



PRÈGEN

BULLETTIN FRÅN HELSINGBORGS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

Distriktsmästare

Vid Sprint-DM den 30 maj i OK Torfinns regi fick HSOK två nya distriktsmästare. Thea Bökman tog hem DM-tecknet i klass D12 och Oskar Cervin tog DM-tecknet i klass H20.
Grattis båda två!

Tidigare i vår har Björn Hellrup blivit DM-mästare i klassen H21 Ultralång.

SKOF:s Föreningsledarträff

Vi saxar följande ur ”minnesanteckningar och överenskommelser” från SKOF:s föreningsledarträff den 20 maj:

Henrik Boström, VD för O-Ringen AB

Informerade om bolagiseringen och förändringar i närtid. Vidare informerades om avtal och ersättningar mellan Funktionärsföreningar, SOFT och O-Ringen AB. Kort berördes också en del av orsakerna till att nettot 2014 inte blev som beräknat. O-Ringen staden, antalet arenor och arenornas geografiska placeringar genererade stora kostnadsökningar. Platser för O-Ringen under de kommande tre åren är nu fastställda till Borås, Sälen och Värmland. Framtida platser som diskuteras är Höga Kusten, Kolmården, Åre och Stockholm.

Sven-Åke Granquist, SKOF:s kansli

Meddelade att antalet deltagare vid de skånska tävlingarna under vårsäsongen var något lägre än för motsvarande tid år 2014.

SKOF:s Föreningskonvent kommer att hållas den 20-21 november 2015.

Andreas Oxenstierna, SKOF:s kart- och markkommitté

Meddelade att det arrangeras en kartutbildningsdag med P-O Derebrant den 28 november 2015.

Bertil Olofsson, SKOF:s tekniska kommitté

Redovisade följande synpunkter som framförts vid vårens juryrapporter:

- Trånga och blöta duschar. Fler pallar att stå och gå på.
- Vägövergångar med vägvakt – stoppa tiden.
- Lägg upp banor på OPath eller MapandCoach.
- Samma starttid samma bana får ej förekomma.
- Slut på duschvatten, dåligt tryck.
- Banor till kontrollant 4 dagar före tävling! (3 månader)

- Töm och Check vid Arenans ”utgång”.
- Lätta vuxenbanor – ingen bankkontroll.
- Startpunkt – ej springa bakåt genom starten.
- Tänk på skärmlaceringarna – ej synas på 100-200 meter.

Jan-Erik Nelking, adjungerad av SKOF:s tekniska kommitté

Mötet godkände förslaget att DM i Sprint för klasserna DH14 och DH16 genomförs vid Hjärnarps GH OL arrangemang Båstadssprinten söndagen den 2 augusti.

David Bengtsson, SKOF:s Tekniska kommitté

Tog upp frågan om sjukvård vid Arenorna. Benämningen **Sjukvård** borde ändras till **Första hjälpen**. Tekniska kommittén tar upp frågan med SOFT.

Vidare beslutades att ungdomar upp till 16 år får delta och tävla vid egna arrangemang.

Fredrik Svensson, SKOF:s ungdomskommitté

Meddelade att kommittén personalmässigt är hårt ansträngd med anledning av ett par avhopp.

Skånes Idrottsledarstipendier 2015

Sparbanksstiftelserna i Skåne i samverkan med Skåneidrotten bjöd onsdagen den 20 maj in till stipendieutdelning på Sparbanken Skåne Arena i Lund.

200 stipendiater, som gjort berömvärda insatser inom barn- och ungdomsidrotten i Skåne, var kallade. Vår egen **Josefine Nilsson** var en av dem.

Även representanter från stipendiaternas föreningar fanns på plats (det är här undertecknad kommer in i bilden) varför det denna kväll var drygt 370 föreningsmännskor församlade.

Kvällen inleddes med mingel i foajén varefter det bjöds på mat och underhållning. På menyen stod kycklingbröst med vitlök- och persiljerostad färskpotatis, grönpepparsås och syltade morrötter i blandade färger. Till dessert serverades hallonmousse med vit choklad. Som måltidsdryck fanns allt från mineralvatten och öl till drycker som försluts med äkta kork och grimma av ståltråd. Josefine och undertecknad fastnade för en rosa variant med bubbel. Himla gott!

Kvällens konferenciär var Suzanne Sjögren, känd sportjournalist på TV4. Orkestern, en trio från Staffanstorp, lyckades med konststycket att få Suzanne att sjunga en sång. Hon har sångröst! Lät ganska bra! Uppvisningar i ”capoeira” och ”cheerleading” var synnerligen eleganta och förhöjde minnet av kvällen. Bland skaran av idrottsföreningar fanns fyra orienteringsklubbar. Helsingborgs SOK, Hjärnarps GH OL, Lunds OK och Ringsjö OK.

Kvällens final var naturligtvis utdelning av stipendier till de 200 stipendiaterna. Varje stipendium löd på 10 000 kronor. Stipendiaten fick 7 000 kronor som belöning och erkännande för goda ledarinsatser. Stipendiatens förening fick 3 000 kronor att användas till utvecklande insatser.

Ännu en gång. Grattis Josefine!



En glad Josefine

Något om genomförda OL tävlingar

DM-Sprint, Nationell sprintorientering, OK Torfinn, den 30 maj

D12: 1:a Thea Bökman. H20: 1:a Oskar Cervin. 2:a Joakim Sjöberg

H21: 2:a Erik Alnervik. 9:a Patrik Johansson. D18: 2:a Malin Thorneman. 4:a Louise Drenth.

H16: 3:a Andreas Grönvall. D50: 4:a Britt-Marie Stensson. H55: 5:a Rickard Henriksson. 6:a Sven-Åke Emanuelsson. H18: 5:a Gustav Nilsson. D65: 5:a Maj-Britt Gustafsson. D10: 6:a Klara Friberg. H10: 6:a Olle Borkmar. 10:a Hektor Holm. H14: 7:a Jacob Moberg.

Tidsmässigt var det hårda pix vid detta Sprint-mästerskap. Erik Alnervik var 7 sekunder efter segraren och Joakim Sjöberg 16 sekunder efter segraren. Malin Thorneman tog dock priset i denna tävling med futtiga 2 sekunder efter segrarinnan!

Nationell orientering, OK Torfinn, Medeldistans, den 30 maj

D50: 2:a Britt-Marie Stensson. H55: 5:a Lennart Stensson.

Nationell orientering, OK Torfinn, Jaktstart Medeldistans, den 31 maj

D50: 2:a Britt-Marie Stensson. H55: 3:a Sven-Åke Emanuelsson. 4:a Lennart Stensson.

D70: 4:a Astrid Johannesson.

OK Torfinns arrangemang ”**Två medel och en snabb i Bjärnum**” omfattades av DM-sprinten samt två medeldistanser varav den sista med jaktstart. Starttiderna för jaktstarten beräknades enligt följande: DM-sprinttiden gånger två plus tiden från lördagens medeldistans. Två HSOK:are stod på startlinjen vid söndagens jaktstart och här tog Britt-Marie Stensson en fin 2:a plats i klass D50 medan mannen Lennart sprang in, helt ohotad i splendid isolation, på en 3:e plats i klass H55.

Veteran-OL

Den 13 maj besöktes Grytåsa strax söder om Örkejlunga där Gunnel Wester och John Olandersson höll i orienteringen. Det kraftiga regnet som föll på morgonen avtog efterhand och övergick till spridda skurar under orienterandet. Banor som Veteranerna hade att välja på var en längre på 4,5 km med 10 kontroller och en kortare på 2,7 km med 8 kontroller. Terränglådan var magnifik med ”smala” stigar på slingrande grusåsar och däremellan härligt sugande mosspartier. En terrängtyp som gillas av det ”gamla gänget”. När Veteranerna väl kommit i mål och bytt om och det var dags för fikastunden tittade faktiskt solen fram. Väderomslaget medförde att det blev en sådan där härlig fikastund på ett synnerligen mysigt TC. 37 Veteraner deltog.

Den 27 maj var det dags för ”Stamgästerna” att besöka Lärkesholm där Gunnel Wester och Gun-Britt Falkman stod för arrangemanget. En helt ny karta Lärkesholm Ö, framtagen genom samarbetsprojektet OL Nordväst och ritad av Fredrik Nilsson, användes denna dag. Bra karta, fin terräng och trevliga banor förhöjde det hela. Två banor fanns att välja på. En längre på 4,4 km med 14 kontroller och en kortare på 2,1 km med 8 kontroller. Efter väl genomfört värv stod hela Lärkesholmssjön till förfogande för tvagnings. Vattnet höll visserligen plusgrader men några grader varmare hade inte skadat. Till fikastunden hade Stig J, traditionsenligt i slutet på maj månad, åstadkommit ett bakverk. Tack för kakan och Grattis! 45 Veteraner deltog.

Den 10 juni var det så avslutning på vårsäsongens Veteran-OL. Platsen var Örkejlunga och Gun-Britt och Sven Falkman hade valt ett område norr om gamla E4:an med start och mål vid den nerlagda bensinstationen. Mottot för banläggningen denna dag var uppför och nerför, riktningssändringar, litta undervegetation och hie samt orientering ända fram till skärmen. Fina

banor och ett strålande väder med sol från en klarblå himmel samt 19 grader varmt förgyllde tillvaron. På sedvanligt vis fanns två banor att välja på. En längre på 4,4 km med 15 kontroller och en kortare på 2,2 km med 7 kontroller.

Välbehövlig dusch i Örkelljunga FK:s klubbstuga ett stenkast från TC där även den obligatoriska fikastunden kunde avnjutas på gårdsplanen framför klubbstugan. 44 veteraner deltog.

Skol-OL

Vårsäsongens tre återstående skolorienteringar är avklarade. Till Ättekullaskolan tog vi fram en sprintkarta med 30 fasta kontroller inritade. Kontrollbeskrivningar samt karttecken trycktes på kartans baksida. Kontrollpunkter längre bort gav högre poäng än kontrollpunkter närmare start och mål som utgjordes av klubbstugan. Trevlig form av skolorientering som gillades av eleverna och som vi tagit fram i samarbete med läraren i idrott och hälsa Zara Brantberg Almberg.

Till Internationella Skolan arrangerade vi en mera traditionell orientering med två banor. En lätt och en lite svårare. Stativ med stämpel och skärm placeras ut terränglådan och eleverna startade enskilt eller i par. Då skolan har elever från många olika nationer är språket vid undervisningen engelska. Vi Veteraner som håller i Skol-OL får ofta frågor om både de ena och det andra. Här ges alltså möjlighet att fräscha upp våra språkkunskaper. En indisk flicka frågade t.ex. om det finns vilda djur i Pålsjö skog. Visst finns det djur i Pålsjö skog men de är inte farliga för människan löd svaret.

Vid förra årets Skol-OL utmärkte sig **Vittra Landborgen** på ett negativt sätt. I Prégen kunde vi läsa följande: *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!*

I år, då de fasta kontrollerna användes, var det än värre. 7 av kontrollerna blev utsatta för sabotage. Kontrollpinnarna rycktes upp och kastades iväg eller gömdes. Vid en akut uttryckning av oss Veteraner hittades två kontrollpinnar som kunde återställas men fem var spårlost borta. **Tråkigt! Tråkigt!**

Eleverna serverades även lunch i form av baguetter och dryck som levererades av skolköket. Att efter avslutad lunch ta sig till närbelägen soptunna och där kasta de förpackningar mm. som blev över är det allt för få elever som behärskar. Läraren och vi Veteraner fick agera ”städgummor”. **Man blir matt!**

En av toaletterna vid klubbstugans huvudentré såg ut som om det varit jordbävning i området.

Toaletten var fullproppad med papper. Sitsen var avsliten och låg på golvet och hade använts att stå på!

Vem fick städa? Jo, läraren och vi Veteraner!

Man blir ännu mer matt!

Skolan, Vittra Landborgen, vill vi helst inte se i Pålsjö fler gånger!



Toalett vid huvudentré

Natt-DM

Natt-DM som skulle arrangerats av Andrarums IF den 28 augusti är flyttat till fredagen den 13 november. FK Boken arrangerar.

Trädplantering i Bruces skog

I tio år har 4:e klassare från Helsingborgs skolor planterat träd på olika platser i Bruces skog. Årets plantering genomfördes den 12 och 13 maj då c:a 1500 elever av årets kull fanns på plats för att sätta varsin planta i marken. Planteringen sker i Miljöverkstadens regi under namnet Barnens skog. Årets plantering var den sista i Bruces skog. Nästa år sker planteringen strax söder om Larödsvägen inom det planerade Naturreservatet Pålsjö.

Traditionsenligt fick eleverna, förutom att plantera träd, besöka ett antal stationer där olika föreningar och organisationer informerade om sina verksamheter. Vid HSOK:s station fick eleverna prova på klassisk orientering, lätt ledstångsbana, alternativt en snitslade bana med kontroller utrustade med SI-enheter. Liksom under förra året var det den snitslade banan som gillades mest. Många var de elever som sprang banan mer än en gång. - ”Jag skall förbättra min tid”. - ”Jag skall slå bästa tid”. Hördes från eleverna. Succé igen!



Adam



Elsa

Adam, elev vid Ättekullaskolan, har just passerat mållinjen på den snitslade banan. I sin iver att vara snabbast blev det många rundor för Adam denna dag.

Elsa, elev vid Sally Bauer skolan, kom i mål barfota då ena stöveln fastnade i gyttjan. Inga ledsna miner här inte!

Naturreservat Pålsjö

Arbetet med bildandet av Naturreservat Pålsjö framskrider planenligt. Senderödsgruppen, d.v.s. Dag L-J, Rolf G och Macke S har dels varit på ett informationsmöte och dels skickat in HSOK:s remissvar angående bildandet av naturreservat.

Remissvaret finns att läsa på HSOK:s hemsida.

Motionsorientering

Motionsorienteringen pågår för fullt. Tisdagen den 30 juni kunde vi notera 66 deltagare. Fantastiskt! Information om Motionsorienteringen finns på vår hemsida.

O-Ringen Borås 2015

Till årets O-Ringen i Borås noterar vi att 11 194 orienterare är anmälda (per den 2015-07-05) vilket är något mer än 5 000 färre än fjolårets notering (resultatlista E1). 33 HSOK:are finns bland de anmälda och förhoppningsvis kan vi även i år sikta in oss på några framskjutna placeringar. Vid O-Ringen i Skåne 2014 fick klubben två klassegrare genom **Ewa Roos i klass D55K** och **Rune Isaksson i klass H85**.

Från styrelsen

Vid styrelsemötet den 21 maj beslutades följande:

- Att styrelsen, som svar på inkommit medlemsbrev, bjuder in till möte där Roy O, Stefan D och Björn H deltar från styrelsen.
- Att Oscar G tar kontakt med Erik A och informerar om det nya förslaget angående klädbeställningar.

Föreningsmöte

Föreningsmötet den 25 maj hölls under temat ”HSOK får allting gjort”. Mötet inleddes med en välsmakande landgång (vi skulle alltså gå iland med någonting). Efter denna mjukstart tog ordföranden Roy O vid och informerade helt kort om ”tillståndet” i klubben. Därefter blev mötesdeltagarna indelade i arbetsgrupper och kvällens huvudtema kunde attackeras.

Nedanstående frågor skulle diskuteras och kommenteras:

1. Hur intresserar vi den yngre generationen för ideellt föreningsarbete?
2. Hur gör vi en ”skattning” och barnkonsekvensanalys? Kan SISU hjälpa till?
3. Hur kan vi ta emot fler barn och ungdomar om vi saknar ledare?
4. Kan vi starta upp ”Trivselkvällar” som växer till ”Klubbresurs”?
5. Hur skall vi prioritera vid ledarbrist? Barn och Ungdom kontra Junior, Senior, Bredd och Veteran?

Grupperna gavs möjlighet att både muntligen och skriftligen presentera resultaten av grupparbetena. En skriftlig sammanställning finns framme och kommer att presenteras vid ett senare tillfälle.

Till mötet hade klubben bjudit in följande utombys:

- Erik Modig, SKOF:s junior-/elitkommitté. Projekt Skånsk orientering
- Andreas Feuk, SISU-utbildarna, Skåneidrotten
- Roland Nilsson, ordförande i OK Kompassen, vice ordförande i SKOF
- Christer Ljungdahl, ordförande i Hjärnarps GH OL, SKOF:s junior-/elitkommitté
- Axel Matsson, ungdomsledare Hjärnarps GH OL

Några ord från utombys:

- Erik Modig menade att orienteringssporten måste följa och iaktta utvecklingen i samhället samt inom andra intresseorganisationer och agera därefter. Vi får inte bli för stelbenta.
- Andreas Feuk menade att ”hitta rätt ledare” är viktigt. Utbildning och vidareutbildning av ledare är av stor betydelse.

Inklusive utombys var vi 25 deltagare vid föreningsmötet. Det finns plats för fler klubbmedlemmar vid dessa möten!

Provlöpning Tre Skåningar och En Dansk

Den 1 juni arrangerades den första provlöpningen av banor till Tre Skåningar och En Dansk. Tävlingsområdet var Olympia och första etappens banor för klasserna H21, D21 och DH12 löptes. 23 HSOK:are deltog.

Den 11 juni var det så dags för den andra provlöpningen. Denna gång löptes tredje etappens banor i tävlingsområdet Sofiero- och Bäckaskogen. Även denna gång var det banorna H21, D21 och DH12. 28 HSOK:are deltog.

Tre Skåningar och En Dansk

Årets upplaga av Tre Skåningar och En Dansk blev liksom tidigare upplagor uppskattad av deltagarna. Totalt 2711 starter på de fyra etapperna är ökning, om än liten, jämfört med fjolårets notering på 2706 starter. Trevligt arrangemang med bra banor och fina kartor var det allmänna omdömet.

Nytt för i år var att husvagnscampingen flyttats från Hedens idrottsplats till Råå Vallar Resort. Ett lyckat drag av ”logigeneralen” Rolf G då vi erhöll ett mycket positivt gensvar från camparna samt att vi satt nytt rekord med totalt 80 husvagnar.

Loppmarknadsbesökare

Vid ett besök i Ängelholm för några veckor sedan träffade undertecknad en gammal vän och trogen besökare av vår dåvarande loppmarknad i Koarp. Personen i fråga berättade att han för c:a 15 år sedan köpt en 6 meter lång bokhylla med en höjd på någon decimeter över 2 meter för det facila priset av 75 kronor. Bokhyllan, i gedigen design och tillverkad enligt bästa svenska möbelsnickartradition, är i dag en prydnad i hemmet.

Jo, man kunde fynda på vår loppmarknad!

Tjoget

Tjoget löptes den 4-5 juli i ett område öster om Kosta med Kosta flygfält som Arena. Med ett antal ”Tjoget-träning” under våren kom våra båda lag väl förberedda inför drabbningen i Småland.

HSOK:s 1:a lag sprang in på en fin 16:e plats medan 2:a laget, som förutom löpare från HSOK, bestod av löpare från IS Kullen och OK Kompassen noterades som ej godkänd. Noterbart är att 1:a laget kom in som 3:e lag vid första växlingen endast 7 sekunder efter täten. Det var Erik Alnervik som stod för denna prestation.

Sommarcupen 2015

Sommarcupen löps den 8 juli, den 15 juli och den 29 juli. Mer info på vår hemsida,

Och så till sist

Slår vi ett slag för Pålsjöterrängen den 1 augusti. Bästa klubbmedlem och Prégenläsare sprid budskapet bland vänner och bekanta så vi kan uppnå målsättningen 400 deltagare.

Tackar på förhand!

Tävlingsledaren Lotta Lewis-Jonsson har skickat ut en bemanningslista via ”allamedlemmar”.

Nästa nr av Prégen

Nästa nummer av Prégen utkommer den 31 augusti.

Skriftställare

Macke Selander

e-post: macke.selander@telia.com