



# PRÈGEN

BULLETTIN FRÅN HELSINGBORGS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

## **Stronga insatser vid Lång-DM . . . . .**

Våra D21:or och H21:or visade verkligen framfötterna vid FK Göingarnas DM i Långdistans. I klassen D21 sprang Julia Dahl in på en 2:a plats och Carin Stenberg på en 8:e plats. I klassen H21 segrade Henrik Olofsson före Fredrik Nilsson OK Pan. Patrik Johansson blev 6:a, Erik Alnervik 7:a, Felix Alnervik 9:a, Anton Marmelid 10:a. Bland de tio bästa löparna var fem HSOK:are. Fantastiskt! OK Pan hade bara fyra löpare bland de tio bästa. Ja, egentligen hade de bara "tre-och-enhalv" då Fredrik Nilsson tävlat i den röda HSOK-tröjan halva säsongen.

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

Den 2 september var det så dags för Stamgästerna att bestiga Kullaberg. Värdepåret Sten-Åke Kvist och Gunilla Bergman hade valt IS Kullens klubbgård i Björkeröd som samlingsplats. Vidare hade man strängt banorna i ett synnerligen fint område som nära nog var fritt från björnbär och liknande undervegetation. Höjdkurvorna fanns däremot kvar vilka Veteranerna fick känna på både på långa och korta banan. Långa banan mätte 4,1 km med 13 kontroller och korta banan 2,7 km med 6 kontroller. Efter målgång och dusch vidtogs den obligatoriska fikastunden på klubbgårdens vackra innergård i ett perfekt väder. 50 Veteraner deltog.

Den 16 september återvände Veteranerna till Kronoskogen där vi senast "tävlade" en varm dag i augusti månad. Denna gång höll Birgitta och Jan Nilsson i arrangemanget och samlingsplatsen var belägen c:a 1,2 km söder om Råbocka camping och endast 150 meter från strandlinjen. Två välkomponerade banor erbjöds. En längre bana på 4,6 km med 16 kontroller och en kortare på 2,4 km med 10 kontroller. Båda banornas löpare fick i slutfasen känna på att sanddyner tar musten ur benen. Termometern visade plus 18 grader och merparten av Veteranerna passade på att kombinera "tvagning" med ett dopp i havet. Bada, i mitten på september månad? Jo då! Lite kallt inledningsvis men skön efteråt! Den efterföljande fikastunden avnjöts under klarblå himmel och värmande sol. 49 Veteraner deltog.

Den 30 september kallade Olle Nyström och Torsten Linden till samling vid Höganäs Sportcenter. Tävlingsområdet var Lerbergsskogen väster om landsvägen. Tävlade på långa banan hade två valmöjligheter beträffande kartan. Karta med stigar och stenmurar eller utan dito. Avsaknaden av denna "svartbild" gör det orienteringsmässigt lite mera "som förr". Ja . . . . för mycket länge sedan menar jag. Då var det ju "guld" att komma på en omarkerad stig som nära nog gick i önskad löpriktning. Då det var 500 meter till start fanns det denna dag ingen ursäkt för Veteranerna att hoppa över eller slarva med uppvärmningen. Långa banan mätte 4,4 km med 16 kontroller. Korta banan mätte 2,7 km med 9 kontroller. Dusch inomhus i Sportcenters lokaler och fikastunden utomhus i ett sagolikt fint Brittsommarväder. 47 Veteraner deltog.

Den 14 oktober var det stadsdelen Dalhem i Helsingborg som fick besök av Veteranerna. Med parkering på asfalt och eleganta vitmålade P-rutor förstod vi att dagens värdar försökte inbilla oss Veteraner att det även orienteringsmässigt skulle vara platt och lätt att hitta. Men så var det naturligtvis inte. Ansvariga för dagens orientering - Tommy Petersson, Rolf och Maj-Britt Gustafsson - hade verkligen ansträngt sig i att placera en del av kontrollpunkterna högt upp i terränglådan samt att då och då hänga skärmarna i det vi kallar "hie". På en elegant och lättläst sprintkarta i skala 1:4 000 presenterades två trevliga banor. Den längre på 3,8 km med 21 kontroller och den kortare på 2,6 km med 15 kontroller. Efter personlig hygien i egen regi, d.v.s. med vann hemifrån, vidtog den obligatoriska fikastunden på en kulle i en fantastiskt vacker miljö och i ett behagligt höstväder. 41 Veteraner deltog.

### **Helsingborg Marathon 2015 . . . . .**

Under närmast perfekta yttre förhållanden avgjordes årets upplaga av Helsingborg Marathon lördagen den 12 september. Favoritsegrar noterades både på herr- och damsidan genom Henrik Orre, Björnstorps IF, och Anna Bjurman, IS Göta.

Patrik Johansson sprang in på en fin 47:e plats medan Erik Alnervik, Pacer i Runners Club, sprang in på en 94:e plats. Björn Svensson och Peter Svensson var ytterligare två HSOK:are i detta maratonlopp med placeringarna 131 respektive 244. 758 löpare fullföljde.

Noterbart är att Erik Alnervik sprang Helsingborg Marathon på lördagen och sedan Fyrklubbsorienteringen på söndagen. Hm . . . . . Maratonlopp som uppladdning inför Fyrklubbs?!

Samtidigt med maratonloppet löptes Helsingborgs Marathonstafett med fyra löpare i varje lag. HSOK:s lag bestående av Per Rudkvist, Anton Marmelid, Sofie Petersson och Oscar Cervin sprang in på en fin 6:e plats bland de 384 lag som fullföljde.

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

#### **DM Medeldistans, OK Kontinent, den 5 september**

H90: 1:a Rune Isaksson. D12: 1:a Thea Bökman. D55: 2:a Ewa Roos. D50: 2:a Britt-Marie Stensson. D14 Kort: 3:a Alva Cruce. D18: 4:a Malin Thorneman. D70: 4:a Astrid Johannesson. H14: 4:a Axel Orrhede. D21: 4:a Julia Dahl. D35: 5:a Linda Ranbro.

H10: 5:a Sebastian Teikari. 7:a Olle Borkmar. D10: 7:a Felicia Persson. 10:a Klara Friberg. 11:a Ebba Ranbro. U2: 2:a Elias Persson. U1: 4:a Cornelia Grähs. 5:a Jenifer Näsman. 6:a Elias Feurst. ÖM8: 2:a Fredrik Hjort. ÖM7: 4:a Carin Stenberg.

#### **Grattis Rune och Thea till DM-tecknen!**

#### **DM-Stafett, OK Kontinent, den 6 september**

##### DH10:

4:a HSOK 1. Hektor Holm, Jenifer Näsman, Cornelia Grähs, Sebastian Teikari.

7:a HSOK 2. Olle Borkmar, Felicia Persson, Klara Friberg, Alfred Kjellén.

##### D21:

3:a HSOK 1. Julia Dahl, Malin Thorneman, Josefine Nilsson.

##### H14:

4:a HSOK 1. Jacob Moberg, Alva Cruce, Thea Bökman, Axel Orrhede.

##### H21:

4:a HSOK 1. Patrik Johansson, Felix Alnervik, Oskar Cervin.

##### Propaganda Kort:

3:a HSOK 1. Andreas Grönvall, Oscar Grönvall, Pär Ericsson.

##### Individuella öppna motionsklasser:

ÖM3: 3:a Sara Johnsson. ÖM9: 4:a Fredrik Hjort. ÖM5: 6:a Stefan Norrestam.

### **Fyrklubbs, Hjärnarps OL, den 13 september**

Vår tredjeplats i Grupp A medför att vi stannar kvar i gruppen. Inte helt otippat segrade OK Pan före FK Göingarna, Helsingborgs SOK och Skåneslättens OK. Fjärdeplacerade Skåneslättens OL, som vi HSOK:are distanserade med cirka 18 minuter, flyttas ner till Grupp B. Segraren i Grupp B, Lunds OK, flyttas upp till Grupp A.

Följande HSOK:are ingick i laget:

ADL: Julia Dahl, Malin Thorneman, Linda Ranbro.

AHL: Henrik Olofsson, Erik Alnervik, Oskar Cervin, Felix Alnervik, Joakim Sjöberg.

ADM: Stina Berg, Lotta Lewis-Jonsson, Josefine Nilsson.

AHM: Anton Marmelid, Christian Johansson, Mats Ranbro, Andreas Blomqvist, Magnus Backan.

ADK: Britt-Marie Stensson, Thea Bökman, Ellen Rosenkvist

AHK: Mats Nilsson, Lennart Carlsen, Axel Orrhede, Johan Bökman, Pär Ericsson.

I Breddtävlingen var vi bäst i Grupp A med 50 deltagare tätt följd av Skåneslättens OL med 48 och FK Göingarna med 44 deltagare.

Totalt i Breddtävlingen var Lunds OK bäst med 90 deltagare. Tvåa blev Malmö OK med 56 och trea kom vi med 50 deltagare.

**Bra jobbat HSOK:are!**

**Tack Hjärnarps OL** för att ni trots ”strul” mellan två markägare genomförde Fyrklubbstävlingen på ett utmärkt sätt. Beslut att flytta Arenan till Vallåsens skidanläggning fattades den 30 augusti, d.v.s. 14 dagar före tävlingsdatum.

### **Vättefejden, Tockarps IK, Medeldistans, den 19 september**

D21: 1:a Julia Dahl. H21: 2:a Henrik Olofsson. 4:a Patrik Johansson. D18: 1:a Malin Thorneman. D10: 1:a Felicia Persson. D12: 1:a Tyra Petersson. D70: 2:a Ulla Öhgren. 3:a Astrid Johannesson. H14: 3:a Axel Orrhede. 6:a Jakob Moberg. H65: 3:a Tommy Petersson. ÖM5: 2:a Peter Svensson. ÖM1: 4:a Henriette Jareklev.

Noterbart är att Julia Dahls segermarginal var på nästan 7 minuter. Noga räknat 6 min och 57 sek före tvåan Frida Hedin Hjärnarps OL.

### **Veteran-SM, Sprint, Hallstahammars OK – Surahammars SOK, den 18 september**

D35: 2:a Sofie Petersson. H90: 1:a Rune Isaksson

### **Veteran-SM, Medel, Hallstahammars OK – Surahammars SOK, den 19 september**

D35: 10:a Sofie Petersson. H90: 3:a Rune Isaksson.

### **Veteran-SM, Lång, Hallstahammars OK – Surahammars SOK, den 20 september**

D35: 2:a Sofie Petersson. H90: 1:a Rune Isaksson.

**Sofie Petersson** tävlar nu åter för Helsingborgs SOK. Välkommen tillbaka Sofie! Bevisligen är du snabbare i HSOK:s röda tävlingsblus!

**Rune och Sofie! Grattis till SM framgångarna!**

### **Nationell orientering, Hästveda OK, Långdistans, den 20 september**

D50: 1:a Britt-Marie Stensson. H10: 4:a Olle Borkmar. 7:a Alfred Kjellén. 8:a Sebastian Teikari. ÖM4: 4:a Lisa Kjellén. D10: 5:a Ebba Ranbro. UD2: 5:a Cornelia Grähs. 6:a Jenifer Näsman. U1: 5:a Kurt Sjöberg. 9:a Alma Kjellén. D70: 6:a Astrid Johannesson. H50: 6:a Pär Ericsson.

### **Älgots cup final, Malmö OK – Ringsjö OK, den 3 oktober**

D12: 1:a Thea Bökman. 8:a Tyra Petersson. H16 Kort: 1:a Andreas Grönvall.

ÖM8: 1:a Henrik Olofsson. 6:a Julia Dahl. H14: 3:a Axel Orrhede. U2D: 4:a Jenifer Näsman.

U1: 4:a Elias Feurst. 6:a Elias Persson. 8:a Sofia Edman. H10: 5:a Olle Borkmar. 11:a

Sebastian Teikari. D10: 5:a Felicia Persson. 12:a Klara Friberg. ÖM7: 10:a Roy Ovesson.

Finalen i Älgots cup var samtidig klubbens Dag-KM 2015.

Följande klubbmästare korades:

D10: Felicia Persson. H10: Olle Borkmar.

D12: Thea Bökman. H12: Victor Ericsson.

H14: Axel Orrhede.

D35-49: Britt-Marie Stensson. H35-49: Henrik Olofsson.

H50-64: Pär Ericsson.

H65-: Roy Ovesson.

**Grattis klubbmästare!** Fullständig resultatlista finns i Eventor.

### **Ringsjömedeln, Malmö OK – Ringsjö OK, Medeldistans, den 4 oktober**

D21: 2:a Julia Dahl. D35: 2:a Linda Ranbro. H85: 2:a Rune Isaksson.

D18: 3:a Malin Thorneman. D50: 3:a Britt-Marie Stensson. D70: 4:a Astrid Johannesson.

ÖM8: 4:a David Arborelius.

### **Nationell orientering, Eslövs FK, Medelsprint, den 11 oktober**

D21: 1:a Sofie Petersson, 6:a Malin Thorneman. H21: 3:a Patrik Johansson.

D10: 1:a Ebba Ranbro. 2:a Felicia Persson. H10: 1:a Alfred Kjellén. D50: 1:a Britt-Marie Stensson. 6:a Eva Emanuelsson. H14: 2:a Jacob Moberg. H40: 3:a Erik Ahlström. D70: 5:a Astrid Johannesson. H50: 7:a Lennart Stensson. 9:a Sven-Åke Emanuelsson. U1: 5:a Alma Kjellén. ÖM1: 2:a Henriette Jareklev. ÖM4: 2:a Lisa Kjellén. ÖM5: 7:a Peter Svensson.

ÖM7: 6:a Matilda Stensson. 8:a Bengt Johnsson.

### **Revinge by Night, Nattstafett, Malmö OK och Lunds OK, den 16 oktober**

Fjölårets seger i denna nattstafett följdes upp med en andraplats i årets upplaga. Imponerande! Sin vana trogen gick vårt lag ut stenhårt. Första och andra sträckans löpare var snabbast på sina respektive sträckor. Med ytterligare en sträckseger på femte sträckan kunde man ana att taktiken var liknande fjölårets d.v.s. en satsning på en stark avslutning.

OK Kontinents löpare ville dock vara med i leken och gav sig inte i första taget. När mållinjen passerats konstaterades att OK Kontinent förpassat HSOK till andra platsen med ynka 25 sekunder. Men som sagt. Fjölårets seger och årets andraplats visar vårt lags styrka.

HSOK-laget bestod av:

Erik Alnervik, Oskar Cervin, Christian Johansson, Julia Dahl, Gustav Nilsson, Stefan Dahl, Patrik Johansson, David Arborelius och Felix Alnervik.

### **Samverkan OL Nordväst . . . . .**

En av de två klubbar som ej sökt bidrag från Idrottslyftet enligt gjord överenskommelse ställde in kompassen på rätt kurs . . . sökte bidrag . . . och har nu erhållit 27 000 kronor. Den andra klubben har i boken för kommande aktiviteter noterat . . . sök bidrag . . . och kommer med all sannolikhet också att erhålla 27 000 kronor.

## **Ungdomsgruppen . . . . .**

I samband med DM-helgen den 5-6 september, OK Kontinent, höll Ungdomsgruppen ett läger i Camp Wild West strax utanför Höör. 19 ungdomar plus 6 ledare deltog i ett spännande och givande läger.

Josefine N har skrivit om lägret på vår hemsida.

Förra året vann våra duktiga ungdomar division 1 i Ungdomsserien vilket medförde att de flyttades upp i Elitserien. Hur gick det då i årets Elitserie? Jo! En fin tredjeplats efter segrande Lunds OK och tvåan Skåneslättens OL. **Väl kämpat ungdomar!**

I resultatlistan för individuella totalresultat i ungdomsserien noterar vi följande placeringar:

D12: 1:a Thea Bökman. 9:a Tyra Petersson.

H10: 4:a Olle Borkmar. 14:e Alfred Kjellén.

H14: 4:a Axel Orrhede. 13:e Jacob Moberg

D16: 11:a Ellen Rosenkvist.

**Grattis till segern Thea!**

Tillströmningen av ungdomar till Ungdomsgruppen är stor. Under hösten har 23 nya ungdomar besökt klubbens träningar och provat på orienteringssporten. Av dessa har 7 ungdomar fastnat för orientering och blivit medlemmar. Vid torsdagsträningarna är det ”fullt hus” i klubbstugan i Pålsjö. I genomsnitt finns c:a 35 tränande ungdomar plus ungdomsledare på plats.

På vår hemsida har nu Ungdomsgruppen fått en egen ”knapp” med texten **Ungdomar** överst i listan. Modifieringen är ett önskemål från ungdomsledarna då det nu blir enklare för ungdomarna att ”navigera” sig fram till den information som söks.

Traditionsenligt kommer Ungdomsgruppen att arrangera ett läger senare i höst.

## **Arbetsdag i Pålsjö . . . . .**

Den 10 september samlades några speciellt utvalda Veteraner i klubbstugan i Pålsjö. Det var Rolf Gustafsson som kallat till sedvanlig arbetsdag. Fönster putsades, omklädningsrum och duschutrymme städades, armaturer installerades, häcken mellan klubbstuga och parkering klipptes mm. En trevlig fikastund med sanna och osanna historier och skrönor från förr hanns också med denna dag.

## **Klubbmästerskap i terränglöpning**

Torsdagen den 24 september avgjordes årets klubbmästerskap i terränglöpning på den klassiska slingan söder om järnvägen. 50 löpare kom till start och glädjande kan vi notera att antalsmässigt dominerade klasserna DH10 och DH12 då de utgjorde hälften av de tävlandes skara, d.v.s. 25 löpare. (För att utse klubbmästare fordras det två startande i respektive klass).

Följande klubbmästare korades:

D10: Felicia Persson.

H10: Hektor Holm.

D12: Thea Bökman.

H12: Viktor Hugosson.

H14: Axel Orrhede.

H17-34: Erik Alnervik.

D35-49: Sara Johnsson.

H35-49: Per Rudqvist.

H50-64: Bengt Johnsson.

**Grattis klubbmästare!** Fullständig resultatlista finns i Eventor.

### **Skol-OL . . . . .**

Under hösten har vi arrangerat skolorienteringar för elever från Elinebergsskolan och Västra Berga skola. Sprintkartan över Pålsjö skog med banpåtryck, 25 fasta kontroller, samt kontrollbeskrivningar och karttecken tryckta på baksidan har använts. Skolornas respektive idrottslärare har bestämt tidsåtgången (max tid) samt antalet kontroller den enskilde eleven skall besöka för att bli godkänd. Ett väl fungerande system.

Antalsmässigt deltog 180 elever från Elinebergsskolan och 90 elever från Västra Berga Skola. Stökigheter som vi tidigare upplevt, från bl.a. Västra Berga skola, fanns inte vid dessa två skolorienteringar även om vi Veteraner fick ”hojta till” och tillrättavisa vid ett antal tillfällen.

Från Västra Berga Skola kom även detta år särskoleelever. Skolans lärare hade här lagt en för ändamålet lämplig orienteringsbana. Att se glädjen hos dessa elever när de tillsammans med ledsagaren genomfört orienteringsmomentet glömmer man inte i första taget.

Kunskapsskolan i Helsingborg har köpt kartor, Pålsjö skog, utan banpåtryck samt skärmar och stiftklämmor av oss. Skolan arrangerar skolorientering i egen regi.

Kartor har även sålts till Kattarps skola, Kubikskolan, Centrumskolan och Maria Park. Dessa skolor arrangerar också de skolorienteringarna i egen regi.

Vi Veteraner, Macke S, Tor-Eve B och Kent B, som nu hållit i skolorienteringen under de senaste åren kommer under hösten att göra en utvärdering av våra arrangemang. Att fortsätta som hitintills är ohållbart. Vi orkar helt enkelt inte med att hålla denna servicenivå till skolorna. Mängden stökiga elever är också en omständighet som gör att vårt arbete blir påfrestande och olustigt!

Ett alternativ är att skolorna precis som hitintills köper kartor av oss med banpåtryck (25 fasta kontroller), plastficka samt startkort och sedan i egen regi håller i arrangemangen av skolorienteringarna.

### **Kartor till Skol-OL . . . . .**

Till årets skolorienteringar har vi sålt 1 033 kartor till 15 skolor. Patrik Johansson är den som printat ut kartorna och levererat i rätt tid.

**Tack Patrik!**

### **Riksidrottsmötet 2015 . . . . .**

Riksidrottsmötet hölls i år på Helsingborg Arena den 29-31 maj. Vid mötet samlades representanter från 69 medlemsförbund för att diskutera och fatta beslut i en rad angelägna och viktiga frågor.

Vid mötet erhöll ett hundratal idrottsledare Riksidrottsförbundets förtjänsttecken i guld. Av dessa kom följande fem från Helsingborg: Kjell Boman, fotboll – Ingemar Aronsson, handboll – Nils Rågstedt, orientering – Bengt Wehlin, bowling – Ulf Rödin, brottning och bordtennis.

### **Köp & Sälj . . . . .**

På vår hemsida finns nu en ”Köp & Sälj funktion”. Önskar du som klubbmedlem att sälja eller köpa något använder du lämpligen denna funktion. Kravet är att du har ett Facebook konto. Saknar du det här med Facebook går det fortfarande bra med e-post till ”allamedlemmar” eller det gamla klassiska - en lapp på anslagstavlan i klubbstugan.

### **Föreningsmöte . . . . .**

Föreningsmöte kommer att hållas **måndagen den 30 november klockan 19 i Pålsjö**.

V.g. notera detta datum i er almanacka!

Separat kallelse med dagordning kommer.

### **Och så till sist . . . . . Krokodilen passerade Påarp**

Onsdagen den 16 september klockan 17:39 passerade Krokodilen Påarp. Det är så att undertecknad bor utmed järnvägen Helsingborg – Åstorp och massmedia hade förkunnat denna unika händelse via ett antal artiklar.

Krokodilen är ett Schweiziskt ellok som togs fram på 1920-talet för tung godstågstjänst på Sankt Gotthards banan och dess ramper. Loktypen är ej längre i tjänst men utgör en ikon för alla järnvägsintresserade. Lokets längd är nästan 20 meter, eller noga räknat 19 460 mm, tjänstevikten 131 ton och startdragkraften 300 kN.

Ovanstående text har ju inte ett dugg med orientering att göra men då jag nu skrivit raderna låter jag dem stå kvar!



*Krokodilen i full fart genom Påarp*

### **Nästa nr av Prégen . . . . .**

Nästa nummer av Prégen utkommer den 21 december

Skriftställare

Macke Selander

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