



PRÈGEN

BULLETTIN FRÅN HELSINGBORGS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

Utmärkelser till Helsingborgs SOK

Vid SKOF:s 75:e årsmöte den 7 februari erhöll både HSOK klubbmedlemmar och HSOK som klubb utmärkelser:

- Julia Dahl erhöll stipendiet Brönnasjöpenningen. Utmärkelsen utses av SKOF:s ungdomskommitté.
- Helsingborgs SOK erhöll utmärkelsen ”Årets arrangörsklubb”. Röstas fram av Skånes orienteringsklubbar.
- Mats Nilsson utsågs till årets ledare med motiveringen: ”För mångåriga meriter”. Utmärkelsen utses av SKOF:s styrelse.

Tidigare har Helsingborgs SOK blivit utsedd till ”Årets ungdomsklubb i Skåne 2014”. Vid årsmötet blev Mats Orrhede invald i SKOF:s ungdomskommitté.

Grattis! Julia, Mats N och Mats O - Ungdomsledarna - Arrangemangsgruppen och hårt arbetande klubbmedlemmar.

SKOF:s Kickoff-läger

Lördagen den 24 och söndagen den 25 januari bjöd SKOF in till kickoff-läger i nordvästra Skåne. Kickoffen inleddes på lördagen med två pass teknikträning i regi av Fredrik Nilsson. Förmiddagens moment bestod av kurvbild, riktning, kontrollplock och linje och var förlagd till Kronoskogen i Ängelholm som berikats med en helt nyritad karta. Eftermiddagens pass var förlagt till Grytåsa och här fortsatte träningen med momenten kurvbild, korridor och kontrollplock.

Mellan passen ägnade sig deltagarna åt grupparbete. Kompassriktning stod på schemat och här diskuterades och lärdes ut hur man bäst använder tumkompassen. En sammanfattning av grupparbetet kan studeras i nedanstående länk:

<http://eventor.orientering.se/Documents/Event/2014/1/Sammanfattning-24-januari>

Av 37 anmälda var 9 HSOK:are.

På söndagen stod distansträning på programmet och platsen var Söderåsens östra sluttning. 7,9 – 10,9 – 14,7 och 18,0 km var de banlängder som fanns att välja på. Den längsta banan med en stigning på 675 meter! Syftet med träningen var att få deltagarna att bekanta sig med och att känna på terrängen inför årets Ultra-SM som kommer att löpas i ett angränsande område. Erik Modig ansvarade för träningen.

Av 29 anmälda var 4 HSOK:are.

Ungdomarnas aktivitetsprogram

Den 15 januari anordnade ungdomsgruppen ett informationsmöte till vilket ungdomarnas föräldrar var inbjudna. I detta välbesökta möte presenterade ungdomsgruppen programmet för våren, sommaren och början på hösten.

Programmet finns i sin helhet på HSOK:s hemsida.

HSOK:s Årsmöte

HSOK:s årsmöte hölls den 26 januari i klubbstugan i Pålsjö. Strax under trettio klubbmedlemmar fanns på plats denna måndagskväll och de fick uppleva ett trevligt och intressant årsmöte under ledning av mötesordföranden Mats Nilsson.

Komplett årsmötesprotokoll finns på klubbens hemsida samt på anslagstavlan i klubbstugan.

Nedan redovisas några beslut relaterade till personval och ekonomi:

- Roy Owesson blev omvald som ordförande för en tid av ett (1) år.
- Barbro Norrestam blev omvald som kassör för en tid av två (2) år.
- Styrelsens förslag till ”Ekonomiska bestämmelser för år 2015” antogs av årsmötet. *(Inga ändringar i bestämmelserna frånsatt av SOFT fastställd max startavgift på 130 kr).*
- Styrelsen förslag till budget för år 2015 antogs av årsmötet.

Följande klubbmedlemmar erhöll tävlingsmärke och vandringspriser:

Tävlingsmärke i brons, 2 500 poäng:

Fredrik Nilsson	Nr 212
David Arborelius	Nr 213
Julia Dahl	Nr 214
Sven-Åke Emanuelsson	Nr 215
Louise Drenth	Nr 216

Tävlingsmärke i guld, 10 000 poäng

Josefine Nilsson	Nr 49
------------------	-------

Vandringspriser

Thea Bökman	Gösta Spogardhs vandringspris
Malin Thorneman	FK Bokens vandringspris
Julia Dahl	IS Götas vandringspris

Skid-DM regnade bort

Hjärnarps GH OL bjöd med kort varsel in till säsongens första Skid-DM söndagen den 8 februari. Planerad tävlingsplats var ängen vid Simontorp uppe på Hallandsåsen och distansen för seniorer 15 km i klassisk stil. Ett oväntat regn dagarna före tävlingsdagen omintetgjorde förutsättningarna för skidåkning varför man tvingades ställa in. Tyvärr!

Veteran-OL

Den 7 januari var det premiär för 2015 års Veteran-OL med Tor-Eve Bengtsson som banläggare och allt i allo. Platsen var Pålsjö skog och precis som vid fjolårets final med Stig Johansson som dirigent presenterades en karta utan stigar. Inte ens ett stigslut fanns på kartan. Två banor hade Veteranerna att välja på. En längre på 5 km med 17 kontroller samt en kortare på 2,9 km med 10 kontroller. Banornas utformning var milt sagt kors och tvärs i Pålsjös härliga bokskog med sträckningar som medförde att merparten löptes i skogsmark. Stiglöpning förekom endast då och då när en stig råkade finnas i löprikningen.

Norrifrån kommande Veteraner, d.v.s. från Tockarp och Örkelljunga, berättade att de denna morgon varit ute och skottat snö. Snögränsen fanns någonstans mellan Stidsvig och Åstorp. Traditionsenlig fikastund avslutade ett mycket trevligt arrangemang.
46 Veteraner deltog.

Den 21 januari stod Kjell Lindau och Allan Hammar värdpar för årets andra Veteran-OL. Samlingsplatsen var strax norr om Vedby och Veteranerna bjöds denna dag på trevliga banor strängade i ett helt underbart skogsområde som under natten skrudats i 1 till 3 cm nysnö. Stundtals rena drömskogen! På sedvanligt vis fanns två banor att välja på. En kortare på 2,7 km med 8 kontroller och en längre på 4,6 km med 12 kontroller. För Agne Bengtsson, OK Kompassen, var det premiär i så här ”stora sammanhang”. Sin vana trogen och inte alls överraskande var han snabbast på långa banan. Agne brukar ju allt som oftast stå övers på prispallen i klassen H65. Dusch och den efterföljande fikastunden hölls i OK Kompassens fina klubblokal i Elfdalen.
40 Veteraner deltog.

Den 4 februari bjöd Roy Owesson in till Veteran-OL i ett snöklätt Pålsjö skog. Allt tyder på att Roy sent en kväll satt under flitens lampa och tänkte ”nu skall jag sätta Veteranerna på prov”. Resultatet blev en korridororientering på en karta utan stigar. Korridorerna var stundtals både krokiga och smala. Att det i Pålsjö skog denna dag skulle finnas c:a 5 cm nysnö hade Roy nog inte räknat med. De Veteraner som så önskade fick en ”normal” Pålsjö karta med sig i ett förseglat kuvert. Tanken var att kuvertet skulle brytas vid eventuell desorientering. Ingen av Veteranerna behövde vidta denna nödåtgärd. Vem hade trott något annat! Två banor fanns att välja på. En längre på 4,8 km med 12 kontroller och en kortare på 3,0 km med 8 kontroller.

Betyget från Veteranerna efter dagens övning var enbart positiva. Mycket trevlig träningsform! Eftersnacket vid den obligatoriska fikastunden handlade delvis om ”utanförskap”, d.v.s. när Veteranen var ute i det vita området på kartan.
46 Veteraner deltog.

Den 18 februari styrdes kosan mot Hyllinge skola efter att dagen innan läst en trevlig artikel i Helsingborgs Dagblad med rubriken ”**Hyllinge åter plats för veteranorientering**”. Rune och Harriette Nordkvist höll i arrangemanget och presenterade banor som sträckte sig både norr och söder om landsvägen. Norr om landsvägen gick banorna i villakvarter där det gällde att ha koll på vägvalen. Söder om landsvägen gick banorna i skogen bakom Stormarknaden och här fanns höjdkurvor, hie, dammar och en massa stigar att hålla reda på. Den långa banan mätte 4,9 km med 13 kontroller. Den korta mätte 3,1 km med 10 kontroller. Medhjälpare till arrangemanget var klubbkamraterna Nils och Laila Persson. Fika med eftersnack avnjöts i skolans trevliga musiksal. I eftersnacket hördes mycket om vägval. Vägval som man borde tagit!
Helsingborgs Dagblad överraskade oss återigen mitt i fikat med journalist och fotograf. Besöket resulterade i ännu en artikel i tidningen, torsdagen den 19 februari, med rubriken ”**Veteraner trivdes i solen**”. I artikeln kunde vi bl.a. läsa ”*senvintern kastade behagligt värmande strålar över Hyllinge*”. Just så var det! En härlig dag för utövande av orientering.
54 Veteraner deltog.

Den 4 mars var det så Astrid och Nisse Johannessons tur att stå som arrangörer av Veteran-OL i Pålsjö skog. För Astrids del var det premiär som banläggare och hon lyckades verkligen få till banor med höjdkurvor som sög musten ur Veteranen. Redan på sträckan mellan 2:a och 3:e kontrollen bar det uppför och det var ingen ”slakmota” precis. Sedan dröjde det till sträckan mellan 13:e och 14:e kontrollen på långa banan innan det återigen blev en riktigt

sugande uppförsbacke. Den korta banan var 2,9 km lång med 10 kontroller och den långa banan var 4,2 km lång med 15 kontroller. Vid eftersnacket i samband med fikastunden pratades det mycket om en tunnel under Romares väg som ett lämpligt vägval mellan 4:e och 5:e kontrollen. Få Veteraner hade uppmärksammat detta underliga (ursäktas vitsen) vägval. Till dagens "spanare" måste vi utse Bengt Ståhl! Mitt under fikat reser han sig upp och tog upp ett silverglänsande föremål ur fickan och sa: "Denna mobiltelefon av märket Samsung hittade jag i skogen". "Ooooooh! Det är ju min"! Hördes i vimlet. Bengt överlämnade telefonen till en synnerligen glad Veteran och blev belönad med ett hjärtligt tack! 53 Veteraner deltog.

Den 18 mars höll Siw och Roland Nilsson i trådarna. Samlingsplatsen var Stidsvigs idrottsplats invid Kopparmöllan. Kopparmöllan med anor från 1400-talet men det var ju inte detta som skulle behandlas utan Veteran-OL. På sedvanligt manér fanns två banor att välja på. En längre på 4,7 km med 14 kontroller och en kortare på 3,3 km med 9 kontroller. Den längre banan inleddes och avslutades i förhållandevis flacka partier medan mittdelen var rejält kuperad. Vid eftersnacket fördes livliga diskussioner om bästa sättet att ta 9:e kontrollen, en brant i ett riktigt "vrålstupsområde". Uppifrån, nerifrån eller kanske följa en höjdkurva. Anföll Veteranen kontrollen uppfifrån fanns uppenbara risker att ekipagets bromsar ej räckte till. Kom Veteranen nerifrån krävdes en sådan kraft att "norrlandsväxeln" nått och jämt klarade av det hela. På det förhållandevis begränsade tävlingsområdet erbjöds allt från väg- och stiglöpning till lättlöpta och svårlöpta skogspartier, undervegetation, "granehe", ängsmark, kärr och kalhyggen. Bra och nyttig träning! För den efterföljande fikastunden var det utomhuspremiär. Även om det var kallt i vinden kändes värmen från solen vid sittningen på altanen framför Stidsvigs IF:s klubbstuga. 48 Veteraner deltog.

Natt-Cupen NV Skåne 2014/15

Natträvarna har under vintermånaderna haft goda möjligheter att förkovra sig i den ädla konsten att ta sig fram i skog och mark efter mörkrets inbrott. Natt-Cupen arrangeras i nordvästra Skåne och i södra Halland. I skrivande stund har sju av åtta etapper avverkats. Den åttonde och sista etappen löps den 25 mars.

Några resultat:

Etapp 1 den 2014-11-19, Helsingborgs SOK, Kungsbygget

Långa: 1:a Erik Alnervik. 6:a Patrik Johansson

Mellan: 2:a Henrik Olofsson. 3:a Joakim Sjöberg. 4:a Oskar Cervin

Etapp 2 den 2014-12-02, Örkelljunga FK, Grytåsa

Långa: 1:a Henrik Olofsson. 5:a Patrik Johansson

Korta: 2:a Rolf Gustafsson

Etapp 3 den 2014-12-17, Halmstad OK, Snapparp

Långa: 2:a Erik Alnervik. 3:a Fredrik Nilsson

Mellan: 5:a Sven-Eric Ericson

Etapp 4 den 2015-01-13, Helsingborgs SOK/Örkelljunga FK, Skönna

Långa: 1:a Henrik Olofsson. 2:a Patrik Johansson. 3:a Fredrik Nilsson. 4:a Björn Hellrup

Mellan: 6:a Sven-Eric Ericson

Etapp 5 den 2015-01-28, Nxtgeneration OL, Kronoskogen

Långa: 1:a Björn Hellrup. 3:a Oskar Cervin

Mellan: 3:a Johan Bökman. 4:a Fredrik Hjort. 9:a Carin Stenberg

Korta: 2:a Stig Johansson. 5:a Rolf Gustafsson

Korta, lätt: 1:a Thea Bökman

Ettapp 6 den 2015-02-10, Nxtgeneration OL, Rössjön

Långa: 1:a Henrik Olofsson. 2:a Fredrik Nilsson. 4:a Björn Hellrup. 6:a Oskar Cervin

Korta: 2:a Stig Johansson. 4:a Rolf Gustafsson

Ettapp 7 den 2015-03-10, Nxtgeneration/Örkelljunga FK, Grytåsa/Ekholm

Långa: 2:a Björn Hellrup

Mellan: 6:a Sven-Erik Ericson

Korta: 2:a Stig Johansson

Från styrelsen

Vid verksamhetsårets första styrelsemöte den 26 januari konstituerade sig styrelsen enligt följande:

Ordförande: Roy Owesson (vald av årsmötet för en tid av 1 år)
Vice ordförande: Macke Selander
Kassör: Barbro Norrestam (vald av årsmötet för en tid av 2 år)
Vice kassör: Oscar Grönvall
Sekreterare: Helena Åhlin (vald av förra årsmötet för en tid av 2 år)
Vice sekreterare: Fredrik Hjort

Vidare beslutades bl.a. följande:

- Att kommande styrelsemöten skall hållas den: 12 feb, 12 mars, 9 april, 21 maj, 20 aug, 24 sep, 29 okt, 26 nov, 17 dec samt den 19 jan 2016
- Att föreningsmöten skall hållas måndagen den 25 maj och måndagen den 30 november kl. 19:00
- Att Luciafirandet äger rum torsdagen den 10 december
- Att årsmötet skall hållas måndagen den 25 januari 2016 kl. 19:00
- Att vuxna betalar självkostnadspris för tävlingskläder.
- Att ungdomar erhåller 30 % rabatt på tävlingskläder. De ungdomsbyxor som finns kvar i klubbens lager säljs nu ut för 175 kr paret.

Vid styrelsemötet den 12 februari beslutades bl.a. följande:

- Att utbetala 25 000 kronor till OL-Nordväst.

Vid styrelsemötet den 12 mars beslutades bl.a. följande:

- Att, enligt tidigare överenskommelse, till Hjärnarps GH OL utbetala 1 419 kronor för deras arbete i samband med O-Ringen Skåne 2014.

HSOK:s Vänner

Vid Vännernas årsmöte den 9 februari beslutades att som gåva till HSOK inköpa en ny kopiator. Den befintliga har gjort sitt!

Ett varmt tack till Vännerna!

Något om genomförda OL tävlingar

Pan Våren - Natt, Långdistans nattorientering, OK Pan-Kristianstad, den 27 februari

D50: 1:a Britt-Marie Stensson. D12: 2:a Thea Bökman. D55: 3:a Eva Emanuelsson.

H50: 4:a Lennart Carlsen. D18: 5:a Malin Thorneman. H20: 7:a Oskar Cervin. 10:a Joakim Sjöberg. H55: 10:a Sven-Åke Emanuelsson.

I tävlingsområdet rådde det tjock dimma denna afton. Rena rama Lützen-dimman! En del löpare fick växla ner till halvljus för att få någorlunda hyfsad sikt medan andra klarade av att löpa med ”fullt ljus”. Sämst sikt var det vid passage av ängar och öppna fält.

Pan Våren, OK Pan-Kristianstad, Medeldistans, den 28 februari

D50: 1:a Britt-Marie Stensson. U1: 2:a Hektor Holm. 4:a Felicia Persson. D12: 2:a Thea Bökman. H12 Kort: 2:a Jonathan Orrhede. H10: 5:a Olle Borkman. D10: 6:a Klara Friberg. H20: 9:a Joakim Sjöberg.

Pan Våren, OK Pan-Kristianstad, Långdistans, den 1 mars

U1: 1:a Hektor Holm. 7:a Cornelia Grähs. 8:a Jenifer Näsman. D12: 2:a Thea Bökman. H10: 4:a Olle Borkmar. D10: 4:a Klara Friberg. H14: 6:a Axel Orrhede. D55: 10:a Eva Emanuelsson. D18: 10:a Malin Thorneman.

Laxadubbeln, Falkenbergs OK och OK Gläntan, Långdistans, den 7 mars

H21 Kort: 5:a Andreas Blomqvist. ÖM6: 2:a Jonas Åhlin.

Laxadubbeln, Falkenbergs OK och OK Gläntan, Medeldistans, den 8 mars

D21: 4:a Julia Dahl. 5:a Stina Berg. H55: 7:a Sven-Åke Emanuelsson.

Nationell orientering, Härlövs IF, Långdistans, den 8 mars

D12: 1:a Thea Bökman. H40: 2:a Fredrik Hjort. H21: 3:a Henrik Olofsson. ÖM4: 3:a Barbro Norrestam. ÖM6: 4:a Stefan Norrestam. ÖM3: 6:a Nils Johannesson. ÖM7: 7:a Axel Orrhede. D70: 9:a Astrid Johannesson.

Kattegattnatt, OK Lindéna, Långdistans nattorientering, den 13 mars

H20: 9:a Oskar Cervin. H21: 13:e Björn Hellrup. ÖM7: 6:a Cecilia Krona. ÖM8: 6:a Carin Stenberg

Hallandspremiären, Laholms IF OK, Medeldistans, den 14 mars

D21: 15:e Julia Dahl. H21: 27:e Patrik Johansson. H85: 1:a Rune Isaksson. ÖM5: 1:a Lotta Lewis-Jonsson. D12: 2:a Thea Bökman. U1: 4:a Felicia Persson. 5:a Elias Persson. D55: 8:a Lisbeth Dahl.

Hallandspremiären, Halmstad OK, Långdistans, den 15 mars

H85: 1:a Rune Isaksson. Challenge 10: 1:a David Arborelius. D21: 15:e Julia Dahl. D12: 2:a Thea Bökman.

Tyringerundan, OK Tyringe, Medeldistans, den 21 mars

H21: 3:a Patrik Johansson. D35: 2:a Linda Ranbro. D55: 2:a Ewa Roos. 7:a Eva Emanuelsson. H55: 3:a Sven-Åke Emanuelsson. D50: 4:a Britt-Marie Stensson. D18: 5:a Malin Thorneman. H45: 5:a Mats Ranbro. H14: 6:a Axel Orrhede. D70: 6:a Astrid Johannesson. ÖM7: 6:a Tommy Petersson. H65: 7:a Roy Owesson. 8:a Rolf Gustafsson. ÖM5: 8:a Peter Svensson.

Vårracet, OK Orion, Långdistans, den 21 mars

H21: 5:a Fredrik Nilsson. 8:a Björn Hellrup.

Vårracet, OK Orion, Medeldistans, den 22 mars

H21: 9:a Fredrik Nilsson, 19:e Björn Hellrup.

Nationell orientering, Frosta OK, Långdistans, den 22 mars

D12: 1:a Thea Bökman. D50: 2:a Britt-Marie Stensson. H40: 3:a Fredrik Hjort. ÖM6: 4:a Jonas Åhlin. 6:a Stefan Norrestam. H65: 5:a Sven-Eric Ericson. H45: 9:a Johan Bökman.

Arrangemangsgruppen

Arrangemangsgruppen ligger väl framme med planeringen av kommande arrangemang. Ur mötesprotokoll/minnesanteckningar saxar vi följande:

År 2015

- Tvådagars vartävling på Kungsbygget den 18 och 19 april.
- Tre Skåningar och en Dansk den 26, 27 och 28 juni.
Etapperna på följande platser: E1 Arenan - E2 Danmark (Nyrup Hegn) - E3 Bäckaskogen - E4 Maria Park.
Nytt för i år är att husvagnscampingen är flyttad till Råå Vallar Camping där Rolf G förhandlat sig fram till bra villkor och ett eget uppställningsområde för våra orienterande gäster.
- Ungdomstävling i Lärkesholm (f.d. Älgots Cup) den 9 maj.
- Ungdomsläger, Hjälmshöviks Naturskola, den 9-10 maj
- Trädplanteringsdagar i ”Barnens skog” den 12 och 13 maj.
- Motionsorientering i veckorna 25 till 34 med uppehåll under O-Ringenveckan, d.v.s. vecka 30.
- Pålsjöterrängen den 1 augusti.

År 2016

- Tre Skåningar och en Dansk den 17, 18 och 19 juni.
- Pålsjöterrängen den 6 augusti.

År 2017

- Tre Skåningar och en Dansk den 16, 17 och 18 juni.
- Pålsjöterrängen den 5 augusti.

Vårens HSOK arrangemang

- Den 18 och 19 april: Vårtävlingar på Kungsbygget.
- Den 9-10 maj: Ungdomstävling och ungdomsläger i Lärkesholm respektive Hjälmshöviks Naturskola.
- Den 26, 27 och 28 juni: Tre Skåningar och en Dansk.

Bemanningslistor har skickats ut till ”allamedlemmar”. Bästa HSOK-medlem! Kom ihåg att vi under fjolåret utsågs till ”Årets arrangörsklubb”! Vi har därför en hel del att försvara och leva upp till!

Barn- och ungdomsledarkonferens

Rickard Henriksson, Mikael Friberg och Per Eriksson deltog i SOFT:s Barn- och ungdomsledarkonferens i Göteborg den 16 till 18 januari. Ungdomstränerutbildning (UTU) och barntränerutbildning (BTU) stod på programmet och fokus var riktat på hur man behåller barn och ungdomar i orienteringsföreningarna samt en genomgång av de nya anvisningarna för barn- och ungdomsidrott.

Tävlingsresa till Pan-Våren

Junior- och Seniorgruppen samt Ungdomsgruppen anordnade i samband med Pan-Våren en tävlingsresa med övernattnig på vandrarhem.

Ungdomarna tävlade både på lördagens medeldistans och på söndagens långdistans. På lördagskvällen anordnades en trevlig samvaro med ”Tacos buffé”. Kvällen avslutades med Melodifestivalen på TV. Hela 18 ungdomar deltog i denna tävlingsresa.

Totalt 8 Juniorer och Seniorer deltog också i tävlingsresan. Vissa av dem tävlade både fredag, lördag och söndag d.v.s. långdistans natt, medeldistans och långdistans.

Tävlingsresa till Örebro

Aktivitetsgruppen bjuder in till tävlingsresa den 14 till 17 maj. Färden går i år till Örebro och Närkekvartetten som är en flerdagarstävling. Anmälan senast den 30 mars. Information finns på HSOK:s hemsida.

Torsdagsträningar för juniorer och seniorer

På grund av allt för få deltagare har klubbens organiserade torsdagsträningar för juniorer och seniorer utgått. Istället kan man, som en del juniorer och seniorer redan gör, träna med IS Göta som bedriver träningar i en större grupp.

Förhoppningsvis leder detta träningsutbyte över klubbgränserna till idrottsliga framgångar för båda parter.

Nostalgiträff

Veckan före O-ringen Skåne 2014 bjöd förre Helsingborgaren Jan Falk in till nostalgiträff på sitt sommarresidens i Björkviken invid Finjasjöns sydöstra strand ett stenkast från Hovdala slott.

Inbjudna var några av oss som var pojkar och juniorer i slutet på 50- talet och början på 60- talet. Alltså på 1900-talet om någon nu undrar. Bland de inbjudna noterar vi bl.a. Bo Bülow, Håkan Nilsson, Örjan Silfwergård, Kjell-Erik Ståhl samt undertecknad. Tillhörande damer var också med på denna träff.

Samtalsämnen vid träffen handlade mycket om den utveckling av orienteringssporten vi varit med om. Från backsträckskartor i skalor 1:100 000 och 1:50 000 till nyreviderade kurvkartor i skala 1:7 500 och sprintkartor i skala 1:4 000. Från inritning av nästkommande kontroll vid kontrollpunkter ute på banan till att i startögonblicket få en karta med påtryckt bana. Gamla tidningsurklipp och resultatlistor studerades och kommenterades.

Stort tack till värdparet Jan och Sonja för ett mycket trevligt initiativ, en härlig eftermiddag i trädgården samt synnerligen ”goer mad”.

Några ord om Jan Falk och Örjan Silfwergård

Helsingborgarna Jan Falk och Örjan Silfwergård var två synnerligen framgångsrika orienterare i klasserna YP, ÄP, YJ och ÄJ (*läs Yngre Pojkar, Äldre Pojkar, Yngre Juniorer och Äldre Juniorer*) i slutet på 1950-talet och första hälften på 1960-talet. De tävlade för IFK Helsingborg som var en av två Helsingborgsklubbar som bedrev orientering på den tiden. Den andra klubben var FK Kärnan.



Örjan Silfwergård

Jan Falk

Jan Falk

Jan Falk kan titulera sig "Helsingborgsmästare" i orientering då han segrade i det sista genomförda Helsingborgsmästerskapen år 1967. I detta mästerskap deltog orienterare från både IFK Helsingborg och FK Kärnan för att göra upp om denna åtråvärda titel. När de båda klubbarna gick ihop och bildade Helsingborgs SOK den 13 juni 1968 blev det istället helt naturligt fråga om klubbmästerskap. Denna förändring påverkade ej Jan då han premiäråret blev HSOK:s förste klubbmästare i seniorklassen.

Sundbybergs IK Orientering, den klubb Jan numera är verksam i, erhöll förra året d.v.s. 2014, en utmärkelse av Skogssportens Gynnare för att ha tagit fram kartor i de mångkulturella områdena Kista, Husby och Akalla. Jan administrerade och höll i projektet som genomfördes med medel ur idrottslyftet.

Örjan Silfwergård

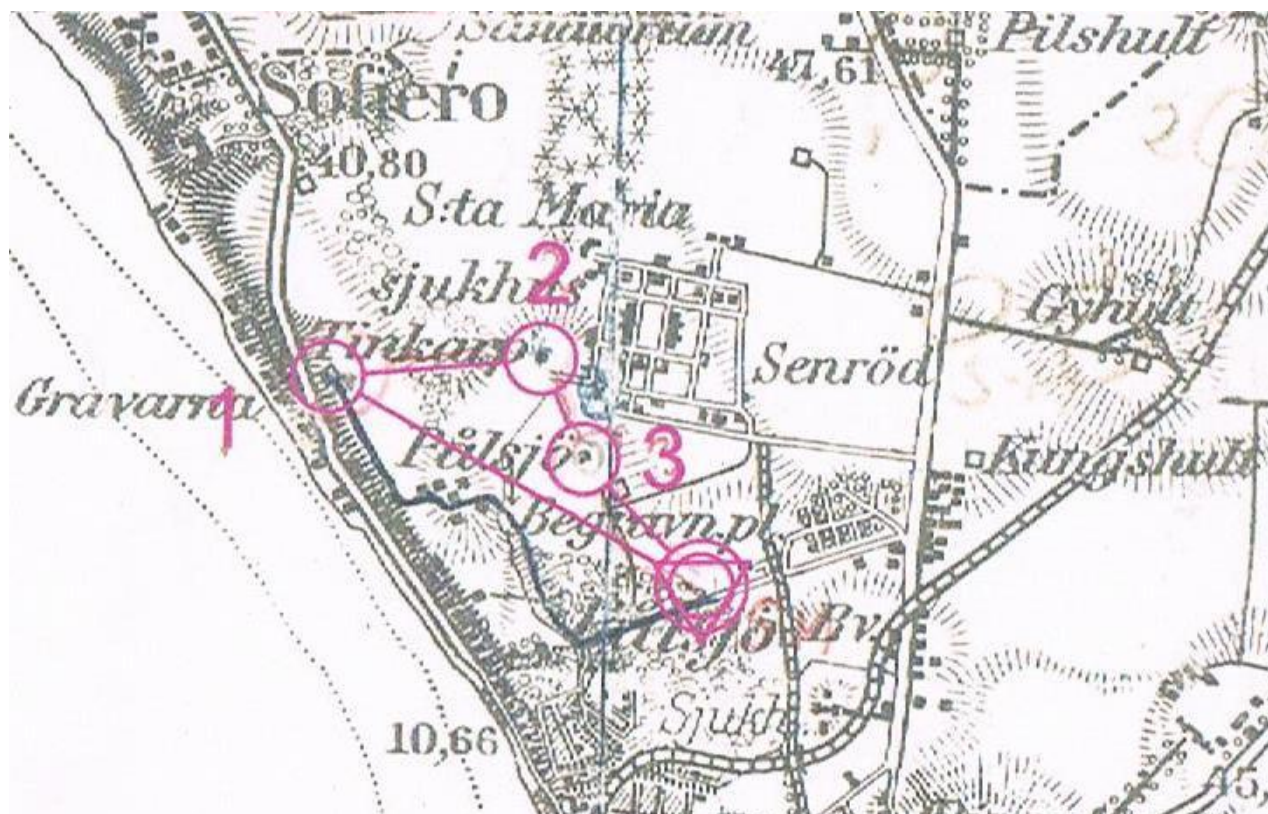
Första O-Ringen arrangerades som bekant i Skåne år 1965. Förutom tävlingsetapper i Skåne tävlade man detta premiärår även i Danmark och i Blekinge. Örjan, då tävlande för IFK Helsingborg, vann B-klassen i suverän stil. Förra året, d.v.s. 49 år senare, ställde Örjan upp i ett av O-Ringen Skåne 2014 arrangerat Nostalgirace och sprang om en av de banor han tävlade på 1965. Örjan kommenterade sitt lopp med: "Det gick inte lika fort nu som då".

Som banläggare har Örjan figurerat i olika sammanhang. År 1971 fick han förtroendet att vara banläggare vid DM i nattorientering som gick i skogarna kring Brösarp. Örjan bor sedan år 1977 i München där det finns en liten grupp orienterare som han hänger med lite då och då på tävlingar i Bayern området.

Örjan sprang sin första "orienteringstävling" år 1958 i Pålsjö skog. Kartan som användes var den tidens backstreckskarta och banan mätte 3,3 km med 3 kontroller. Nedan visas kartan i skala 1:50 000 med banan inritad för hand. 1 mm på kartan är 50 meter i terrängen.



För att göra det hela lite tydligare presenteras en uppförstorad variant av kartan. Örjan har lagt in banan enligt dagens norm. Den som inte är så van vid backsträckskartor kan lämpligen börja med att leta upp Pålsjö slott. Kanske inte helt enkelt. Järnvägen i nord-sydlig riktning följer det som idag är Romares väg och var till för stadens spårvagnstrafik. Slutstation var "Senröd" som det står på kartan. I dag säger vi Senderöd.



Skol-OL

Vi är tre Veteraner, Tor-Eve Bengtsson, Kent Bornlinder och undertecknad, som håller i klubbens Skolorienteringar. Vi skulle se fram emot att få lite hjälp med diverse göromål som utsättning och intagning av kontroller, tidtagning, stämpelkontroll etc. Du som läser detta och har möjlighet att avsätta några timmar en vardag v.g. kontakta någon av ovanstående.

Tackar på förhand!

Medlemsavgiften för år 2015

Du har väl inte glööööömt att betala

Påskan närmar sig

Klubbmedlemmar, Vänner och läsare av Prégen önskas en riktigt

GLAD PÅSK

Och så till sist Fjolårets julklapp

Enligt ”julkommersens talesmän” var visst fjolårets julklapp någon form av träningsarmband. Sannolikt en livsviktig tingest! Men inte för undertecknad.

På en av mina julklappar kunde jag läsa:

Om du vill bli lika bra som Isak

Måste du inmundiga denna bisak

I paketet fanns, just det, en burk honung. Min fru Agneta hade kollat in 24HD Play och lyssnat på nyblivne världsmästaren Rune Isaksson när han blev intervjuad av reportern Mattias Hjälms och berättade hur nyttig honung är. Nu tror ni kanske att jag har ”snackat lite allvar” med Rune! Inte alls! Honung är hur hälsosamt som helst och smakar väldigt gott, speciellt på frukostmackan.

Tack Rune!

Nästa nr av Prégen

Nästa nummer av Prégen utkommer den 18 maj.

Skriftställare

Macke Selander

e-post: macke.selander@telia.com