



PRÈGEN

BULLETTIN FRÅN HELSINGBORGS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

O-Ringen i Värmland

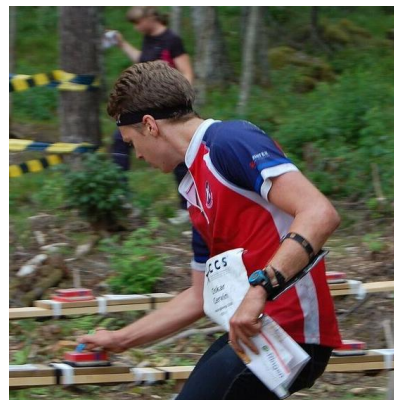
HSOK-löpare har genom åren hållit sig väl framme och vid flertalet tillfällen uppnått pallplaceringar vid O-Ringens 5-dagars orienteringar. Så också vid årets O-Ringen i Värmland då **Helena Åhlin** sprang till sig en andraplats i klass D50 Motion och fick kliva upp på pallen.

Grattis Helena!

Vidare noterar vi följande topp-25 placeringar:

- Elias Persson 5:a i klass H12 Kort
- Felicia Persson 6:a i klass D10
- Astrid Johannesson 11:a i klass D70 Kort
- Mathias Persson 19:e i klass H35 Kort
- Thea Bökman 20:e i klass D14
- Ulla Öhgren 24:e i klass D70 Kort
- Stig Johansson 24:e i klass H65 Kort
- Roy Ovesson 25:a i klass H65 Kort

Bra jobbat HSOK:are!



Oskar Cervin Bild Pia Bökman

DM-Mästare

Thea Bökman, D14, och **Felix Alnervik**, H35, tog varsin DM-titel i Natt-OL.

Felicia Persson, D10, och **Thea Bökman**, D14, tog varsin DM-titel i Långdistans-OL.

Grattis alla tre!

Motionsorientering

Årets motionsorientering bestod av elva (11) arrangemang med premiär den 13 maj och med stor final den 17 augusti. Lördagarna den 13 och 27 maj och tisdagarna den 13, 20 och 27 juni samt tisdagarna den 4, 11 och 18 juli var samlingsplatsen gräsplanen söder om Krematoriet, lika tidigare år, och med bansträckningar i Pålsjö skog och utmed landborgen. De tre avslutande arrangemangen hölls torsdagarna den 3, 10 och 17 augusti tillsammans med HSOK Sommarcup i områdena Adolfsberg, Rosengården och Pålsjö skog.

Glädjande är att utombys orienterare hittar till denna typ av träning. Orienterare från **Attunda OK, Järfälla OK, OK Alehof, Motala AIF OK, FK Göingarna, Växjö OK, Valbo AIF, OK Pan Kristianstad, Alfta-Ösa OK, Jönköpings OK, Lunds OK, Hjärnarps OL, FK Snapphanarna, Kalevan Rasti, OK Djerf, Alby IK, OK Torfinn, OK Linné, OK Tyringe, Skåneslättens OL, Hagaby GoIF Örebro, Göteborg-Majorna OK, OK Ravinen, Umeå OK, IS Skanne, Hästveda OK, OK Vihor Zagreb och Örkelljunga FK** har deltagit. Men även icke orienterare från kubbar som IS Göta, IFK Helsingborg och Runners Club samt de speciella klubbarna "Klubblös" och "HBG" har deltagit.

Vid premiären den 13 maj deltog 36 löpare. I de följande arrangemangen deltog 45, 37, 38, 57, 78, 64, 77, 37, 66 respektive 73 löpare. Det blir totalt 608 löpare vilket tål att jämföras med fjolårets notering på 496 löpare.



Bilder Macke S

Ovanstående bilder:

Ryggtavlor på utombys orienterare. Kurt Sjöberg får hjälp med byte av strumpor. Dennis Rudqvist och Axel Orrhede i sekretariatet. Realisation? Nej! Motionsorientering!

HSOK Sommarcup Etapp 1, Adolfsberg, den 3 augusti

Den 3 augusti var det så dags med första etappen av HSOK Sommarcup som i år löptes parallellt med Motionsorienteringen. Start och mål var placerat i södra delen av Adolfsberg, helt nära Södra Hunnetorpsvägen. Kartan som användes var den helt nyritade sprintkartan i skala 1:5 000 över Adolfsberg, ritad av Tommy Peterson, som togs fram till årets Tre Skåningar och En Dansk. Banläggaren Erik Ahlström hade strängt trevliga och stundtals lite

finurliga banor i detta för sprintdistans lämpliga och intressanta område. XL-banan hade strängats av Hans Birgander och här kunde den löpstarke verkligen sträcka ut. Inklusive Motionsorienteringens deltagare deltog 37 löpare.

Fjolårets första etapp av HSOK Sommarcup löptes också den 3 augusti och förgylldes av ett synnerligen intensivt regnande som började en kvart före start och höll på tills sista löpare kommit i mål. Så också i år! Regnet började strax före start för att sedan fullständigt ösa ner tills sista löpare kommit i mål. Som ”arrangör” måste vi alltså lära oss att det regnar den 3 augusti!



Bild Henriette Jareklew



Bild Macke S

Bilden ovan till vänster: Från första etappen år 2016, där Elias Feurst försöker undvika vattenpölar.

Bilden ovan till höger: Från årets första etapp. En dyblöt Erik Ahlström har just målstämplat. Patrik Johansson i bakgrunden.

Resultat:

Herrar Lång

1:a Patrik Johansson. 2:a Felix Alnervik. 3:a Jonas Norén.

Damer Lång

1:a Julia Dahl. 2:a Marie Olsson, Örskelljunga FK.

Herrar Mellan

1:a Hans Birgander. 2:a Klas Bogsjö. 3:a Willie Olsson.

Damer Mellan

1:a Helena Åhlin. 2:a Lena Nielsen.

Nybörjare Kort

1:a Alma Kjellén.

HSOK Sommarcup Etapp 2, Rosengården, den 10 augusti

Den 10 augusti löptes andra etappen av HSOK Sommarcup. Platsen var Rosengården och ”Arenan” var placerad på gräsplanen strax norr om Rosengårdskyrkan. Samma plats som etapp 1 vid årets Tre Skåningar och En Dansk. Kartan som användes var den helt nyritade sprintkartan i skala 1:4 000 över Rosengården, ritad av Patrik Johansson, som togs fram till årets Tre Skåningar och En Dansk. Banläggaren Christian Johansson hade lagt trevliga banor som innehöll både kort- och långsträckor. Ett litet ”skolexempel” på sprintorientering. Vädermässigt fick de tävlande uppleva en härlig sommarkväll med sol från en klarblå himmel som stod i stark kontrast till första etappens brutala ösregn. Eftersnacket handlade mycket om tid mellan kontrollerna samt vägval.

Efter genomfört lopp bjöds det på bananer, dryck och chokladbollar. Återhämtningen är viktig! Inklusive Motionsorienteringens deltagare deltog 66 löpare.

Resultat:

Herrar Lång

1:a Patrik Johansson. 2:a Felix Alnervik. 3:a Johan Bökman.

Damer Lång

1:a Julia Dahl. 2:a Marie Olsson, Örkelljunga FK.

Herrar Mellan

1:a Klas Bogsjö. 2:a Erik Ahlström. 3:a Stefan Dahl.

Damer Mellan

1:a Lena Nielsen. 2:a Klara Friberg.

Nybörjare

1:a Alma Kjellén. 2:a Agneta Persson.

HSOK Sommarcup Etapp 3, Pålsjö skog, den 17 augusti

Den 17 augusti var det så dags för tredje etappen d.v.s. Sommarcupens final. Med "Arenan" vackert placerad framför Pålsjö slott blev de tävlande påmind om att något stort var på gång. Det är dags att kora mästarerna! Jaktstart tillämpades vilket betyder att första löpare i mål kan titulera sig Sommarcupens Mästare. Banläggaren Felix Alnervik hade strängt trevliga och utslagsgivande banor med fjärlar som spridningsmetod. Här gällde det att följa med på kartan, ta kontrollerna i rätt ordning och inte missa att stämpla. De längre banorna hade "kartvänd" d.v.s. vända på kartan i samband med "varvning" och sedan ut på en ny runda. Fina banor värdiga en final hördes bland deltagarna efter målgång. Finaldagen till ära bjöds det på "Kärleksmums" och "Sportdryck" i samband med eftersnacket. Tack till bagaren Eva Karin Dahl!
Inklusive Motionsorienteringens deltagare deltog 73 löpare.

Resultat:

Herrar Lång

1:a Patrik Johansson. 2:a Jacob Moberg. 3:a Christian Johansson.

Damer Lång

1:a Julia Dahl. 2:a Thea Bökman. 3:a Marie Olsson, Örkelljunga FK.

Herrar Mellan

1:a Klas Bogsjö. 2:a Alfred Kjellén. 3:a Willie Olsson.

Damer Mellan

1:a Helena Åhlin. 2:a Ebba Ranbro. 3:a Felicia Persson.

Nybörjare

1:a Benjamin Davidsson. 2:a Agnes Persson. 3:a Agneta Persson.

Vi tackar Erik Ahlström med medhjälparna för årets upplaga av Motionsorienteringen och HSOK Sommarcup. Medhjälpare har varit: Hans Birgander, Dennis Rudqvist, Christian Johansson, Felix Alnervik, Patrik Johansson, Tommy Peterson, Rolf Gustafsson, Stefan Dahl, Roy Ovesson, Anton Marmelid samt sommarjobbarna Jacob Moberg, Axel Orrhede, Tor Emanuelsson och Isak Holmkvist. Ett antal kontrollutsättare har också hjälpt till. Mycket uppskattade arrangemang!
Åsikter bland de tävlande finns dock om att Sommarcupen bör arrangeras för sig.

Fyrklubbs

Söndagen den 17 september arrangerar FK Boken fyrklubbsorienteringen. Vi tillhör Grupp B men vill naturligtvis upp i Grupp A. **Anmälan absolut senast den 9 september via:**

<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/6942>

Frågor? **Kontakta Oskar Cervin!**

Pålsjöterrängen

Pålsjöterrängen, Helsingborgs naturskönaste löpartävling, löptes i år lördagen den 5 augusti. Terrängbanan mäter 5 km och löps i ett (1) alternativt två (2) varv beroende på tävlandes klasstillhörighet.

Banan inleds med ett relativt flackt parti i Pålsjö skog där underlaget varierar från preparerade löpstigar, mindre skogsstigar samt obanad terräng. Därefter bär det iväg ut mot landborgen på löpstigar. Väl framme på landborgen finns sträckningar på mindre stigar och på obanad terräng. Vidare får löparna känna på kuperad terräng där utförslöper många gånger övergår direkt i kraftig stigning. Ingen ”slakmota” här inte!

Vädermässigt bjöds det på nästintill perfekta förhållanden med växlande molnighet, svag vind och en temperatur på 18-19 grader. Två små skurar med lätt duggregn som drog in under loppet och varade i mindre än 10 minuter kändes sannolikt mer behagligt än obehagligt för löparna.

Rasmus Svantesson, OK Pan-Kristianstad, segrade i herrarnas 10 km lopp nästan 3 minuter före Neil Lowrie IS Göta. I damernas 10 km lopp segrade Jessica Fridlund, Sweden Runners, 2 minuter och 39 sekunder före Annelie Blomquist, IS Göta. I Herrarnas 5 km lopp segrade Carl Hofvendahl, IS Göta, och i damernas 5 km lopp segrade Johanna Hofvendahl, IS Göta. Glädjande är att många icke klubbanslutna ”hittar” till detta lopp. I denna skara noterar vi äkta paret Sophie och Håkan Rapp från Hyllinge.

136 löpare kom till start och av efterföljande kommentarer hördes enbart positiva omdömen om arrangemanget och terrängbanan som sådan.



Bilder Macke S

***Bilder: Till vänster, Johanna Hofvendahl, IS Göta, Segrare i damernas 5 km lopp
Mitten, Håkan Rapp, Hyllinge
Till höger, Sophie Rapp, Hyllinge***

Resultat:

Herrar 10 km

1. Rasmus Svantesson, OK Pan-Kristianstad
2. Neil Lowrie, IS Göta
3. Tony Lynn, IS Göta

Damer 10 km

1. Jessica Fridlund, Sweden Runners
2. Annelie Blomquist, IS Göta
3. Anna Tornberg, Halmstad

Herrar 5 km

1. Carl Hofvendahl, IS Göta
2. Marcus Bällgren, IS Göta
3. Christian Eek, Helsingborg

Damer 5 km

1. Johanna Hofvendahl, IS Göta
2. Jennie Lorentsson, IS Göta
3. Marie Lennerhagen, Coach K Runners

Ungdomens 10-milastafett

Årets upplaga av Ungdomens 10-milastafett var det 37:e i ordningen och arrangerades den 4 och 5 augusti av OK Tranan och Ulricehamns OK. HSOK ställde upp med två lag i HD12 samt ett mixat lag i HD18 och ett mixat lag i D18. I de mixade lagen fanns förutom HSOK:are löpare från Hjärnarps OL, FK Boken och Örkelljunga FK.

Invigning av Naturreseptatet Pålsjö

Som tidigare nämnts har Stadsbyggnadsförvaltningen i Helsingborgs stad inbjudit Helsingborgs SOK till invigningen av Naturreseptatet Pålsjö **lördagen den 30 september** klockan 11 till 14. Andra föreningar som också inbjudits är Friluftsförbundet, Naturskyddsföreningen, Kullabygdens ornitologiska förening, Korpen, Scouterna och Helsingborgs brukshundsklubb.

Senderödsgruppen har meddelat Stadsbyggnadsförvaltningen, Fredrik Bengtsson, att HSOK kommer att ta fram en "kulturkarta" med ett 10-tal intressanta och sevärd objekt markerade på en storskalig orienteringskarta. Några exempel är fornminnen, rester av gruv- och sandstensbrytning, byggnader som Pålsjö slott, vår klubbgård och Thalassa, avenbokallén, Raul Wallenbergs allé m.fl. Kartan trycker vi upp speciellt till invigningen.

Platsen för invigningen är det öppna området, "entrégläntan", 400 meter norr om Thalassa. Invigningsceremoni i festliga former kl. 13:00. Det skulle vara trevligt att se många HSOK:are i klubbkläder vid denna invigning.

Seniorträning för alla

Samling vid klubbstugan i Pålsjö måndagar kl. 17:30. Vi fokuserar på löpning i terräng, backar och en och annan mosse. Vi tränar styrka och skryter om våra bravader ute i skogarna. Information kommer framförallt publiceras via "Facebook gruppen".

Har du frågor? **Kontakta Andreas Palmertz!**

Alla är välkomna!

Något om genomförda OL tävlingar

Tjust 2-dagars, Västerviks OK, dag 1, Lång, den 4 juli

H65: 26:a Dag Lewis-Jonsson.

Tjust 2-dagars, Västerviks OK, dag 2, Lång, den 5 juli

H65: 28:e Dag Lewis-Jonsson

Havs-OL, Stigmännens Karlshamns OK, Dag 1, Medel, den 8 juli, 1006 startande

D10: 1:a Felicia Persson. H70: 12:a Roy Ovesson. H65: 24:e Tommy Peterson. 25:e Rolf Gustafsson. 27:e Dag Lewis-Jonsson. D12: 25:a Sofia Edman. H21: 29:e Oskar Cervin. 43:a Patrik Johansson. ÖM8: 17:e Fredrik Hjort. 32:a Hans Birgander.

Havs-OL, Stigmännens Karlshamns OK, Dag 2, Lång, den 9 juli, 1064 startande

D10: 6:a Felicia Persson. H65: 7:a Tommy Peterson. 34:a Rolf Gustafsson. 35:a Dag Lewis-Jonsson. H70: 20:e Roy Owesson. H21: 25:a Oskar Cervin. 34:a Patrik Johansson. ÖM9: 19:e Fredrik Hjort. ÖM8: 25:a Hans Birgander.

Österlens 3-kvällars, Etapp 1, Andrarums IF, Medel, den 10 juli, 1195 startande

H12 Kort: 2:a Elias Persson. D16: 4:a Thea Bökman. D40: 4:a Linda Ranbro. D10: 5:a Felicia Persson. H35: 6:a Mathias Persson. 9:a Andréas Palmertz. D12: 10:a Saga Palmertz. D35: 10:a Veronika Palmertz. H10: 13:e Elias Palmertz.

Österlens 3-kvällars, Etapp 2, Andrarums IF, Medel, den 11 juli, 1229 startande

D10: 1:a Felicia Persson. H12 Kort: 2:a Elias Persson. H35: 4:a Mathias Persson. 8:a Andréas Palmertz. D35: 6:a Veronika Palmertz. D40: 7:a Linda Ranbro. D12: 12:a Ebba Ranbro. 19:e Saga Palmertz. U1: 13:e Oskar Ranbro. 14:e Signe Ranbro. H10: 15:e Elias Palmertz.

Österlens 3-kvällars, Etapp 3, Andrarums IF, Medel, den 12 juli, 1022 startande

H12 Kort: 1:a Elias Persson. D10: 1:a Felicia Persson. D40: 2:a Linda Ranbro. H35: 5:a Mathias Persson. 8:a Andréas Palmertz. D35: 7:a Veronika Palmertz. H10: 9:a Elias Palmertz. D55: 9:a Eva Emanuelsson. D16: 10:a Thea Bökman. D12: 12:a Ebba Ranbro. 15:e Saga Palmertz.

Österlens 3-kvällars, Totalresultat efter tre etapper

D10: 1:a Felicia Persson. H12 Kort: 1:a Elias Persson. H10: 8:a Elias Palmertz. D12: 12:a Ebba Ranbro. 13:e Saga Palmertz. D35: 7:a Veronika Palmertz. H35: 6:a Mathias Persson. D40: 3:a Linda Ranbro. H65: 13:e Stig Johansson.

Hallands 3-dagars, Etapp 1, Medel, den 14 juli, 2178 startande

D10: 1:a Felicia Persson. H12 Kort: 2:a Elias Persson. D35: 7:a Veronika Palmertz. H35: 11:a Mathias Persson. 16:e Felix Alnervik. 18:e Christian Johansson. D50: 14:e Britt-Marie Stensson. D14: 15:e Thea Bökman. H10: 20:e Kurt Sjöberg. D21 Motion: 7:a Lisa Kjellén. ÖM1: 13:e Oscar Stéen. 14:e Linnea Stéen.

Hallands 3-dagars, Etapp 2, Lång, den 15 juli, 2389 startande

H12 Kort: 1:a Elias Persson. D10: 2:a Felicia Persson. D35: 7:a Veronika Palmertz. H10: 7:a Kurt Sjöberg. D14: 7:a Thea Bökman. H35: 9:a Mathias Persson. 20:e Andréas Palmertz. 21:a Christian Johansson. 23:a Felix Alnervik. H12: 15:e Alfred Kjellén. D55: 17:e Eva Emanuelsson. D12: 21:a Saga Palmertz. D21 Motion: 7:a Lisa Kjellén. H21 Motion: 11:a Klas Bogsjö. ÖM1: 7:a Olle Olsson. ÖM4: 14:e Lena Johansson.

Hallands 3-dagars, Etapp 3, Lång, Jaktstart, den 16 juli, 1982 startande

D10: 1:a Felicia Persson. 15:e Alma Kjellén. H12 Kort: 1:a Elias Persson. D14: 7:a Thea Bökman. H10: 7:a Kurt Sjöberg. D35: 8:a Veronika Palmertz. H35: 10:a Mathias Persson. 17:e Christian Johansson. D12: 18:e Saga Palmertz. H12: 19:e Alfred Kjellén. D21 Motion: 3:a Lisa Kjellén. ÖM2: 8:a Olle Olsson. U2: 11:a Arvid Johansson.

Hallands 3-dagars, Totalresultat efter tre etapper

D10: 1:a Felicia Persson. H12 Kort: 1:a Elias Persson. D14: 6:a Thea Bökman. D35: 7:a Veronika Palmertz. H10: 8:a Kurt Sjöberg. H35: 11:a Mathias Persson. 18:e Christian Johansson. 23:a Jonas Norén. 25:a Andréas Palmertz. D55: 17:e Eva Emanuelsson. D12: 24:e Saga Palmertz. D21 Motion: 6:a Lisa Kjellén. U2: 11:a Arvid Johansson.

Hallands 3-dagars arrangerades av följande klubbar: Falkenbergs OK, Hylte OK, IK Trenne Ullared, OK Gläntan Vessigebro och Ätråns IF.

O-Ringen i Värmland den 23 – 28 juli

Resultatlistan visar de HSOK:are som fullföljt alla fem etapper.

D50 Motion: 2:a Helena Åhlin.

D10: 6:a Felicia Persson. H12 Kort: 5:a Elias Persson. H10: 47:a Kurt Sjöberg. 113:e Elias Palmertz. D14: 20:e Thea Bökman. D70 Kort: 11:a Astrid Johannesson. 24:e Ulla Öhgren. H21-1: 41:a Oskar Cervin. H35 Kort: 19:e Mathias Persson. 47:a Andreas Palmertz. 67:e Jonas Norén. 75:e Martin Nilsson. D11: 51:a Saga Palmertz. H70 Kort: 25:a Roy Ovesson. 101:a Bo Öhgren. H14 Kort: 37:a Jonathan Orrhede. H16: 72:a Jacob Moberg. 83:e Axel Orrhede. D45 M: 64:a Karolina Orrhede. H65 Kort: 24:e Stig Johansson. 33:e Tommy Petersson. 68:e Sven-Eric Ericson. H50-1: 82:a Johan Bökman. H55 Kort: 92:a Lennart Stensson. D50: 83:a Britt-Marie Stensson. H50 Kort: 86:a Jonas Åhlin.
U1: 88:e Lowe Palmertz. Inskolning: Liv Palmertz, godkänd.

Ungdomens 10-milastafett, OK Tranan – Ulricehamns OK, den 4 - 5 augusti

HD12: 63:e Helsingborgs SOK lag 2.

Olle Borkmar, Kurt Sjöberg, Alma Kjellén, Elias Palmertz och Saga Palmertz.

HD12: 95:e Helsingborgs SOK lag 1.

Alfred Kjellén, Felicia Persson, Klara Friberg och Ebba Ranbro.

HD18: (tyvärr ej godkänd) Helsingborgs SOK, FK Boken, Hjärnarps OL och Örkelljunga FK Albin Kronkvist, Simon Olsson, Agust Kronkvist, Simon Harden, Thobias Carlstedt, Erik Albinsson, David Morén, Hugo Cedervall, Erik Johansson, Pontus Eriksson, Axel Orrhede och Jacob Moberg.

D18: 44:e Helsingborgs SOK, FK Boken och Hässleholms OK

Thea Bökman, Nellie Rydlund, Emmy Palm, Elsa Wiberg, Alice Johansson, Linnea Rydlund och Sofia Palm.

Ultraträffen, OK Tranan – Ulricehamns OK, Dag 1, Medel, den 5 augusti

D14 Kort: 1:a Elsa Wiberg. D10: 2:a Felicia Persson. 12:a Alma Kjellén. H10: 8:a Kurt Sjöberg. D35: 10:e Veronika Palmertz. D40: 12:a Linda Ranbro. D12: 17:e Ebba Ranbro. H12: 20:e Olle Borkmar.

Dackefejden, Karlskrona SOK, Dag 1, Lång, den 12 augusti

H65: 20:e Dag Lewis-Jonsson. H50: 22:a Johan Bökman

Dackefejden, Karlskrona SOK, Dag 2, Medel, den 13 augusti

H65: 20:e Dag Lewis-Jonsson

Hjo 2-dagars, Hjobygdens OK, Medel, Dag 1, den 12 augusti

D40: 13:e Linda Ranbro. D12: 14:e Ebba Ranbro. D55: 15:e Eva Emanuelsson.

U1: 19:e Oskar Ranbro, Signe Ranbro. H60: 20:e Sven-Åke Emanuelsson

Hjo 2-dagars, Hjobygdens OK, Lång, Dag 2, den 13 augusti

D12: 5:a Ebba Ranbro. U2: 7:a Oskar Ranbro. 8:a Signe Ranbro. D55: 9:a Eva Emanuelsson.

H45: 13:e Mats Ranbro. H60: 15:e Sven-Åke Emanuelsson.

Augustidubbeln, Skillingaryds FK – Vaggeryds SOK, Medel, den 19 augusti

D50: 7:a Helena Åhlin. H50: 19:e Jonas Åhlin.

Augustidubbeln, Skillingaryds FK – Vaggeryds SOK, Lång, den 20 augusti

D50: 5:a Helena Åhlin. H50: 9:a Jonas Åhlin. H21: 11:a Patrik Johansson.

Tyringerundan, OK Tyringe, Lång, den 20 augusti

H16: 1:a Jacob Moberg. D14 Kort: 1:a Elsa Friberg. H12 Kort: 1:a Elias Persson.
H40: 3:a Mathias Persson. D60: 3:a Lisbeth Dahl. D12: 4:a Felicia Persson. H50: 4:a Johan Bökman. H35: 4:a Martin Nilsson. H65: 4:a Stig Johansson. D16: 5:a Thea Bökman.
H70: 6:a Roy Ovesson. H21: 7:a Erik Alnervik. H60: 10:a Sven-Åke Emanuelsson.
ÖM7: 1:a Karl Roos. U2: 4:a Arvid Johansson. ÖM6: 6:a Stefan Norrestam. ÖM9: 6:a Christian Johansson. Inskolning: Harry Johansson, godkänd.

DM-Ultralång Skåne plus Medeldistans, OK Gyngge, den 27 augusti

DM-Ultralång Skåne

H35: 3:a Patrik Johansson. H18: 7:a Jacob Moberg. H70: 8:a Tor-Eve Bengtsson.
D18: 11:a Thea Bökman. H45: 11:a Mats Ranbro.

Medeldistans

U2: 1:a Arvid Johansson. D60: 2:a Lena Nielsen. D70: 4:a Astrid Johannesson. D55: 5:a Eva Emanuelsson. H45: 6:a Hans Birgander. H65: 6:a Dag Lewis-Jonsson. H60: 7:a Sven-Åke Emanuelsson. H50: 9:a Johan Bökman.

DM-Natt, Lunds OK, Långdistans, den 1 september

D14: 1:a Thea Bökman. H35: 1:a Felix Alnervik.

H16: 2:a Jacob Moberg. D50: 2:a Britt-Marie Stensson. D55: 4:a Eva Emanuelsson.
H21: 4:a Oskar Cervin. H60: 5:a Sven-Åke Emanuelsson. H12: 8:a Kurt Sjöberg.
H50: 8:a Lennart Carlsten. H65: 10:a Stig Johansson

DM-Långdistans, Tormestorps IF och OK Tuvan, den 3 september

D10: 1:a Felicia Persson. D14: 1:a Thea Bökman.

H12 Kort: 1:a Elias Persson. D14 Kort: 2:a Elsa Wiberg. H16: 2:a Jacob Moberg. 7:a Axel Orrhede. H10: 3:a Kurt Sjöberg. 7:a Benjamin Davidsson. H35: 3:a Felix Alnervik. 8:a Andréas Palmertz. D40: 3:a Linda Ranbro. D10: 4:a Alma Kjellén. D21: 5:a Julia Dahl. D50: 5:a Britt-Marie Stensson. H40: 6:a Mathias Persson. D12: 6:a Klara Friberg. 7:a Ebba Ranbro. H12: 6:a Alfred Kjellén. 7:a Olle Borkmar. H65: 6:a Stig Johansson. H35: 7:a Jonas Norén. D70: 8:a Astrid Johannesson. H60: 9:a Sven-Åke Emanuelsson. D50: 9:a Helena Åhlin. ÖM6: 2:a Jonas Åhlin. 4:a Erik Ahlström. ÖM5: 5:a Klas Bogsjö. ÖM4: 5:a Lisa Kjellén. Inskolning: 2:a Liv Palmertz. 4:a Miriam Orrhede. U1: 9:a Signe Davidson.

3000 meter hinder

Vid årets friidrotts-VM i London tog Kenya-löparen Conseslus Kipruto guld på 3000 meter hinder med tiden 8:14:12. Om vi leker med tanken att "hinderlöparen" Dan Glans varit med i detta lopp och sprungit i mål på samma tid som han gjorde vid OS i Montréal år 1976, d.v.s. 8:15:32, hade Dan kommit trea och tilldelats bronsmedaljen. Notera att OS i Montréal hölls för 41 år sedan.

Veteran-OL

Den 9 augusti var det så åter dags för Veteran-OL efter sommaruppehållet. Sonja och Allan Hammar hälsade Veteranerna välkomna till Vedby strövområde strax norr om Vedby kyrkby. I detta fantastiskt fina område har Veteranerna orienterat tidigare och då framfört enbart positiva omdömen. Kanske var det därför en av gamlingarna satsade lite extra på god farthållning i avsikt att uppnå en framskjuten placering. Vederbörande uppnådde i detta försök en övermäktig "groundspeed" vilket resulterade i att kartkontakten fullständigt försumrades och ekipaget hamnade utanför kartan. Nåväl, van vid kartstandard från slutet av 1950-talet löste Veteranen problematiken på ett elegant sätt. Långa banan mätte 4,4 km med 13 kontroller och korta 2,8 km med 10 kontroller. Efter väl förrättat värv vidtog den obligatoriska fikastunden med eftersnack. 38 Veteraner deltog.

Den 16 augusti var Veteranerna inbjudna till ”orienteringspremiär” i f.d. fiskeläget Viken. Stig Johansson har under en tid ”arbetat” som kartritare, inklusive fältarbete och digitalisering, till en helt ny ”Viken-karta” i Sprintnorm och i skala 1:5 000. I det aktuella området har det tidigare inte funnits någon orienteringskarta varför dagens Veteran-OL proklamerats som Världspremiär. Gunilla Bergmans lummigt gröna trädgård hade dagen till ära utsetts till samlingsplats. Startpunkten vid denna premiär utgjordes av en sten i gulområdet mellan strandlinjen och Höganäsvägen (f.d. väg 111). Stenens position, 30 meter norr om toaletterna och 25 meter väster om glasskiosken. Dasset var öppet men glasskiosken stängd! Efter korta banans första kontroll och långa banans tredje kontroll lämnade bansträckningen strandlinjen och fortsatte in i villaområdet öster om Höganäsvägen. Förutom att villaområdet var en ny bekantskap så är det väl lämpat för sprintorientering. Dessutom ligger Stigs karta på proffsnivå. Det märks att läraren heter Tommy Peterson. Långa banan mätte 3,8 km med 13 kontroller och korta banan mätte 2,1 km med 8 kontroller. Helsingborgs Dagblad var på plats denna dag vilket resulterade i en trevlig artikel i tidningen. Fikastunden intogs självklart i Gunillas trädgård och som på beställning tittade solen fram mitt under fikat. 51 Veteraner deltog.

Den 23 augusti kallade Gertie och Kent Johansson till Veteran-OL i Sibirien. Inte Sibirien i Ryssland utan Sibirien söder om Råbocka i Ängelholm. Arenan var strategiskt placerad på en öppen plats utrustad med rejäla bord och bänkar samt en grillplats om nu någon Veteran skulle få för sig att grilla något medhavt. På en ny karta, ritad av Fredrik Nilsson, hade banläggaren bestämt att i dag gäller temat kontrollplockning. Nyttig träning och faktiskt inte helt lätt. Långa banan mätte 3,9 km med 19 kontroller och korta banan mätte 2,5 km med 12 kontroller. Efter genomförd lopp, för många Veteraner en hel del missar, var ett dopp i havet synnerligen välkommet! Sedvanlig fikastund i ett härligt väder med sol och en temperatur kring 20 grader samt nästan vindstilla. 66 Veteraner deltog.

Från styrelsen

Från styrelsemötet den 17 augusti noteras bl.a. följande:

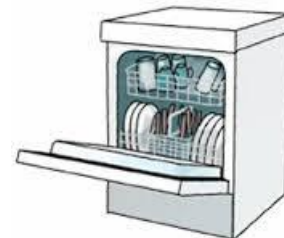
- Styrelsen **beslutade** att utbetala 25 000 kronor till verksamheten i OL Nordväst.
- Styrelsen **beslutade** att köpa en ny diskmaskin till klubbstugan i Pålsjö.

Samverkan OL-Nordväst

Juniorer tillhörande klubbar inom Samverkan OL-Nordväst har framfört önskemål om att kunna bilda stafettlag över klubbgränserna. HSOK:s styrelse diskuterade frågan vid styrelsemöte den 17 augusti och uttryckte sig positivt till stafettsamverkan samtidigt som man framförde ett bestämt nej till ett eventuellt bildande av någon tävlingsklubb typ Skåneslättens OL. Frågan kommer upp till behandling vid OL-Nordväst nästa möte den 2 oktober.

Ny diskmaskin i Pålsjö

En ny diskmaskin har installerats i klubbstugan i Pålsjö. Den förra, som tjänstgjort ett antal år, började bete sig lite märkligt. Reparation var ej ett realistiskt alternativ varför en ny införskaffades.



Inbrottsförsök

Klubbgården i Pålsjö har varit utsatt för ett inbrottsförsök någon gång under juni månad. Huvudingångens cylinderring till låskolven bär märken efter ett misslyckat försök. Cylinderringen kommer att bytas ut.

Sommarjobbare

Duktiga sommarjobbare som hjälpt till med allehanda göromål i HSOK:s verksamhet har i år varit Jacob Moberg, Axel Orrhede, Tor Emanuelsson och Isak Holmkvist. Roy Owesson är den som varit ungdomarnas handledare.

Stig och Veronica

Nedan berättar Stig och Veronica om ”Femkampen” i samband med O-Ringen i Värmland men även om en ”Världspremiär i Viken”.

Femkamp på Femdagars i äkta HSOK-anda

Inför årets semesterhöjdpunkt, O-Ringen i Arvika, planerade Veronica och jag en Femkamp under försommaren. Tankar och idéer gick vilt till i huset i Viken.

Till slut kom vi fram till vilka grenar som Femkampen skulle innehålla. Som första gren tog vi fram Repricket, en gammal klassiker. När man betraktade de tävlande lagen och dess sammansättning av män, kvinnor, barn och tonåringar slogs man av vilka kunskaper de tillsammans måste besitta. Vi trodde faktisk att Repricket löser de på 15 sekunder. Men, ack nej! Det hände inget! De satt fast i varandra trots att de gjorde mängder med olika gymnastiska rörelser. Vissa av dessa rörelser trodde vi inte fanns. Dock var det ett par som varit med förr och med sitt goda minne löste de uppgiften snabbt. Grattis Frisells!

Nästa gren var att första blåsa upp en ballong för att sedan placera den mellan de tävlandes bröst och därefter förflytta sig 5 meter till vänster och sedan 5 meter till höger. Bra tajming är ett måste och det hade vissa medan andra håller på än.

Tredje grenen var att blåsa upp ytterligare en ballong och placera den mellan knäna så att de tävlande hade var sin ballong mellan knäna. Vissa hade svårt att bestämma var knäna faktiskt sitter.

Fjärde grenen var att flytta 10 stycken ärtor med hjälp av en klädnyppa. 10 ärtor låg på en tallrik på marken och en lagmedlem tog en ärta med klädnypan och flyttade den 3 meter fram till ett dricksglas och släppte ner ärtan. Sedan tog nästa lag medlem vid osv. Någon knuffade till ett annat lags tallrik så ärtorna försvann!

Den sista grenen var att kasta bollar i en hink. Avståndet var endast 2 meter! Hur kan man missa på detta avstånd??? Om man missar här då missar man i skogen!

Det vinnande laget, lag Palmertz, fick en Stor Guldmedalj i choklad. Lagen på andra- och tredjeplats fick medaljer i lite mindre format. Planer smides redan nu till nästa års Femkamp och det sker på hemlig ort.



Bilder Pia Bökman

OBS! Flera bildbevis finns på bifogad länk. Var rädd om era skrattmuskler för de får sig en omgång.

https://www.dropbox.com/sh/59p6mx2m0p4i6ma/AACpfPdJvHI_dZ3LYBCFKI7Fa?dl=0

Träning i Viken

Den 16 augusti var det Världspremiär på "Viken-kartan". IS Kullen står som ägare till kartan men det är Stig Johansson Helsingborgs SOK som ritat den och anledningen till att det blev en karta är att skolorna i Höganäs kommun saknade bra orienteringskartor. Dessutom hade de inga orienteringskartor i skolornas närområden.

På kvällen, under en strålande sol, kom 45 glada orienterare som vill vara med på denna Världspremiär. De flesta sprang rätt men några hade svårt med en eller flera kontroller trots att de var placerade endast 0,5 meter in i skogen från "gräsmattkant" räknat. Hur svårt kan det vara?

Efter väl utförd träning blev det bad i havet. Kvällen avslutades med att HSOK bjöd på äkta Italiensk glass direkt från glasskiosken invid start- och målplatsen. Dock var det några som var smarta/osmarta och tog glassen före träningen. Hur träningen gick framgår inte.

Ur Arrangemangsgruppens minnesanteckningar från mötet den 22 augusti saxar vi följande

DM i medeldistans och i stafett

HSOK arrangerar DM i medeldistans den 25 augusti och i stafett den 26 augusti år 2018. Tävlingsledare är Mats Nilsson och Bengt Jonsson och tävlingsområdet är Hålshult. Ny karta ritas av Fredrik Nilsson.

Tre Skåningar och En Dansk

2018 års upplaga av Tre Skåningar och En Dansk arrangeras den 15, 16 och 17 juni. Tävlingsledare är Mats Nilsson och Bengt Jonsson. Förslag till tävlingsområden är följande: Laröd, Brunnsparken/Ramlösa/Ättekulla och Pålsjö.

Pålsjöterrängen

Fortsatta diskussioner angående Pålsjöterrängens vara eller icke vara vid nästa möte.

Erik Borgkvist 100 år

Erik Borgkvist fyllde 100 år den 15 augusti. Ett stort intresse för natur och friluftsliv samt orienteringssporten kännetecknar 100-åringen. Erik tillhörde orienterarna i Kärnan och kom till HSOK i samband med sammanslagningen av IFK Helsingborgs orienteringssektion och OK Kärnan. Inom orienteringssporten nådde Erik stora framgångar långt upp i åren.

Grattis Erik!

Och så till sist

Försvaret skall nu huvudsakligen rekrytera personal från PostNord. De är pålitliga! De lämnar sällan sin post!

Nästa nr av Prégen

Nästa nummer av Prégen utkommer den 30 oktober 2017.

Skriftställare

Macke Selander

e-post: macke.selander@telia.com