



PRÈGEN

BULLETTIN FRÅN Helsingborgs SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

Orienteringsskola

Den 16, 17 och 18 juni arrangerar HSOK sommarskola i orientering för ungdomar mellan 10 och 12 år. Något för dig? Eller känner du kanske någon som är intresserad?

Läs mer på hemsidan www.hsok.se

Veteran-OL

Den 16 april var det Veteran-OL i Åstorp. Laila och Nils Persson som ansvarade för arrangemanget hade strängt två trevliga banor på en nyritad karta. "Arenan" var Friluftsförbundet stuga på Björnås d.v.s. nordvästra spetsen av Söderåsen. 58 Veteraner deltog.

Den 7 maj bjöd Gull och Bo Svensson in till orientering i Hallarna strax söder om Tockarp. Bra banor i fin terräng var det allmänna omdömet. Långa banan mätte 4,6 km och hade 18 kontroller. 28 Veteraner deltog.

Den 14 maj var det dags att bestiga Kullaberg. Samlingsplatsen var IS Kullens klubbstuga i Björkeröd. Sten-Åke Kvist och Gunilla Bergman höll i arrangemanget. Vid eftersnacket pratades det mycket om missar och att orken tröt mot slutet. Kullaberg är inte så lättorienterat som många tror. 45 Veteraner deltog.

Den 28 maj var det Gunnel Wester och Gun-Britt Falkman som stod för arrangemanget. Samlingsplatsen var näset mellan Lärkesholmssjön och Lillsjön. Kluriga banor som delvis upplevdes som en utmaning stod på programmet. Stig J hade dagen till ära stigit upp i ottan och åstadkommit tre bakverk som serverades efter målgång (*en dag för tidigt!*). 49 Veteraner deltog.

Veteran-OL arrangeras som bekant varannan onsdag men de onsdagar då "Antikrundan" har vilodag ges det möjlighet till träning i Pålsjö. Veckans bana eller något annat trevligt står på programmet.

Motions-OL

Motions-OL startar tisdagen den 17 juni och arrangeras tisdagar t.o.m. den 19 augusti med uppehåll under O-Ringen veckan. Ett flertal banor med olika svårighetsgrad kommer att finnas. Har du möjlighet att hjälpa till? Kontakta Dennis! Mer info på hemsidan www.hsok.se

Veckans bana

Veckans bana är nu igång. Varje vecka presenteras en ny bana som utgår från klubbstugan i Pålsjö. Kartor finns i brevlådan på förrådsväggen. Mer info på hemsidan www.hsok.se

Medlemsregister och hemsida

Lars-Göran Frisell och Felix Alnervik har delat upp arbetsuppgifterna enligt följande: Lars-Göran har hand om medlemsregister (IdrottOnline) och Eventor. Felix har hand om hemsidan och ”allt annat”!

Helsingborgs 4:e klassare i Bruces skog

Cirka 1500 4:e klassare från Helsingborgs skolor besökte Bruces skog den 13 och 14 maj. På programmet stod förutom trädplantering besök vid ett antal stationer där olika föreningar och organisationer informerade om sina verksamheter. C:a 700-800 elever besökte HSOK:s station och fick prova på orienteringssporten. Klassisk orientering, lätt ledstångsbana, samt en snitslad bana med kontroller utrustade med SI-enheter. Den snitslade banan attraherade många elever. Utrustad med en ”prég” på fingret skulle man minsann vara bäst i klassen, slå bästa kompisen, förbättra sin egen tid etc. En hel del elever sprang banan flera gånger. Succé!

Nya medlemmar

Via vår hemsida får vi lite då och då frågor från ungdomar och föräldrar om klubben och om orienteringssporten. När detta skrivs har vi just fått en förfrågan från en 8 årig pojke som är intresserad av att börja orientera. En välskött hemsida som väcker intresse är inte fel!

Helsingborgs Dagblad

Söndagen den 20 april kunde man läsa följande i Helsingborgs Dagblad: *Dag Lewis-Jonsson från Helsingborgs SOK hade en lyckad dag i skogen även om det förstås blev blött om fötterna.* Dag blev intervjuad strax efter målgång i FK Bokens tävling på lördagen.

HSOK:s tävlingar Påsdagen och Annandag påsk

Våra två påsktävlingar fick bra betyg av de tävlande. I Eventors deltagarenkät var betygen ”mycket bra” och ”bra” i majoritet. 1239 deltagare på två tävlingsdagar fordrar en arrangörsstab som fungerar och det har HSOK. Ordförande Roy sa efteråt: ”Bra jobbat alla HSOK:are”!

Sprintränning

Vid sprintringen på Råå den 20 maj inför Sprint-DM i Höganäs kom 20 löpare till start. Fina typiska sprintbanor, bra karta och en värmande sol från en klarblå himmel serverades.

Stark start i U-serien

Hjärnarps GH OL tävling på Vallåsen söndagen den 27 april var den första i Ungdomsserien för HSOK:s ungdomar. 22 HSOK:are kom till start, allt från utvecklingsklasser till H/D 16. Flera av våra ungdomar gjorde debut i tävlingsklass. Tillsammans tog HSOK 361 poäng i klubbmatchen och det var mer än 130 poäng före tvåan.

Några ord om genomförda OL tävlingar

Vårdubbeln, långdistans, även SSM individuellt, OK Skogsfalken den 12 april. Ewa Roos segrade i klass D55 och Henrik Olofsson tog hem en 12:e plats i H21. Totalt 727 tävlande.

Vårdubbeln, medeldistans, OK Skogsfalken den 13 april. Ewa Roos blev 2:a i klass D55 och Henrik Olofsson blev 5:a i klass H21. Totalt 586 tävlande.

Friskusträffen, medeldistans, FK Friskus den 18 april. Lisbeth Dahl tog hem en 3:e plats i klass D55. Julia Dahl blev 4:a i klass D21. Fredrik Nilsson blev 4:a och Henrik Olofsson 5:a i klass H21. Britt-Marie Stensson blev 5:a i klass D50. Totalt 694 tävlande.

Påskyrån, långdistans, FK Boken den 19 april. Thea Bökman och Britt-Marie Stensson segrade i klasserna D12 respektive D50. Rune Isaksson blev 2:a i klass H85. Linda Ranbro, Andreas Blomqvist och Julia Dahl kom på 3:e plats i klasserna D35, H35 respektive D21. Björn Hellrup kom på 5:e plats i klass H21. 727 tävlande deltog.

Silva League, Båstadsprinten, Hjärnarps GH OL den 26 april. Felix Alnervik och Patrik Johansson sprang in som 2:a respektive 3:a i klass H21. Rune Isaksson blev 2:a i klass H80. Lisbeth Dahl blev 4:a i klass D55. Roy Owesson och Malin Thorneman belade 6:e platserna i klasserna H65 respektive D16. 947 tävlande deltog.

Silva League, Vallåsen-lången, Hjärnarps GH OL den 27 april. Andreas Blomqvist segrade i klass H35. Simon Flenman och Andreas Grönvall blev 2:a respektive 3:a i klass H14 kort. Björn Hellrup sprang in på en fin 5:e plats i M21 Elite 2. Av totalt 1718 tävlande kom 67 från HSOK.

Vårtävling, medeldistans, OK Älme den 1 maj. Rune Isaksson blev 2:a i klass H85. Astrid Johannesson 5:a i klass D65. Britt-Marie Stensson 6:a i klass D50. 753 orienterare deltog.

Gränsfejden, medeldistans, Markaryds FK den 4 maj. Rune Isaksson och Fredrik Persson segrade i klasserna H85 respektive H40. Sven-Eric Ericson blev 5:a i klass H60. Britt-Marie Stensson blev ”bara” 2:a i klass D50. Något irriterad gav hon sig ut på ytterligare en ”runda”, öppen 7, och vann. Oj då! Kanske är det så här man skall göra? 440 tävlande deltog.

Lagadalskampen, lång, FK Finn den 10 maj. Lisbeth Dahl blev 3:a i klass D55. Fredrik Nilsson 7:a i klass H21. Thea Bökman 10:a i klass D12. Totalt 595 tävlande.

Lundasprinten, Sprint, Lunds OK den 11 maj. Rune Isaksson segrade i klass H85. Gustav Nilsson och Britt-Marie Stensson belade 2:a platserna i klasserna H16 respektive D50. Thea Bökman, Malin Thorneman och Julia Dahl blev 3:or i klasserna D12, D16 respektive D21. Erik Alnervik och Louise Drenth blev 4:or i klasserna H21 respektive D16. Totalt 325 tävlande.

DM Sprint Skåne, sprintdistans, IS Kullen den 24 maj. Rune Isaksson segrade i klass H85. Sven-Eric Ericson H60, Oskar Cervin H20, Britt-Marie Stensson D50 och Erik Alnervik H21 sprang in på 2:a plats i respektive klasser. För Eriks del var det en ”utombys” som var några sekunder snabbare. Björn Hellrup H21 och Josefine Nilsson D21 kom på 3:e plats i respektive klasser. Totalt 479 tävlande varav 58 HSOK:are.

Distriktsmästare blev Rune Isaksson i klass H85 och Erik Alnervik i klass H21. **Grattis!**

Skolorientering

Elever från Tågaborgsskolan, Thoren Business School, Ättekullaskolan, Högastensskolan, Vittra Landborgen, Svengårdsskolan och Internationella skolan har under vårterminen gästat Pålssjö skog. Några HSOK-Veteraner har hjälpt skolornas idrottslärare med arrangemangen, d.v.s. lagt banor, placerat ut kontrollskärmar, avprickning vid start och mål samt stämpelkontroll. Patrik J har printat ut önskade kartor. Ringstorpsskolan, Holstagårdsskolan och Fyrklöverns Montessori har köpt kartor från oss och höll sedan skolorientering i egen regi.

Några av Vittra Landborgens elever i årskurserna 4 – 6 var synnerligen ”stökiga”. De roade sig med att rycka loss nålstämplarna vid två av kontrollerna samt att flytta en kontroll. Vid samtal med lärarna efteråt visste de vilka ”sabotörerna” var. Tråkigt när ett fåtal elever ställer till det för en hel klass!

Träning inför Tjoget

Den 19 maj bjöd Aktivitetsgruppen in till uppladdning inför årets Tjoget. Samlingsplatsen var Tingvalla i Åstorp och 30 löpare stod på startlinjen i den gemensamma starten. På klubbnivå är väl detta så nära verkliga förhållanden man kan komma för startsträckans löpare.

Den 1 juni var det dags igen med en ny uppladdning. Denna gång var det på Kungsbygget och 17 löpare kom till start. Ytterligare en uppladdning kommer att genomföras i Pålsjö den 19 juni innan den slutliga laguttagningen sker.

Tjoget

Till Tjoget, den 5-6 juli i Emmaboda, planerar HSOK likt tidigare år att ställa upp med två 20-mannalag. Kom ihåg att Tjoget är en breddtävling som passar alla! Intresseanmälan görs via klubbaktiviteter i Eventor. **Intresserad? Anmäl dig då!**

Det skall bli spännande att följa ”våra lag” i Smålandsskogarna!

Klubbmästerskap

Klubbmästerskap i orientering, långdistans, hölls söndagen den 25 maj i Pålsjö. Vid eftersnacket fick banläggaren Björn Hellrup stort beröm då han i hemmaterrängen lyckats staka ut banor som var lite svårare än vad de tävlande tänkt sig.

Följande klubbmästare korades: D10-12 Thea Bökman. H10-12 Milton Belltoft. H16 Gustav Nilsson. D17-34 Sofie Petersson. H17-34 Patrik Johansson. H35-49 Fredrik Persson. D50 Maj-Britt Gustafsson. H50 Sven-Eric Ericson. **Grattis till er alla!**

Ungdomsgruppen

På torsdagskvällarna råder det full aktivitet i Pålsjö när ungdomsgruppen har träning. En gemensam våravslutning blir det den 12 juni.

Till ungdomens 10-mila har gruppen för avsikt att anmäla ett tjejlag.

Tre Skåningar och En Dansk

Tävlingsledaren Mats Nilsson påminner klubbmedlemmarna om vårt arrangemang Tre Skåningar och En Dansk den 27, 28 och 29 juni. Tävlingsledningen hoppas att klubbmedlemmarna på sedvanligt sätt är redo för uppdraget så att vi kan ge våra deltagare bästa möjliga upplevelse på båda sidor om Öresund.

Pålsjöterrängen

Den 2 augusti är det dags för tredje upplagan av Pålsjöterrängen. I vanlig ordning behövs det funktionärer under några få timmar. Främst behövs det hjälp med banvakter som visar trötta löpare var de ska springa. Preliminär bemanningslista kommer ut senare under veckan men skriv upp datumet redan nu. Läs mer om årets lopp på www.palsjoterrangen.hsok.se

O-Ringen 2014

Vid föreningsmötet den 26 maj gavs information om klubbens engagemang i årets upplaga av O-Ringen.

HSOK-medlemmar kommer att arbeta med följande: Administration till

Barnpassning/Miniknat (viss datorvana krävs), Barnpassning samt Försäljning i Kiosk.

Kiosken har vi tillsammans med OK Kompassen och den är placerad nära barnpassningen.

Tre arbetspass per dag á tre timmar är en mall som presenterades. Bemanningsbehovet är:

Administration 8 personer, Barnpassning 10-11 personer och Kiosk 6-7 personer. När

belastningen är som högst, mellan kl. 10-13, krävs full personalstyrka d.v.s. 24-26 personer.

När detta skrivs är 61 HSOK:are anmälda och c:a 25 av dessa har fri starttid. Roy har varit i kontakt med IS Kullen och Hjärnarps GH OL och de är positiva till att hjälpa oss.

Roy har dragit ett tungt lass med deltagande i en massa möten angående O-Ringens ”bemanningdilemma”. Förhoppningsvis kommer det något positivt ur allt arbete. Nöjda orienterare från när och fjärran är ju inte helt fel!

Detaljerad information har skickats via e-post till ”allamedlemmar”. Mer information kommer efter den 1 juli då O-Ringens startlista är klar.

När vi fått distans till det hela sitter vi kanske i bastun i Pålsjö en måndagskväll i januari månad efter ett träningspass i regn och snöslask och berättar om just O-Ringen i Skåne 2014. De va tider de!

Sommarcupen 2014

Det kommer att arrangeras en sommarcup även i år. Fyra etapper och tre klasser erbjuds. Traditionsenligt blir det avslutning i Pålsjö skog.

Samverkan i Skåne NV

HSOK:s styrelse har gett Roy Owesson och Tommy Peterson fortsatt förtroende att föra klubbens talan angående samverkan mellan orienteringsklubbarna i NV Skåne.

Kommande HSOK arrangemang

År 2015 arrangerar vi en två dagars tävling den 18-19 april samt Tre Skåningar och En Dansk den 26-28 juni.

År 2016 arrangerar vi Tre Skåningar och en Dansk den 17-19 juni.

Älgots Cup

Älgots Cup arrangeras enligt följande:

- Örkelljunga FK den 14 juni.
- FK Boken den 23 augusti, sprint.

Örkelljunga FK

I ett brev daterat den 27 maj och adresserat till orienteringsklubbarna i kretsen meddelar Örkelljunga FK att ordföranden Thomas Johansson beslutat sig för att avgå. Orsaken till avhoppet är att det inom klubben finns delade meningar om eventuella deltagande i arrangemanget av 10-mila år 2019. ÖFK:s styrelse vill lägga mer kraft på ungdomsverksamheten i kombination med att genomföra mindre arrangemang på ett så bra sätt som möjligt.

Anmälningavgifter

Som tidigare meddelats i Prégen höjs anmälningavgifterna vid mästerskaps- och nationella tävlingar i Skåne från och med den 1 juli 2014. Anmälningavgifterna blir då för ungdomar 60 kronor, för vuxna 110 kronor och för elit 150 kronor.

Den 1 januari 2015 justeras anmälningavgifterna på nytt enligt följande: Ungdomar 70 kronor, vuxna 120 kronor och för elit 170 kronor.

Fyrklubbs

En påminnelse om Fyrklubbs den 31 augusti. OK Tyringe arrangerar. Kom väl förberedda! Vi skall väl upp i grupp A! Eller?

Och så till sist

Vådan av bilkörning i kombination med brända och destillerade drycker fick vi ytterligare ett bevis för när en känd norsk idrottsman ”skrotade” en bil i premiumsegmentet. Ett uttryck som bilproducenter brukar använda när de menar en exklusiv bil i den högre prisklassen. Turligt nog resulterade kraschen inte i några personskador men idrottsmannen tilldöms sannolikt ett kännbart straff.

Annat var det förr!



I texten under **Förmildrande dom** kan man läsa följande:

"1928 inträffade en materiellt svår bilolycka på riksvägen mellan Örkelljunga och Åsljunga. Det var en Örkelljungabo som körde på en köpman från Skånes Fagerhult. Vid den efterföljande rättegången i Klippan sades det att Örkelljungabon, som var orsak till olyckan, fick en förmildrande dom därför han hade druckit brännvin och därför hade svårt med att styra."

Över tid har lagar och förordningar förändrats men människan bakom ratten tycks vara densamma.

Nästa nr av Prégen

Nästa nummer av Prégen utkommer den 25 augusti. 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