare, Fredrik Roos, FC Helsingborg.

År 2004 blev vår egen Mats Nilsson ungdomsledarstipendiat.

FIA Årsmöte

Vid FIA:s årsmöte den 25 mars tillkännagavs att årets idrottare 2013 är Helsingborgs Tennisklubb's damlag. Damerna kommer att erhålla utmärkelsen vid ett särskilt evenemang under året.

Idrottsmuseet

Den plakett i keramik som Allan Hammar, OK Kompassen, skänkte till HSOK finns nu i orienteringsmontern på museet. Plaketten tillverkades av Kjell Högström, konstnär och lärare i Höganäs, till FK Kärnans DM i budkavle 1956. Kjell Högström (1930-2013) var aktiv orienterare och tävlade för FK Kärnan.

Sprintträning i Ramlösa

Onsdagen den 2 april provlöpte 24 HSOK:are den nya sprintkartan över Ramlösa brunnsпарк. Bra sprintbanor - 3,3 km och 4,4 km - som Patrik Johansson hade strängt, tydlig och lättläst karta samt ett typiskt kyligt aprilväder med hagelskurar fick provlöparna uppleva denna kväll. Första etappen i årets Tre Skåningar och En Dansk löps på denna karta. Det blir alla tiders!

Veteran-OL

51 veteraner deltog i Siw och Roland Nilssons Veteran-OL i Stidsvig den 19 mars. Den 2 april var det Ingrid och Ingvar Olofsson samt Lennart Hultgren som höll i trådarna. Platsen var Össjö och 58 veteraner deltog.

”Det gällde att ha lite fantasi för att få ihop det”. Sagt av Tommy Peterson i träningsdagboken FunBeat efter Veteran-OL i Össjö. Veteranerna springer då och då på kartor som inte har reviderats på några år.

Veteranerna har upptäckt den nya ljuskällan LED med ljusflöde på 1000, 3000 och upp till 6000 Lumen. Nattorientering för gamla orienterare med nya LEDljus arrangerades i Pålsjö onsdagen den 26 mars med 15 deltagare.

HSOK:s påsktävlingar

Tävlingsledaren Mats Nilsson påminner klubbmedlemmarna om vårt arrangemang under påskhelgen: *”Nu närmar sig våra arrangemang på Kungsbygget som vi har påskdagen den 20 april och annandag påsk den 21 april. Vi hoppas att ni alla har bokat in de dagarna så att vi kan ge våra deltagare bästa möjliga upplevelse på Hallandsåsen”*.

SKOF:s ungdomskommitté

I ”10-listorna” upprättade av Skånes Orienteringsförbunds ungdomskommittés uppföljare finns följande HSOK ungdomar med: Klass D10, Thea Bökman. Klass D14, Ellen Rosenkvist. Klass D16, Malin Thorneman. Bra jobbat ungdomar!

Ungdom och nybörjare

Ungdomsgruppen meddelar att man utökar med ytterligare en träningsgrupp, grön, för de allra yngsta. Träningsgrupperna är som följer:

Violett – huvudansvarig Josefine.

Gul – huvudansvarig Johan.

Grön – huvudansvarig Rickard.

Nybörjarkurs startas upp den 28 augusti.

Skolorientering

Fr.o.m. måndagen den 19 maj t.o.m. fredagen den 23 maj är det skolorientering i Pålsjö skog. Ett antal kontroller, skärm och stiftklämma, kommer att vara utplacerade i terränglådan under hela veckan. Toje, Kent och Macke är ansvariga. Kontrollerna kommer att plockas in fredag e.m. alternativt under lördagen. Självklart får kontrollerna användas till ungdomsträning etc.

Distriktsmästare

Britt-Marie Stensson, klass D50, blev DM-mästare i nattorientering vid Tockarps IK:s mästerskapstävling den 4 april.

Rune Isaksson, klass H85 Ultra, blev DM-mästare i Ultralång vid Frosta OK:s mästerskapstävling den 6 april. Grattis till er båda!

Några ord om genomförda OL tävlingar

Odenracet, långdistans, OK Silva och Rävetofta OK den 16 mars. Odenracet lockade hela 816 startande. Lunds OK var största klubb med 75 deltagare. HSOK kom här på andra plats med 52 deltagare. Tre första-, en andra- och två tredjeplaceringar blev dagens facit. Rune Isaksson segrade och Kurt Pålsson kom trea i klass H85. Segrade gjorde även Jonathan Orrhede i klass H12 kort och Mats Orrhede i klass Öppen Motion 7. I klass U2 sprang Milton Belltoft in på en andraplats och Tyra Petersson på en tredjeplats.

Vårrännet, medeldistans, Örkelljunga FK den 22 mars. HSOK var största klubb med 52 startande. God tvåa kom OK Kolmården med 50 startande. Noterbart är att 37 av HSOK:s löpare nådde placeringar mellan 1:a och 10:a. Bra jobbat!

Vårrännet, långdistans, Örkelljunga FK den 23 mars. OK Kolmården fick revansch på oss då de mönstrade 50 startande mot HSOK:s 43 startande. Britt-Marie Stensson segrade i klass D50.

Sydsvenska 7-mannakavlen, Ronneby OK den 29-30 mars. HSOK:s lag sprang in på en 12:e plats bland 21 startande lag.

Romeleträffen, medeldistans, Lunds OK den 29 mars. Resultatmässigt tog HSOK hem 7 första-, 6 andra- och 5 tredjeplaceringar. Julia Dahl och Henrik Olofsson kämpade till sig var sin 2:a plats i D21 respektive H21.

Romeleträffen, långdistans, Lunds OK den 30 mars. Den andra tävlingsdagen på Romeleåsen erövrade HSOK 7 förstaplaceringar. Bland segrarna noterar vi Thea Bökman i klass D12 och Malin Thorneman i klass D16.

DM Natt Skåne, Tockarps IK den 4 april. Britt-Marie Stensson segrade i klass D50. Thea Bökman kom tvåa i klass D12 liksom Fredrik Hjort i klass H55. I den tuffa H21 klassen markerade Fredrik Nilsson HSOK:s närvaro genom att springa in som 6:e man cirka 1 minut före Erik Modig OK Pan. Fredrik spräckte därmed OK Pan:s dominans i denna klass.

Vättefejden, medeldistans, Tockarps IK den 5 april. Våra H21:or visade fin form med placeringarna 1, 3, 4, 5 och 9. Erik Alnervik segrade följd av Patrik Johansson, Mathias Persson, Johannes Henriksson och Felix Alnervik. Segrade gjorde även Ewa Roos i klass D55, Viktor Ericsson i klass H10, Tyra Petersson i klass U2 där Julia Carlsvärd kom tvåa. Julia Dahl blev tvåa i klass D21 slagen av Sofie Petersson med endast 11 sekunder. Inte så konstigt att Sofie P visar god form. Hon tränar bl.a. hos oss i HSOK!

DM Ultralång Skåne, Frosta OK, den 6 april. I klass H85 Ultra segrade Rune Isaksson före rivalen Curth Svensson, Skåneslättens OL. Tvåor blev Sven-Eric Ericson i klass H60 Ultra och Britt-Marie Stensson i klass D50 Ultra. Femma blev Fredrik Hjort i klass H55 Ultra.

Kommande OL-tävlingar

- FK Boken, lördag 19 april, Påskyrån, långdistans.
- Vårt eget arrangemang på Kungsbygget, söndag 20 och måndag 21 april.
- Hjärnarps GH OL, lördag 26 april, Båstadssprinten, sprintdistans.
- Hjärnarps GH OL, söndag 27 april, Vallåsen-lången, långdistans.
- OK Älme, torsdag 1 maj, förlängd medeldistans.
- 10-mila, lördag 3 och söndag 4 maj. Eksjö SOK, IK Hakarpspojarna och SOK Aneby.
- Markaryds FK, söndag 4 maj, Gränsfejden, medeldistans.
- Lunds OK, söndag 11 maj, Lundasprinten, sprintdistans.
- FIF Hilleröd, Danmark, 3-dagars tävling, fredag 16 maj sprintdistans - lördag 17 maj medeldistans - söndag 18 maj långdistans.
- IS Kullen, lördag 24 maj, DM-sprint, sprintdistans.

KM Grand Slam 2014 och Skånemodellen

Kommande deltävlingar i Grand Slam är:

- Tisdagen den 6 maj, Vedema, lång.
- Torsdagen den 15 maj, Örkelljunga, ultralång.
- Tisdagen den 27 maj, Perstorp, sprint.

Skånemodellen arrangerar Tränings-OL i samband med ett öppet landslagsläger. Datum är den 29 april och platsen är Kungsbygget. Mer information kommer på SkåneModellen:s hemsida och i Eventor, närtävlingar.

Älgots Cup

Älgots Cup arrangeras enligt följande:

- OK Kompassen den 10 maj.
- Örkelljunga FK den 14 juni.

10-Mila och Jukola

HSOK har anmält ett herrlag, ett damlag och ett ungdomslag till årets 10-milaorientering. Till Jukolakaveln, 15-16 juni, är ett lag anmält. Jukola avgörs i Vehmersalmi Kuopio och det väntas komma omkring 16 000 orienterare och 30 000 åskådare. De ni!

Medlemsavgift för år 2014

För att citera en röst som vi ibland hör på TV Du har väl inte glööööomt att betala

Klubbkläder

Marie Schulz meddelar att priserna på klubbkläder kommer att justeras. Gå in på hemsidan under fliken klubbkläder. Där finner du aktuella priser.

Senderödsgruppen

Senderödsgruppen d.v.s. Dag, Rolf och Macke har bjudit in personal från Stadsbyggnadskontoret för att diskutera HSOK:s synpunkter på ett framtida Pålsjö skog som friluftsområde för rekreation, motion, friluftsliv och friskvård.

Filborna Day Camp

HSOK kommer att delta i Filborna Day Camp under förutsättning att klubben får tillgång till sommarjobbare.

Föreningsmöte

Föreningsmöte kommer att hållas måndagen den 26 maj i Pålsjö. På programmet står bl.a. information om O-Ringen. Missa inte detta möte!

Naturpasset

Säljstart för årets Naturpasset blir den 30 april. Försäljningsställen är Apoteket Björnen respektive klubbstugan i Pålsjö.

Hört i herrarnas omklädningsrum

Varför heter det pannlampa?

- Hur menar du?
- Jo, en lampa står ju på golvet, bordet eller hänger i taket!
- Hm vad skall den heta då?
- Huvudstrålkastare!
- Hm

Nästa nr av Prégen

Nästa nummer av Prégen utkommer den 2 juni. Har du som är aktiv i någon av grupperna eller som enskild klubbmedlem något att meddela. Kontakta undertecknad. ”Presstopp” två dagar före utgivning.

Skriftställare

Macke Selander

e-post: macke.selander@telia.com