



PRÈGEN

BULLETTIN FRÅN HELSINGBORGS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

Musikhjälpens insamling via Helsingborg Marathon och HSOK Speed Run

För insamling av pengar till Musikhjälpen placerade Helsingborgs Marathon, precis som under de två senaste åren, en glasbur på Kungstorget i Helsingborg innehållande fem löpband. Konceptet var enkelt! För varje 100-lapp som skänktes till insamlingen sprang en "Helsingborg Marathon löpare" 1000 meter på ett av löpbanden. Men det fanns även möjligheter för "vanliga joggare" att via Initiativbandet, Drop-in-bandet eller Företagsbandet springa en på förhand vald sträcka eller tid. Företagsbandet bokades av företag i en eller två timmar och gav då respektive företags anställda möjligheter till en "löptur" på bandet.

HSOK Speed Run var en "Sidekick" till Helsingborg Marathons arrangemang. På en iordningsställd löparbana utanför buren, och chip-tidtagning med *Sportident Air* +, gällde det för deltagarna att visa sin snabbhet över 50 meter. Efter att ha betalt en startavgift på 50 kronor och snört på sig "snabbskorna" var det bara att skrida till verket. Många var de som provade på detta "snabbtest". Bland de deltagande kvinnorna var Johanna Birgersson snabbast med tiden 7,1 sekunder och bland männen var Linus Leveau snabbast med tiden 6,4 sekunder. Fina priser i form av fria starter i Helsingborg Marathon, Pålsjöterrängen och Citadelloppet samt hörlurar lottades ut till deltagarna.

Tema för insamlingen var "*Ingen skall behöva fly undan klimatet*" och pågick dygnet runt under tiden 13 – 19 december 2015. Totalt löptes 1 996,3 km och 167 343 kronor samlades in till Musikhjälpen.

Andreas Gartmyr och Simon Wikstrand var de drivande krafterna inom Helsingborg Marathon. Erik Alnervik och Dennis Rudqvist höll i HSOK Speed Run.

Sylvesterloppet i Helsingborg

Efter åtta års uppehåll var Sylvesterloppet i Helsingborg tillbaka. Start och mål i anslutning till Idrottens Hus där även samlingsplats och tävlingscentrum var beläget. Arenavarvet på 5 km löptes ett (1) alternativt två (2) varv beroende på klasstillhörighet. 376 startande överskred arrangörens, IS Göta, förhoppningar med råge.

HSOK:are som gjorde avtryck i loppet var Patrik Johansson och Felix Alnervik som sprang in som 1:a respektive 3:a i herrarnas 5 km lopp samt Julia Dahl som vann damernas 5 km lopp. (*Jubileumsloppet var det tidigare namnet på detta lopp. Nu vid omstarten valde arrangören att byta namn till Sylvesterloppet*).

DM Ultralång

Tockarps IK har tvingats ställa in sitt arrangemang Vättefejden på påskafton den 26 mars. DM i Ultralång skulle avgjorts vid denna tävling.

Plankan ”flippade ur”

I förra nr av Prägen kunde ni läsa om min kompass typ Silva 5 Jet linjalkompass som fullständigt ”flippade ur” en novemberlördag vid FK Bokens tävling strax norr om Perstorp.

Kompassen i fråga skickades till Silva för undersökning. Efter någon vecka fick jag ett paket via posten innehållande en Silvakompass som ersättning för den havererade.

Ersättningskompassen var ingen Silva 5 Jet linjalkompass utan den allra senaste modellen, Silva Race Plate linjalkompass. Se bilden.



Till mina medtävlare, klubbkamrater och övriga vill jag nu bara säga en sak: ***”Se upp i magnetfältet för här kommer det en löpare med de senaste grajorna!”***

Vad jag tycker om den nya plankan ber jag att få återkomma till!

Veteran-OL

Den 13 januari var det så dags för 2016 års premiär av Veteran-OL. Samlingsplatsen var klubbstugan i Pålsjö. Banläggaren Tor-Eve Bengtsson hade lagt två trevliga banor. En längre på 4,1 km med 21 kontroller och en kortare på 2,1 km med 10 kontroller. Banornas utformning var mildt sagt kors och tvärs i Pålsjö skog. Man kunde klart och tydligt se ett mönster i banläggningen. Tojes ledmotiv har sannolikt varit: ***”Veteranerna skall minsann hålla till i skogsmark och inte på stigarna”***.

Veteranerna fick vid denna premiär orientera i en bokskog i vinterskrud, fast utan snö. Minus 3 grader, vindstilla och sol från en himmel klädd med endast några få moln.

Vid den traditionsenliga fikastunden efter dagens ansträngning höll hinderlöparen Dan Glans ett synnerligen intressant föredrag om sin löparkarriär.

Se separat artikel om hinderlöparen Dan Glans.

43 Veteraner deltog.

Den 27 januari samlades Veteranerna i Vedby strövområde strax norr om Vedby kyrkby. I detta fantastiskt fina skogsområde hade Kjell Lindau och Allan Hammar lagt två mycket välkomponerade banor. Den längre banan mätte 4,2 km med 14 kontroller och den kortare mätte 2,5 km med 9 kontroller. Toje, d.v.s. Tor-Eve Bengtsson, menade efter målgång att det var helt otroligt lättlöpt i den fina terrängen. Fuktigheten i luften hjälpte sannolikt också till att höja mysfaktorn. Dusch och den efterföljande fikastunden hölls i OK Kompassens fina klubblokal i Elfdalen. 45 Veteraner deltog.

Den 10 februari bjöd Roy Owesson in till Veteran-OL i ett blött Pålsjö skog. Det var så blött i terrängen att ett ”fall framåt” med oundvikligt magplask som följd krävde god vattenvana på gränsen till simkunnighet. En av Veteranerna provade denna variant framgångsrikt. Med fjolårets korridororientering i färskt minne undrade nu Veteranerna vad som stod på dagens agenda. Jo, banor med fyra fjärlar – A, B, C och D – som fick tas i valfri ordning. Vidare fanns hinder i form av järnväg och tomtmark som medförde både större och mindre omvägar. Långa banan mätte 3,9 km med 19 kontroller och korta banan mätte 2,4 km med 14 kontroller. Med hänsyn till aktuella ”hinder” var längden på långa banan c:a 4,5 km. För Veteranerna på långa banan fanns ett spurtpris i form av en vägvalssträcka från 18:e kontrollen till mål. Tio höjdkurvor och ”hinder”! Inte helt enkelt!

Dusch, fikastund och eftersnack i klubbstugan. 45 Veteraner deltog.

Den 24 februari var det kurs mot Hyllinge som gällde. Traditionsenligt under sportlovsveckan håller Veteranerna till i den ”elevfria” Hyllinge skola. Per-Olof Fernberg och Harriette Nordkvist höll i arrangemanget och presenterade trevliga banor med sträckningar dels i

skogspartiet söder om landsvägen och dels i villaområdet norr om landsvägen. Den långa banan mätte 4,5 km med 15 kontroller och den korta banan mätte 3,3 km med 10 kontroller. Vädermässigt bjöds det på plus 3 grader C och en svag kylig vind. Dessa yttre omständigheter bekymrar sällan Veteranerna. Efter avklarad dusch var det fikastund i skolans trevliga musiksals med sedvanligt eftersnack om vägval och bommar. Sista kontrollen på långa banan var ett hus. Bevisligen kan man som Veteran även bomma ett hus! 48 Veteraner deltog.

Den 9 mars var det så dags för Astrid och Nisse Johannesson att arrangera Veteran-OL i Pålsjö. Kors och tvärs i Pålsjö skog med intressanta sträckor var dagens ledord. Banorna löptes i skogsmark under hela sträckningen vilket uppskattades. Långa banan mätte 4,6 km med 14 kontroller och korta banan mätte 2,7 km med 10 kontroller. Sista kontrollen för båda banorna var synnerligen speciell. En fågelholk! Veteranerna hade nog den uppfattningen att tidigare års "hyss" med kontrollpunkten ogrävd grop inte kunde överträffas. Men där hade vi fel!

Molnen dominerade under själva orienteringsmomentet men vid den obligatoriska fikastunden tittade solen fram. 45 Veteraner deltog.

Bilden: Sista kontrollen, fågelholken



Foto Gunilla Bergman

SKOF:s Ungdomsledarmöte i Furuboda

Lördagen den 16 januari samlades 20 ungdomsledare från Skånes orienteringsklubbar i Furuboda till ett extra möte. Mats Orrhede, HSOK och ledamot i SKOF:s ungdomskommitté, deltog i mötet.

På mötet fastställdes verksamhetsplan och preliminär budget för år 2016. Dessutom fördes diskussioner om hur Skåneklubbarnas ungdomar skulle kunna utvecklas om en konsulent anställdes som stöd i verksamheten.

Mötet avslutades med en anmodan till klubbarna att nominera kommittémedlemmar till verksamhetsåret 2016 eftersom manfallet varit stort.

Mötet sammanföll med SKOF:s Vinterläger för ungdomar.

SKOF:s Vinterläger för ungdomar

Under två dagar, lördagen den 16 och söndagen den 17 januari, arrangerade SKOF:s ungdomskommitté ett Vinterläger i Furuboda. 70 skånska orienteringsungdomar tillhörande klasserna DH13-16 deltog i lägret. HSOK ungdomar på plats var Jonathan Orrhede, Axel Orrhede och Jacob Moberg. Mats Orrhede var med som ledare.

Lördagen innehöll två träningspass samt en givande och trevlig samvaro på kvällen.

Söndagens pass utgjordes av en etapp i OK Pans Vintercup.

Vädermässigt var det ett kylslagigt läger. På lördagsmorgonen visade termometern minus 15 grader C och på söndagsmorgonen minus 6 grader C. Det var frusna men glada ungdomar som kutade runt bland vackra och genomfrusna sanddyner.

Stina Berg

”Vår” D21:a Stina Berg, numera boende i Göteborg, byter klubb till Sävedalens AIK. Stina blev tidigt intresserad av orienteringssporten. Hennes syster och en kompis till systemen hade redan börjat orientera då en annons i den dagliga tidningen angående nybörjarorientering i regi av IS Kullen uppmärksammades av ”morsan”. Det hela resulterade i att Stina fick följa med på träningarna trots att hon var mycket ung, ännu ej fyllda 7 år. Stina fann tycke för orienteringssporten och på den vägen är det. När hon gick andra året på gymnasiet i Helsingborg kom Stina till HSOK lockad av att få springa större stafetter, träningsläger samt nya träningskompisar. Stina bidrog till att HSOK höll sig kvar i Fyrklubbs Grupp A förra året då hon segrade i klassen ADM.

När hon nu väljer att tävla för Sävedalens AIK tackar vi för tiden i HSOK och önskar lycka till i framtiden.

Före detta HSOK:aren Mikael Öhgren, bl.a. DM-mästare individuellt och budkavle, tävlar för Sävedalens AIK. Ja, hela familjen Öhgren, barn och blomma, tävlar för denna klubb.

Björn Hellrup

Björn Hellrup, klass H21, flyttade till Kristianstad i januari månad och har då i samband med denna flytt valt att tävla för OK Pan.

Björn har under åren 2014 och 2015 dels suttit i HSOK:s styrelse och dels varit ansvarig för junior- och seniorgruppen. Under åren 2012 och 2013 har han även haft ansvaret för skidåknningen i klubben. Ingen lätt uppgift med tanke på snösituationen i Skåne.

Björn bevisade sin löpstyrka som orienterare vid SM i Ultralång som avverkades på Söderåsen i april månad förra året med OK Silva och Rävetofta OK som arrangörer. Med en km tid av 6:58 på den 24 100 meter långa banan knep björn en 11:e plats i det meriterande sällskapet och belönades med ett DM-tecken. Inte helt obekant Gustav Bergman, OK Ravinen, knep SM-titeln.

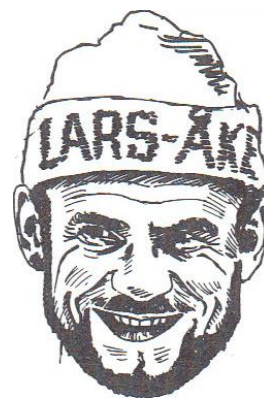
Vi tackar Björn för tiden i HSOK och önskar honom lycka till i framtiden.

Lars-Åke Forsberg DM-mästare på skidor

Den 20 januari fattades beslutet att arrangera Skånes DM på 15 km i klassisk stil. Lördagen den 23 januari genomfördes tävlingen på Romeleåsens Golfklubbs bana i regi av Malmö Frisksportarklubb. Imponerande snabb arrangörsinsats!

15 km loppet åktes i fyra varv på en ganska krävande 3,8 km slinga. Tävlingsdistanserna varierade från 2,5 km, 5 km, 10 km och 15 km beroende på klasstillhörighet.

De yttre förhållandena bjöd på minus 2 grader C, svag vind, lätt snöfall och c:a 10 cm snödjup. Spåren höll ”god skånsk klass” under hela tävlingen för de 68 skidåkare som deltog.



Teckning Martin Frohm

I klassen H70, 15 km, segrade HSOK:s Lars-Åke Forsberg. Hur många DM-tecken denna kraftkarl har åkt hem är obekant för undertecknad. Men det är många!

Några resultat från Skånes Skid-DM

D21 10 km: 1:a Linnea Espling, IFK Helsingborg

H21 15 km: 1:a Henry Churchill, IF Ski Team Skåne

H35 15 km: 1:a Fredrik Cervin, IFK Helsingborg

H45 15 km: 1:a Johan Olsson, IFK Helsingborg

H55 15 km: 1:a Magnus Eriksson, IFK Helsingborg

H60 15 km: 1:a Lennart Klingberg, IFK Helsingborg

H70 15 km: 1:a Lars-Åke Forsberg, Helsingborgs SOK

Skåneidrotten

Lördagen den 23 januari höll Skåneidrotten ett informationsmöte på Grand Hotel i Helsingborg. Information om nyheter kring utbildning, bidrag, idrottslyftet och integration stod på agendan. Mötet samlade 90 deltagare från föreningslivet i nordvästra Skåne. Från HSOK deltog ordföranden Roy Owesson.

HSOK:s Årsmöte

HSOK:s årsmöte hölls den 25 januari i klubbstugan i Pålsjö. 28 klubbmedlemmar fanns på plats denna måndagskväll (*det finns plats för flera*) 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.
- Helena Åhlin blev omvald som sekreterare för en tid av två (2) år.
- Styrelsens förslag till ”Ekonomiska bestämmelser för år 2016” antogs av årsmötet.
- Styrelsens förslag till budget för år 2016 antogs av årsmötet.

Följande klubbmedlemmar erhöll tävlingsmärke respektive vandringspriser:

Tävlingsmärke i brons, 2 500 poäng:

Thea Bökman Nr 217

Tävlingsmärke i silver, 5 000 poäng

Lennart Carlsen Nr 115

Anton Marmelid Nr 116

Vandringspriser

Thea Bökman Gösta Spogardhs vandringspris

Axel Orrhede FK Bokens vandringspris

Oscar Cervin IS Götas vandringspris

Från styrelsen

Vid verksamhetsårets första styrelsemöte den 25 januari konstituerade sig styrelsen enligt följande:

Ordförande: Roy Owesson (vald av årsmötet för en tid av 1 år)

Vice ordförande: Bengt Johnsson

Kassör: Barbro Norrestam (vald av förra årsmötet för en tid av 2 år)

Vice kassör: Roy Owesson

Sekreterare: Helena Åhlin (vald av årsmötet för en tid av 2 år)

Vice sekreterare: Valdes ej. Utses vid behov.

Vidare beslutades bl.a. följande:

- Att kommande styrelsemöten skall hållas torsdagarna den: 18 feb, 17 mars, 21 april, 2 juni, 18 aug, 29 sep, 10 nov, 15 dec samt den 19 jan 2017.
- Att föreningsmöten skall hållas måndagen den 30 maj och måndagen den 12 december.
- Att Luciafirandet äger rum måndagen den 12 december tillsammans med föreningsmötet.
- Att årsmötet och konstituerande styrelsemöte skall hållas måndagen den 30 januari 2017.
- Att vuxna betalar självkostnadspris för tävlingskläder.
- Att ungdomar erhåller 30 % rabatt på tävlingskläder.
- Att teckna avtal med Trimtex angående medlemmars möjlighet att i egen regi handla tävlingskläder via webshop.
- Att styrelsens representant i valberedningen är Roy Owesson.

SOFT:s Ungdomstränarutbildning

Mats Ranbro, Linda Ranbro, Ellen Rosenkvist, Malin Thorneman, Veronica Palmertz och Anton Engström deltog i SOFT:s Ungdomstränarutbildning i Göteborg den 29-31 januari.

Ungdomarnas aktivitetsprogram

Ungdomsgruppen har tagit fram ett aktivitetsprogram för innevarande år. Programmet finns i sin helhet på HSOK:s hemsida under fliken – Ungdomar.

Samverkan OL-Nordväst

Vårens träningar i OL-Nordväst regi finns nu på HSOK:s hemsida under fliken – Ungdomar – OL-Nordväst.

Skolorientering

Årets skolorienteringar får en lite annorlunda utformning relativt tidigare år. Samlingsplatsen för skoleleverna blir gräsplanen söder om Krematoriet. Busshållplatsen Pålsjö Östra utmed Romares väg finns alldeles i närheten.

25 kontroller - påle med röd och vit topp, kontrollnummer samt nålstämpel - finns utplacerade i Pålsjö skog. Kartor med de inritade kontrollpunkterna inklusive plastficka och stämpelkort kan på sedvanligt vis köpas från HSOK. Ingen ”personal” från HSOK deltar.

Helsingborgs stad och föreningslivet

Torsdagen den 11 februari var Erik Ahlström och Macke S på ett dialogmöte/samtal initierat av Helsingborgs stad. Staden önskar identifiera och veta mer om föreningslivet och hur staden och föreningslivet kan bli bättre på att samverka. Mötet, som ägde rum på Hotel Horisont, var det första av totalt fem.

Föreningarnas representanter fick delta i grupparbeten, gemensamma redovisningar och diskussioner. Här framkom deltagande föreningars olika behov och önskemål.

Från stadens sida meddelades att man under hösten kommer att presentera någon form av förslag till ”lokal överenskommelse”. Sedan är det meningen att förslaget skall ut på en remissrunda innan beslut fattas i kommunfullmäktige. Senare i höst planeras en ceremoni med undertecknande av överenskommelsen. Vad en ”lokal överenskommelse” egentligen innehåller eller betyder för föreningslivet framgick ej klart och tydligt vilket dels väcker förvåning och dels upplevs som flummigt!

Arrangemangsgruppen

Ur arrangemangsgruppens mötesprotokoll/minnesanteckningar från den 17 februari saxar vi följande:

År 2016

- Skolornas trädplantering sker den 10 och 11 maj. Platsen är ett område mellan Sofieroskogen och Larödsvägen. Den 11 maj genomförs på samma plats Skolsprinten som är ett riksomfattande arrangemang.
- Tre Skåningar och En Dansk arrangeras den 17-19 juni.
- Motionsorientering arrangeras på tisdagar i veckorna 24 t.o.m. 29.
- HSOK:s Sommarcup arrangeras på tisdagar i veckorna 31 t.o.m. 33.
- Pålsjöterrängen arrangeras den 6 augusti 2016.
- Naturpasset arrangeras på tre områden. Pålsjö, Sofiero och Maria Park. Tre separata kartor i A4 format. Naturpasset startar den 1 maj och pågår t.o.m. den 23 oktober.

År 2017

- Tre Skåningar och En Dansk arrangeras den 16-18 juni.
- Pålsjöterrängen arrangeras den 5 augusti.

År 2018

- DM i medeldistans och stafett. Tävlingsdatum ännu ej bestämt.

Tävlingsplatser för årets Tre Skåningar och En Dansk

Etapp 1: Rydebäck. Banläggare Tommy Peterson.

Etapp 2: Skogspartiet strax norr om Helsingör SOK:s klubbstuga.

Etapp 3: Ättekulla. Banläggare Oskar Cervin.

Etapp 4: Pålsjö. Banläggare Fredrik Hjort.

- Sportförsäljning via Arne Svensson, Vetlanda.
- Funktionärslista presenteras i början av april månad.

SKOF Tävlingskonferens 2016

Årets tävlingskonferens hölls onsdagen den 3 februari i Södra Rörum. Mats Nilsson var där och rapporterar följande:

- Klubbarnas tävlingsarrangemang söks framöver ett år i förväg via Eventor.
- Livelox till klubbarna i Skåne diskuterades.
- Skånemejeriers rekommendation att inte släppa in orienterare på betesmarker kommer att tas upp på förbunds nivå, d.v.s. SOFT.

SKOF Årsmöte 2016

Skånes OF årsmöte 2016 hölls lördagen den 13 februari på Backagården i Höör. Drygt 40 representanter från 26 klubbar fanns på plats. Vår ordförande Roy Owesson deltog och rapporterar följande:

- Till ny ledamot i styrelsen efter Agne Bengtsson OK Kompassen, som avböjt omval, valdes Susanne Andersson OK Pan.
- Mats Orrhede, Helsingborgs SOK, var den ende som ställde upp för omval i ungdomskommittén. Som nya ledamöter i denna kommitté valdes Jörgen Olsson OK Pan, Maria Turesson Härlövs IF, Niklas Kronkvist Örkelljunga FK och Peter Puke Ystads OK.
- Årsmötet beslutade att bilda en MTBO-kommitté inom Skånes OF. Till ledamöter i denna kommitté valdes Karl Utterback Malmö OK, Nils Pestora Lunds OK, Fredrik Salomonsson OK Silva och Stellan Borg Ringsjö OK.

Springtime

IFK Helsingborg bjuder in till Springtime den 14 maj 2016. Information om denna löparfest samt anmälan finns på Springtimes hemsida: <http://springtimeihelsingborg.se/>

Livelox

HSOK:s styrelse beslutade vid styrelsemötet den 19 januari att prenumerera på Livelox. Livelox är en tjänst som gör det möjligt att via en dator se egna och medtävlares vägval i ett orienteringslopp. Löparens rutt, d.v.s. vägval, visas i realtid med hjälp av en mobilapp, eller så kan den laddas upp från en GPS-klocka i efterhand.

Träningsläger i Alicante

Patrik Johansson, Oskar Cervin, Joakim Sjöberg och Björn Hellrup åkte ner till Alicante i Spanien en vecka i slutet av februari månad för att vässa formen inför säsongstarten här hemma. O-travel erbjöd ett fint träningsupplägg där banor och kartor ingick. Hela 13 träningstillfällen med allt ifrån tuff bergsterräng till strandskogsterräng men även nattorienteringar genomfördes.

Något om genomförda OL tävlingar

Pan Våren - Natt, OK Pan-Kristianstad, Långdistans, den 4 mars

D14: 1:a Thea Bökman. D18: 3:a Malin Thorneman. D50: 10:a Britt-Marie Stensson.

Pan Våren, OK Pan-Kristianstad, Medeldistans, den 5 mars

D14 Kort: 1:a Tyra Petersson. H12 Kort: 4:a Hektor Holm. H85: 4:a Rune Isaksson.
D14: 4:a Thea Bökman. U1: 5:a Alma Kjellén. U2: 7:a Tor Emanuelsson. D50: 7:a Britt-Marie Stensson. D10: 7:a Klara Friberg. 9:a Felicia Persson. H12: 8:a Olle Borkmar.
13:e Victor Ericsson. 14:e Gustav Friberg. ÖM 3: 2:a Klas Bogsjö.

Pan Våren, OK Pan-Kristianstad, Långdistans, den 6 mars

D14 Kort: 2:a Tyra Petersson. D14: 4:a Thea Bökman. D10: 9:a Felicia Persson. 11:a Klara Friberg. H10: 10:a Kurt Sjöberg. D18: 11:a Malin Thorneman. H12: 12:a Olle Borkmar. 14:e Gustav Friberg. 15:e Victor Ericsson. ÖM 3: 1:a Jonas Norén. ÖM 8: 2:a Mathias Persson.
ÖM 5: 6:a Mats Orrhede. ÖM 7: 12:a Oscar Grönvall.

Vår egen Patrik Johansson sprang den 10 130 meter långa banan på 58:42 vilket ger en km-tid av 5:47. Patrik placering blev 34:e bland 70 startande. Det är hårda pix i H21-klassen!

Kattegattnatt, Laholms IF, Långdistans, den 11 mars

H50: 2:a Lennart Carlsen. H65: 10:a Stig Johansson. ÖM 6: 4:a Bengt Jonsson.

Hallandspremiären, Halmstad OK, Medeldistans, den 12 mars

H85: 1:a Rune Isaksson. D21: 7:a Julia Dahl. D14: 8:a Thea Bökman. D70: Astrid Johannesson. Challenge 5: 1:a Andreas Palmertz. U2: 3:a Saga Palmertz.
ÖM 8: 3:a Felix Alnervik.

Hallandspremiären, OK Lindéna, Långdistans, den 13 mars

H85: 1:a Rune Isaksson. D40: 3:a Linda Ranbro. D50: 6:a Britt-Marie Stensson.
D10: 7:a Felicia Persson. 8:a Ebba Ranbro. H10: 9:a Kurt Sjöberg.

Vårracet, OK Orion, För-SM, Långdistans, den 19 mars

D14: 11:a Thea Bökman

Hinderlöparen Dan Glans

Dan Glans, som för den stora allmänheten kanske är mest känd för sin 7:e plats i finalen på 3000 meter hinder vid Olympiska Spelen i Montréal 1976, inledde sitt föredrag där det hela började, d.v.s. i Tyringe.

Dan föddes den 2 maj 1947 i Tyringe. Föräldrahemmet låg vackert beläget i östra delen av samhället och granne med idrottsplatsen Tyrs Hage. I unga år lekte Dan "idrott" på en öppen plats alldeles inpå husknutarna där han tillsammans med andra ungdomar hoppade höjd, stötte kula, kastade spjut, spelade fotboll mm. Nödvändig utrustning bestod i vad som fanns till hands. Höjdhoppställningen var en hemmasnickrad variant. Ribban hämtades i en närbelägen skog och kunde vid ett annat tillfälle användas som spjut. Vid kulstötning användes oftast en lagom stor sten. Efterhand blev det ganska naturligt att närliggande idrottsplatsen Tyrs Hage tog över som bas för idrottsutövandet. Tyrs Hage var, för den tiden, utrustad med fina kolstybbsbanor varför idrottsplatsen blev som ett andra hem för den löpintresserade ynglingen.

Med målsättningen att skapa något för samhällets idrottsintresserade ungdomar startade fadern Kay Glans tävlingen Mångkampen. Denna tävlingsform bestod av 18 friidrottsgrenar inklusive terränglöpning. Viktigt var att alla deltagare skulle känna sig delaktiga och sedda under tävlingsmomenten varför resultaten mättes, klockades, kommenterades och protokollfördes noggrant. Medhjälparen Valle, Valdemar Svensson, var här till stor hjälp. Mångkampen började tidigt på våren och avslutades på höstkanten med prisutdelning i Möllestugan. Alla som deltagit i Mångkampen fick gå fram till ett välfyllt prisbord och hämta ett pris. Att erhålla ett pris och bli sedd var en viktig ingrediens i delaktighetskänslan. Kay tillverkade alla priser i egen regi på sin fritid och såg som sagt till att alla fick pris. I Tyringe med omnejd är "Glansapriser" ett begrepp.

Många Tyringeungdomar har fått sin första kontakt med idrotten just via Mångkampen. Om någon person idag skulle utföra Kays gärning hade vederbörande sannolikt krävt en titel som t.o.m. de lärde i Lund hade fått svårt att uttala samt begärt en lön som ingen varit beredd att betala.

Som pojke och junior tävlade Dan både inom banlöpning, terränglöpning och längdåkning på skidor och nådde fina framgångar. Första hinderloppet genomförde han som junior på Götalandsmästerskapen i Karlskrona. Dan, då 17 år, sprang in på bronsplats. Att det bara var tre deltagare betydde mindre då friidrottsledare med öga för talanger noterade att här fanns ett ämne till en kommande hinderlöpare. Året efter deltog Dan i SM för juniorer där segraren hette Anders Gärderud. Dan och Anders skulle senare bli mycket goda vänner.

Bilden: En ung Dan Glans vid prisbordet. Hjärnarps GIF står som arrangör för en skidtävling och platsen är Margretetorps skola. Tidigt 60-tal.



Vid mönstring till militärtjänstgöring "konstaterade" en läkare att Dan hade svagt hjärta. Dan, då 18 år, blev frikallad och slutade helt med löpning under 3 år innan han bestämde sig för att göra en ny läkarundersökning hos en specialist i Malmö.

Efter undersökningen tittade läkaren med bestämd blick på Dan och sa: **"Det här är synnerligen allvarligt! Att en militärläkare kunnat göra en sådan felbedömning"**.

Undersökningen i Malmö visade klart och tydligt att Dan hade ett ovanligt starkt hjärta!

Tågresan från Malmö och hem till Tyringe var, enligt vad Dan berättade, den lyckligaste resan i hela hans liv!

Träningen kunde nu återupptas och det var faktiskt orienterarna i Tyringe med Kaj Nilsson i spetsen som ”pushade” på. ”Kom nu med här Dan”! Fyra år senare, år 1972 när Dan var 25 år gammal, blev han uttagen till sin första landskamp. Det var en landskamp mot Norge och Dan mötte flera av världens bästa löpare på distansen 3000 meter hinder. Landskampen sändes i TV och Dans ambition var att visa Tyringeborna att han hängde med världseliten. Före start var han dock lite tveksam angående taktiken. ”Göra sitt eget lopp eller försöka hänga med så gott det går”.

Med tiden 8 minuter och 37 sekunder gjorde Dan sitt livs lopp! En tredjeplats och den tredje bästa tiden någonsin av en svensk löpare! Loppet blev det internationella genombrottet för hinderlöparen Dan Glans. Det märkliga var att han kom med i loppet som ”utfyllnad”!

Efter det internationella genombrottet ökade Dan träningsdosen markant. Längre distanser löptes och tre träningspass per dag blev rutin. Denna satsning gav resultat då han bl.a. fick delta i EM, Europalaget, Finnkamper och Svenska Mästerskap. Dan blev svensk mästare på 3000 meter hinder åren 1973, 1974, 1976, 1977 och 1979. Vidare blev han svensk mästare på 5000 meter åren 1974, 1975, 1976 och 10 000 meter år 1976. Svensk mästare på 25 000 meter blev han åren 1977 och 1979. I terränglöpning 12 km sprang Dan hem svenska mästerskap åren 1975, 1976, 1977, 1978 och 1979. På distansen 4 km blev han svensk mästare år 1984. Hemma på prishyllan finns arton (18) SM-guld varav ett (1) är lagtävling i terränglöpning 12 km.

I den berömda finalen på 3000 meter hinder vid Olympiska Spelen i Montréal 1976, då Anders Gärderud tog guld och satte världsrekord, sprang Dan in på en meriterande 7:e plats. Dans tid 8.15.32 var personligt rekord. Påpassligt att sätta personligt rekord i en OS-final!

OS-finalen präglades av högt tempo och förutom Gärderuds världsrekord och följaktligen svenskt rekord sattes polskt rekord, östtyskt rekord och finländskt rekord. Noterbart är att Dan i sitt försöksheat uppträdde med en föredömlig taktik som gick ut på att odsla minsta möjliga av den kraft som måste finnas reserverad för finalen. Östtysken Frank Baumgartl, som föll på sista hindret men klarade 3:e platsen, fick vid presskonferensen efteråt frågan hur det skulle ha gått om han inte fallit: ***”I idrott finns det inget som heter om ett hinderlopp består av 35 hinder jag klarade 34”.***



Bilden: Finalen på 3000 meter hinder vid Olympiska Spelen i Montréal 1976. Dan Glans nr 814 och Anders Gärderud nr 812.

Följande år, d.v.s. 1977, var Dan i sitt livs form då förberedelser och träning optimerats vilket resulterat i att han nu var tvåa på världsrankinglistan. Möjligheten fanns att göra en attack mot Gärderuds världsrekord. Men tyvärr! Några dagar före tävlingen på Stockholms stadion fick han lunginflammation och kunde inte ställa upp. Det grämer mig än i dag, berättar Dan.

Vid en världscuptävling i Düsseldorf i Tyskland samma år tvingades Dan tyvärr bryta loppet på grund av skada. Dan ledde loppet vid näst sista vattengraven men då han efter passage av själva hindret landade med foten var olyckan framme. Dan åkte på en allvarlig fotskada sannolikt orsakades av något främmande föremål på det lutande plan som utgör botten i vattengraven. Efter denna skada slutade Dan att springa hinderlopp.

När detta skrivs, mars månad år 2016, innehar Dan fortfarande *tre svenska rekord*. På 3000 meter ”slätt” med tiden 7.42.24. På 20 000 meter med tiden 1.00.17 och på en timmes löpning med distansen 19 897 meter. De två senare rekorden satta i Malmö år 1975.

Rekordet på 3000 meter är Dan mest stolt över. Detta rekord sattes på Bislett i Oslo år 1979. Barn och blomma, d.v.s. sonen Henrik och frun Inger, var med som hejarklack och stod placerade i en av kurvsektionerna. När Dan passerade första gången överröstade Henriks gälla röst allt annat . . . *”Heja Pappa”* . . . *”Heja Pappa”* . . . lät det. När Dan passerade andra gången hängde några närstående åskådare på med samma ramsa. Denna ”dominoeffekt” fortsatte varv efter varv. När Dan passerade på sista varvet, ett 3000 meters lopp består av 7 varv plus 200 meter, hade hela kurvsektionen hängt på och ett massivt *”Heja Pappa”* . . . *”Heja Pappa”* . . . hördes vida omkring. Hejarklackens insats vid detta rekordlopp hade kanske en viss betydelse!

Dan tog sitt sista SM-guld vid 37 års ålder, terränglöpning 4 km, därefter placerade han tävlingsskorna på hyllan. IFK Helsingborg och Malmö AI är klubbar Dan har representerat. Idag håller han fortfarande på med löpning men det är mest för välbefinnandet och för att det är avkopplande att komma ut på löpslingorna i skogen.

Under sin karriär träffade Dan många av världens främsta idrottsmän och idrottskvinnor. Tjecken Emil Zátopek och norskan Grete Waitz, båda långdistanslöpare, var de största profilerna. Emil tog tre guld – 5 000 meter, 10 000 meter och Marathon – vid de Olympiska Spelen i Helsingfors 1952. Grete vann Lidingöloppet 10 år i rad. Vår egen medel- och långdistanslöpare Gunder Hägg var också en stor profil.

Minnen från karriären som elitlöpare som etsat sig fast är naturligtvis OS-finalen i Montréal samt de fantastiska Finnkamperna. Karriären medförde också resor till länder och tävlingsplatser i hela världen. Dan har besökt nittio (90) länder vilket väckt hans intresse för resor och för att träffa människor.

Som tidigare nämnts blev Dan och Anders Gärderud mycket goda vänner. Men de har också en hel del familjärt gemensamt. När det var dags för giftermål hämtade de båda herrarna sina respektive från orienteringssporten och båda damerna lystrade till namnet Inger. När det så var dags att föda barn födde damerna ifråga varsitt gossebarn samma dag. Och inte nog med det! När det blev tal om dop var namnet Johan tilltänkt hos båda. Anders och Inger döpte sin son till Johan medan Dan och Inger ändrade sig i sista stund och valde namnet Henrik då det redan fanns en pojke med namnet Johan i släkten nämligen kusinen Tom Glans son. Denne Johan Glans betraktas idag som Sveriges roligaste ståuppkomiker. Dan och Ingers son Henrik utbildade sig på Calle Flygares Teaterskola och har bl.a. medverkat i TV-serierna Rederiet och Villa Medusa.

Engagemanget inom friidrotten finns idag i Tyringe SK-69 som bl.a. arrangerar Lillkampen. Här får barn mellan fem och tolv år prova på tio friidrottsgrenar. De som genomför nio grenar får medalj och diplom. Resultaten är inte det viktigaste utan alla skall känna sig delaktiga och betydelsefulla i föreningen.

Till sist några ord om löpslingan Spänsten

Några minuters jogging söderut från Tyrns Hage låg löpslingan Spänsten vackert inbäddad i storstammig tallskog. Spänsten var en 400-meters slinga på en smal skogsstig. Till formen likt idrottsplatsens löparbanor, två raksträckor och två kurvor varav den ena var lite speciell. Det unika med Spänsten var att den var utrustad med ett hinder samt att den löptes i högervarv. Hindret, som självfallet var hemmasnickrat, fanns på den plats där målet är placerat på konventionella löparbanor. Om vi börjar vid hindret och löper i högervarv (mot 100 meters starten) är det i huvudsak löpning på plan mark. I kurvan börjar det gå lätt utför vilket fortsätter på raksträckan ner mot andra kurvan. Denna kurva består egentligen av en tvär högersväng som sedan övergå till en raksträcka och uppför en backe där underlaget nu växlat till sand. Här är det lätt att glida bakåt om man slarvar med fotisättningen. När backen väl var avklarad svängde det höger igen och där stod hindret. Hu! Det var bara att gilla läget och ”klippa” hindret.

Dan tillbringade många träningstimmar på Spänsten. Varv efter varv löptes i ett tempo få förunnat. Sannolikt har dessa träningstillfällen varit betydelsefulla för löparkarriären. Träning och tävling på löparbanor sker ju i vänstervarv. Spänsten däremot löptes, som tidigare nämnts, i högervarv av två skäl. Dels hindrets placering strax efter backen och dels för att minimera risken för överbelastning och snedbelastning som kan uppstå vid ensidig vänstervarvslöpning. Det sistnämnda på inrådan av fadern Kay. I det skogsområde där löpslingan Spänsten en gång låg finns idag ett villaområde benämnt Stenberget.

”Glansapris”



I artikeln om hinderlöparen Dan Glans nämndes ”Glansapris”.

Bilden visar ett sådant pris från TM (Tyringe Mästerskapet) på skidor år 1956.

Undertecknad skidade in som 18:e man i klassen YP, yngre pojkar, och fick vid prisutdelningen gå fram till ett välfyllt prisbord och välja ut ett pris.

Att jag nu, efter 60 år, fortfarande vårdar priset ömt bevisar idrottens betydelse för den enskilde individen.

Naturpasset

Naturpasset arrangeras i år på tre områden – Pålsjö – Sofiero – Maria Park – och pågår från den 1 maj till den 23 oktober.

Tipsa gärna vänner och bekanta om denna trevliga motionsform.

Pålsjöterrängen

Pålsjöterrängen, Helsingborgs naturskönaste löpartävling, arrangeras den 6 augusti. Tävländande kan välja mellan distanserna 5 km och 10 km.

Information om loppet finns på: www.palsjoterrangen.hsok.se

Vasaloppet

Följande HSOK:are stod på startlinjen vid årets Vasalopp:

Walter Bauge, Anton Marmelid och Fredrik Nilsson. Totalt deltog 15 800 skidlöpare.

Medlemsavgiften för år 2016

Du har väl inte glööööömt att betala medlemsavgiften för år 2016. Enligt klubbens ”*Ekonomiska Bestämmelser*” skall den vara betald senast **den 15 mars!**

Minusgrader

För 50 år sedan, d.v.s. 1966, uppmättes minus 52,6 grader Celsius i Vuoggatjålme i Lappland. Därmed sattes svenskt köldrekord.

Påskan närmar sig

Klubbmedlemmar, Vänner och läsare av Prégen önskas en riktigt



Och så till sist

En limerick från Rune Isaksson:

*Ett tvillingpar från Vånga
de var väldigt olika långa
men de var lika glada ändå
när de tänkte uppå
att trots allt var de ju lika många*

Nästa nr av Prégen

Nästa nummer av Prégen utkommer den 16 maj 2016.

Skriftställare

Macke Selander

e-post: macke.selander@telia.com