



# PRÈGEN

BULLETTIN FRÅN HELSINGBORGS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

## Rune Isaksson Världsmästare . . . . .

Rune Isaksson blev världsmästare i klassen M85 långdistans vid Veteran-VM i Brasilien.

**Grattis Rune!**



*teckning Martin Frohm*

## Helsingborgs Dagblad vs Orienteringssporten . . . . .

Helsingborgs Dagblad överraskade oss verkligen med fantastiskt fina reportage om Runes VM insats. Dels i papperstidningen och dels i 24HD Play där vi kan njuta av ett välgjort reportage av reportern Mattias Hjälms med rubriken "Man strävar ju efter att vara bäst". Rune berättar här om orienterings VM men även om sitt liv som orienterare. Bakgrundsmusiken i reportaget, Forever Young med gruppen Alphaville, sitter som hand i handske!

Länk till reportaget: <http://hd.se/sport/2014/11/27/man-stravar-ju-efter-att-vara-bast/>

## Veteran-VM 2014 . . . . .

Årets World Masters Orienteering Championships, WMOC 2014, hölls den 1-8 november i Porto Alegre och Canela i Brasilien. Följande sex HSOK:are fanns på plats för att försvara landets och klubbens färger: Rune Isaksson, Tommy Peterson, Stig Johansson, Roy Owesson, Rolf Gustafsson och Maj-Britt Gustafsson.

HSOK:arna hade valt att åka med olika researrangörer beroende på arrangörernas olika utbud i reslängd, dagar och veckor, samt kringarrangemang som turistmål, sevärdheter etc.

Rune Isaksson hade otur på ditresan då han på grund av en pilotstrejk i Portugal blev fast i Lissabon i 6 dagar och missade därmed Sprintdistansen som inledde mästerskapstävlingarna.

Rune tog dock ingen skada av vistelsen i Lissabon utan när han väl kom till Brasilien visade han klart och tydligt var skåpet skall stå!

Resultat från A och B Finaler:

### **Sprint**

A Final. Klass M65: 38:a Roy Owesson, 61:a Stig Johansson

B Final. Klass M65: 18:e Tommy Peterson, 40:e Rolf Gustafsson.

B Final. Klass W65: 3:a Maj-Britt Gustafsson

### **Långdistans**

A Final. Klass M85: 1:a och Världsmästare Rune Isaksson

A Final. Klass M65: 51:a Stig Johansson

B Final. Klass M65: 32:a Tommy Peterson, 49:a Rolf Gustafsson

Bland de turistmål och sevärdheter som några HSOK:are besökte efter väl genomförda VM-tävlingar kan nämnas: Iguazúfallen på gränsen mellan Argentina, Brasilien och Paraguay – Inkaleden till Machu Picchu – Titicacasjön på gränsen mellan Peru och Bolivia, 3812 meter över havet – Galapagosöarna i Stilla havet.

### **Bornholm Höst-Open 2014 . . . . .**

Till minne av Valdemar Jönsson, eller Valle som han allmänt kallades för, arrangerade HSOK en klubbresa till den 25-årsjubilerande internationella 2-dagarsorienteringen Bornholm Höst-Open. Två nya tävlingsområden, Slotslyngen och Hammaren, hade valts till detta jubileum. Terränglådan var ”något” kuperade inte minst 2:a dagen då den påminde om Bohuslänsk terräng med inslag av ängsmark. 22 klubbmedlemmar trivdes i det fina vädret, bra boende och trevligt arrangemang.

### **Något om genomförda OL tävlingar . . . . .**

#### **Bornholm Höst-Open 2014, 2-dagars OL, Rönne IK Orientering, den 25 och 26 oktober**

D11-12: 2:a Thea Bökman (3-2). D35M: 3:a Helena Åhlin (3-5). H50M: 2:a Jonas Åhlin (2-3). D55: 6:a Lisbeth Dahl (9-6). H55: 7:a Fredrik Hjort (13-6). 8:a Stig Johansson (8-13).

H85: 1:a Rune Isaksson (1-1). Etappplaceringarna inom parantes.

#### **Smålandskavlen, Anderstorps OK och Bredaryds SOK, den 25 och 26 oktober**

High Chaparral var samlingsplatsen för Smålandskavlen som i år löptes för 62:a gången.

Kaveln, som består både av natt- och dagsträckor, inleds med två nattsträckor. HSOK ställde upp med följande lag: Fredrik Nilsson, Björn Hellrup, Gustav Nilsson, Patrik Johansson och Henrik Olofsson. Vi noterar en 53:e plats för HSOK-laget.

#### **Skanneloppet 2014, Terränglöpning, IS Skanne, den 1 november**

I Skanneloppet visade Lotta Sjöberg vilken fin löpare hon är. I klassen K Elit över 16,8 kilometer sprang hon i på en meriterande 4:e plats. Segrade gjorde Salomon Trail vinnaren Maria Lundgren IFK Växjö.

#### **Sydsvenska 2-milen, Ultralång, Hylte OK, den 2 november**

Sydsvenska 2-milen löptes i år för 67:e gången. Masstart med slingor inleder detta styrkeprov medan slutdelen är gemensam.

H21: 3:a Björn Hellrup. D50: 2:a Britt-Marie Stensson. H55: 4:a Fredrik Hjort.

#### **KM i Natt-OL, Långdistans, Helsingborgs SOK, den 6 november**

KM i Nattorientering för HSOK och Rävetofta OK arrangerades av HSOK i Pålsjö skog.

Banläggaren Oskar Cervin presenterade kluriga banor som resulterade i lite småmissar både här och där. Masstart tillämpades för samtliga klasser utom för klasserna DH 10-12.

Följande klubbmästare korades:

H10-12: Millton Belltoft. H14: Axel Orrhede. D16: Malin Thorneman. D17-34: Carin Stenberg. H17-34: Erik Alnervik. H35-49: Magnus Ljungberg. D50-64: Britt-Marie Stensson. H50-64: Stefan Dahl.

### **Göingefejden, FK Göingarna, Förlängd medeldistans, den 16 november**

Stenigt och åter stenigt var det allmänna omdömet om tävlingsområdets beskaffenhet.

D21: 4:a Malin Thorneman. D12: 5:a Thea Bökman. ÖM5: 1:a Peter Svensson.

### **Advent Orient, OK Silva, den 30 nov – 7 dec – 14 dec – 21 dec**

OK Silva arrangerade traditionsenlig orientering på Adventssöndagarna. Tävlingsformen firar i år 30-årsjubileum vilket arrangören poängterade med att tillföra några hemliga ingredienser.

H21: 2:a Patrik Johansson, 6:a Sofie Peterson SOL (*Jo, du läste rätt, Sofie tävlade i pågaklassen*). D21: 3:a Britt-Marie Stensson (*Britt-Marie tävlade mot unga tjejer*). D40: 15:e Helena Åhlin. H40: 7:a Edo Drenth, 10:a Jonas Åhlin. D55: 5:a Eva Emanuelsson, 8:a Astrid Johannesson. H55: 9:a Sven-Åke Emanuelsson, 11:a Sven-Eric Ericson. H70: 16:e Nils Johannesson. ÖM Kort: 19:e Elias Persson, 21:a Felicia Persson. ÖM Medel: 2:a Tina Olsson. 3:a Lennart Carlsen, 15:e Oscar Grönvall.



Monica

teckning Martin Frohm

### **40 år sedan Monica blev världsmästare . . . . .**

Det är i år 40 år sedan Monica Andersson (numera Gustafsson) blev världsmästare i stafett vid VM i orientering på Jylland i Danmark. I den svenska truppen ingick fem damer – två av dem, Monica och Inger, kom från Helsingborgs SOK. De ni!

Med en stark insats på andrasträckan i stafetten bäddade Monica för en svensk guldmedalj. Vid den individuella tävlingen blev Monica 7:a medan Inger Thelandersson (numera Glans) sprang in på en fin 10:e plats.

Inger fick tyvärr stå över stafetten, annars hade det sannolikt blivit en VM-medalj för Inger också!

### **Fyrklubbs för 50 år sedan . . . . .**

För 50 år sedan, d.v.s. år 1964, vann IFK Helsingborg A-gruppen i Fyrklubbs. Segern var en stor sensation då motståndet bestod av de synnerligen välmeriterade orienteringsklubbarna OK Klippan, FK Göingarna och MAI.

*Berättat av Örjan Silfwergård, framgångsrik orienterare på 60-talet, och tävlande för IFK Helsingborg.*

### **DM för 70 år sedan . . . . .**

Om DM i orientering år 1944 kan vi i årsskriften Kärrkanten läsa följande:

*Den magiska siffran 500 överskrides för första gången i anmälningslistorna. Ny klass på DM är Äldre Oldboys. Ingen prisutdelning i denna klass tävlingsdagen på grund av protest. Arrangör var Hyllstofta IF och tävlingsplatsen V. Torup.*

Åke Åkesson, tävlande för IFK Helsingborg, sprang in på en 8:e plats i detta mästerskap.

### **Workshop om Pålsjö skog . . . . .**

Stadsbyggnadsförvaltningens sammanställning av arbetsgruppernas idéer och förslag vid workshopen den 21 augusti har skickats ut till föreningar/mötesdeltagare för kännedom men även till möjligheten att inkomma med ytterligare synpunkter.

Senderödsgruppen d.v.s. Dag L-J, Rolf G och Macke S har vid en sittning i ärendet kommit fram till att sammanställningen väl överensstämmer med vad som diskuterades och framfördes av arbetsgrupperna vid mötet. Vi har via brev till Stadsbyggnadsförvaltningen meddelat vår uppfattning om sammanställning men passade även på att trycka lite extra på bl.a. följande punkter: Bullervall mot väg 111 och Larödsvägen - Mer skogs-, ängs- och hagmark - Bevarandet och skapandet av naturzoner med fokus på biologisk mångfald, ängar och hagar, våtmarker, tystheten, ”urskog” samt en sjö vid lågpunkten i området.

Vårt brev fick en synnerligen positiv respons från ansvariga tjänstemän inom Stadsbyggnadsförvaltningen.

### **Visionsfonden . . . . .**

Helsingborgs stad har startat Visionsfonden vars pengar ska användas till idéer som gör staden till en bättre plats. Innevarande år, d.v.s. år 2014, finns det en miljon kronor i denna fond som kan sökas av både föreningar, organisationer, företag och privatpersoner. Det går att ansöka om som mest 100 000 kronor per projekt.

Visionsfonden söker projekt som:

- Är kreativt och/eller kulturellt nyskapande och bidrar till en hållbar samhällsutveckling i Helsingborg.
- Stärker Helsingborg som innovativ, skapande och företagsam plats samt gagnar invånarna.
- Innefattar eller leder till nya samarbeten mellan aktörer i eller utanför Helsingborg.

HSOK:s styrelse gav Senderödsgruppen, d.v.s. Dag L-J, Rolf G, och Macke S, som sedan tidigare arbetar med Naturområdet Pålsjö skog, i uppgift att söka medel ur Visionsfonden för lanserandet av ”Pålsjö frilufts-, natur-, och kulturkarta” till gagn för stadens alla innevånare, besökare och turister. Kartan baseras på HSOK:s kartmaterial och tas fram i en förhållandevis stor upplaga och i ett användarvänligt format. Intresseväckande information om natur, miljö, kultur etc. trycks på kartan.

I vår ansökan, som skickades in den 12 november, finns förutom beskrivning av projektet i sin helhet även budget och tidplan. Budgeten visar kostnader för tryckning, distribution, arbetsmaterial etc. och motiverar sökt belopp på 100 000 kronor, som är maxbeloppet.

Tidplanen visar att färdig karta planeras vara klar i slutet av november månad år 2015.

Men! Tyvärr! Tyvärr! Den 18 december meddelade Visionsfonden att vår ansökan avslås.

## **Veteran-OL . . . . .**

Den 29 oktober arrangerade John Olandersson och Gunnel Wester Veteran-OL i Örkelljunga. TC inklusive bilparkering var på en vacker äng strax sydöst om Hjälmjön. Här hade dagens värddpar lagt två trevliga banor i ett helt underbart skogsparti. Fuktigheten i luften, det föll ett lätt duggregn under förmiddagen, gjorde att det var lätt att andas samt att den lilla undervegetation som fanns på ett kortare parti lätt gled undan. Dusch och den obligatoriska trivsamma fikastunden med eftersnack hölls i Örkelljunga FK:s klubbstuga. 48 Veteraner deltog.

Den 12 november var det så dags för undertecknad att arrangera Veteran-OL i Pålsjö. Att i Pålsjö skog hitta nya sträckor och kontrollpunkter är inte helt lätt. Man får ta till lite knep som "fjärilar" och "sadlar". Det sistnämnda fodrar kanske en förklaring, i alla fall för han eller hon som inte var i Pålsjö denna dag och sprang långa banan. Jag behövde en kontrollpunkt men fann ingen. Jag måste hitta på något! När jag funderade som starkast befann jag mig i källaren hemma i Påarp och råkade titta upp på en hylla. Där låg den! En kasserad cykelsadel. Den tar jag! Sadel finns ju klart och tydligt med i gällande kontrollbeskrivningar. En cykelsadel på ett kontrollstativ mitt ute i skogen. Ja, nästan i alla fall. Ingen av Veteranerna protesterade mot kontrollföremålet.

Gemytlig fikastund med eftersnack hölls i vår klubbstuga. 47 Veteraner deltog.

Den 26 november bjöd Åke Persson in till Veteran-OL i Ängelholm. Samlingsplatsen var Ängelholms Rodd o Kanotklubbs lokaler invid Rönneå i Nybroskogen. Åke hade snickrat ihop två banor. En längre på 4,7 km med 17 kontroller och en kortare på 2,9 km med 12 kontroller. Banorna var av den karaktären att det krävdes koncentration under hela resan. Speciellt kontrollföremålet "liten grävd grop", som det fanns fem av på långa banan, krävde noggrann orientering.

Den sällskapliga fikastunden med eftersnack hölls i Roddhusets samlingslokal där vi kunde beskåda en dubbelårsbåt s.k. "scullers" för dubbel besättning hängande i taket. Mycket effektivt! 52 Veteraner deltog.

Den 10 december var det så dags med Grande Final i Pålsjö med Stig Johansson som dirigent. På programmet fanns en lång bana med 21 kontroller och 4 fjärilar samt en kort bana med 11 kontroller och 2 fjärilar. Banorna var gafflade och för att få bort *stiglöpning* hade Stig denna dag ändrat i kartnormen på ett sådant sätt att det på Pålsjökartan inte fanns en enda *stig*. Det gällde alltså att "segla" på kompassen om ville vara med där "uppe". Stark vind från sydväst, ett ihållande regn och endast några futtiga plusgrader bekymrade Veteranerna betydligt mindre än och gaffling och kartnorm.

Väl inne i värmen igen vidtogs den obligatoriska fikastunden med eftersnack som mycket handlade om stigar och gaffling. "Var blev du av efter 7:e kontrollen". "Jag! Ja undrade var du blev av". Hördes bl.a. i vimlet.

Frågetävlingen, där det gällde att gissa hur många starter Veteranerna gjort i år, vanns av Karin Larsson som prickade exakt rätt, nämligen 1114 starter. Fina priser delades ut till de sex främsta i denna frågetävling.

Avslutningsvis överräckte Bengt Ståhl en blomma till Stig J som tack för allt jobb med Veteran-OL. 43 Veteraner deltog.

## **Veteran-OL år 2015 . . . . .**

Veteranernas program för år 2015 är spikat och klart. Först ut är Tor-Eve Bengtsson med ett arrangemang i Pålsjö onsdagen den 7 januari.

### **Skolorientering . . . . .**

Under året har HSOK sålt 1100 kartor till totalt 15 skolor i Helsingborg med omnejd. Hur många elever som engagerats är svårt att sja om då vi dels inte har haft tillgång till klasslistor och dels har samma karta använts av mer än en skolelev. En kvalificerad gissning är dock att 1250-1350 elever engagerats.

Ett speciellt tack riktas till **Patrik Johansson** som printat ut alla kartor och levererat ”just in time”.

### **Från styrelsen . . . . .**

Vid styrelsemötet den 23 oktober beslutades bl.a. följande:

- Att skicka Per Eriksson, Mikael Friberg, Anton Engström och Rickard Henriksson till barn- och ungdomsledarutbildning.
- Att köpa in märkesnålar (Sporrong) som täcker behovet i c:a 10 år
- Att söka bidrag på 100 000 kronor ur Visionsfonden.
- Att söka kartbidrag ur HASP-fonden.
- Att teckna ett 36 månaders avtal med Trimtex.

Vid styrelsemötet den 4 december beslutades bl.a. följande:

- Att budgetera för en tävlingsresa i maj månad 2015.

Vid styrelsemötet den 18 december beslutades bl.a. följande:

- Att godkänna föreslagen budget för 2015 och att framlägga den till årsmötet.
- Att godkänna föreslagna Ekonomiska Bestämmelser för 2015 och att framlägga dem till årsmötet. (*Bestämmelserna är oförändrade frånsett de av SKOF justerade startavgifter*).

### **Skånes Orienteringsförbund 75 år . . . . .**

Vid Föreningsledarträffen i Åhus den 22 november presenterade Jan-Eric Nelking följande årskavalkad över viktiga händelser under SKOF:s 75 år.

#### Bakgrund

**1921** Den första civila orienteringstävlingen i Skåne med IS Göta i Helsingborg som arrangör.

**1922** Den första individuella DM-tävlingen arrangeras i Skäralid.

**Början av 1930-talet** Fler och fler idrottsföreningar börjar idka orientering.

**1936** Skånes Idrottsförbunds sektioner måste utökas med en för orientering.

**1938** Svenska Orienteringsförbundet kom till.

**1938** Skånes Skogskarlar Klubb bildas.

**1938** Första DM-tävlingen för damer och juniorer.

#### Skånes Orienteringsförbund, SKOF

**1939** Skånes Orienteringsförbund bildas som första specialdistrikt i Sverige.

Samtidigt kom Fyrklubbs (Triangel-OL) till. Idén kom från Fyrstadsbrottningen.

Sedan dess har Skånes OF och Fyrklubbsorienteringen gått hand i hand.

**1940** Första RM för damer arrangeras i Nyteboda.

**1941** SSM startade

**1945** SM-budkavle på Ryssberget.

**1946** Sydsvenska 7-mannabudkavlen startade.

**1957** SM för damer och damjuniorer i Lönsboda.

**1959** SM-budkavle för herrar på Hallandsåsen.

**1962** Gulsoten medför stopp för alla orienteringstävlingar på våren.

Heltäckande klädsel och dusch blev följden.

1965 5-dagars kom till. 179 startande.  
1966 Fyrklubbs omorganiserar. En bana blev tre.  
1970 5-dagars i Skåne med Rinkaby som centralort.  
1970 SM-vecka i Skåne.  
1973 SM-lång på Hallandsåsen.  
1974 5-dagars i Skåne med Rinkaby som centralort.  
1975 Fyrklubbs började arrangeras på en plats.  
1978 SM-lång på Hallandsåsen  
1982 SM-natt i Glimåkra och SM-budkavlen på Västanåberget.  
1982 Dambana införs på Fyrklubbs.  
1982 Götalandsmästerskapen (GM) startade.  
1987 Handikapporienteringen (nuvarande PreO) började i Furuboda i Skåne.  
1988 SM-vecka med Hässleholm som centralort.  
1995 5-dagars i Skåne med Hässleholm som centralort.  
2006 SM-vecka i nordöstra Skåne med Kristianstad som centralort.  
2009 10-Mila i Skåne med Ljungbyhed som centralort.  
2014 O-Ringen i Skåne med N Åsum som centralort.  
Vi tackar Jan-Eric Nelking för årskavalkaden.

### **Den första civila orienteringstävlingen i Skåne . . . . .**

Den första civila orienteringstävlingen i Skåne arrangerades i Helsingborg år 1921 av IS Göta. Startpunkten var Magnus Stenbocks staty i centrala Helsingborg. Banan gick sedan via Pålsjöskog upp till målet på Skånska Husarregementets övningsområde på Berga.  
*Berättat av Jan-Eric Nelking vid Föreningsledarträffen i Åhus.*

*För den som inte visste det: Magnus Stenbocks staty invigdes år 1901 under mycket högtidliga former. Den ursprungliga placeringen var mitt i gatan mellan Stortorget och Hamntorget där Järnvägsgatan och Drottninggatan möts. År 1959 flyttades statyn, 25 meter österut, till sin nuvarande placering på Stortorget då den orsakade problem för den alltmer ökande trafiken.*

### **Föreningsmöte . . . . .**

Temat vid Föreningsmötet den 1 december var ”Vad vi tillsammans åstadkommit under år 2014” samt ”Framtid”.

Föreningsmötet inleddes med att vår nyblivne världsmästare Rune Isakson hyllades med en blomsterbukett samt varma applåder från mötesdeltagarna för sin insats vid Veteran-VM i Brasilien.

Under år 2014 har vi bl.a. arrangerat Tre Skåningar och en Dansk med 2706 starter, arrangerat tvådagarsstävling på Kungsbygget med 1239 starter, arrangerat Pålsjöterrängen, nyritning och revidering av fyra kartor, sprungit hem ett VM-guld – två 1:a placeringar i O-Ringen – 7 DM-tecken – en 1:a placering i SSM och 70 1:a placeringar.

Angående framtid så presenterades en budgetskiss fram till år 2018. Målsättningen är att ha en budget i balans år 2019 men vara öppen för satsningar som under vägen kan motiveras av klubbens utveckling.

### **Ungdomarnas Höstläger . . . . .**

Helgen den 29-30 november arrangerade Ungdomsgruppen traditionsenligt Höstläger i Pålsjö. Lördagen började med kurvbildsträning i terrängen norr om Rössjön i regi av Fredrik Nilsson. Senare på eftermiddagen fortsatte träningen med stafetter i Pålsjö skog. Söndagen startades upp med deltagande i etapp 1 av OK Silvas Advent Orient på Järavallen. Lägre avslutades på eftermiddagen med trevlig samvaro i klubbstugan i Pålsjö.

### **HSOK årets ungdomsklubb i Skåne . . . . .**

Helsingborgs SOK blev Årets ungdomsklubb i Skåne 2014 med motiveringen:  
*Framgångsrikt ungdomsarbete med aktiva unga ungdomsledare. Tagit stora kliv uppåt i ungdomsserien senaste två åren. Vinst 2013 i div. 2 och vinst 2014 i div. 1.*

**Grattis ungdomar och ungdomsledare!**

### **Träningsläger . . . . .**

Aktivitetsgruppen höll ett uppskattat träningsläger i Karlskrona den 14-16 november. Deltagarna bodde på vandrarhem och träningarna genomfördes på OK Orions fina kartor. Nio HSOK:are deltog.

### **Lucia i Pålsjö . . . . .**

Torsdagen den 11 december hölls traditionsenligt Luciafirande i klubbstugan i Pålsjö. Våra ungdomar stod för ett magnifikt Luciatåg med fantastiskt vacker sång. Erik Alnervik visade sin talang som bagare då han bakat synnerligen välsmakande lussekatter till den stora skara klubbmedlemmar, något över 80, som var församlade denna kväll.

### **Helsingborgs Idrottsmuseum . . . . .**

Helsingborgs Idrottsmuseum i Idrottens Hus är absolut värt ett besök. HSOK stödjer Föreningen Idrottsarkivet vilket betyder att klubbmedlemmarna har fri entré till museet. Meddela vårt medlemsnummer 0085 i receptionen (*Medlemsnummer för år 2015*).

### **Årsmöte . . . . .**

HSOK håller årsmöte måndagen den 26 januari år 2015 kl. 19:00 i klubbstugan i Pålsjö.  
**Du hälsas välkommen!**

### **Och så till sist . . . . .**

Klubbmedlemmar, Vänner och läsare av Prégen tillönskas:

**God Jul och Gott Nytt År**

### **Nästa nr av Prégen . . . . .**

Nästa nummer av Prégen utkommer den 23 mars 2015.

Skriftställare

Macke Selander

e-post: [macke.selander@telia.com](mailto:macke.selander@telia.com)