



# PRÈGEN

BULLETTIN FRÅN HELSINGBORGS SKID- OCH ORIENTERINGSKLUBB

## **Motionsorientering i december . . . . .**

Breddgruppen avslutade fjolårets verksamhet genom att bjuda in till två Motionsorienteringar i december månad. Lördagen den 9 december och fredagen den 29 december.

Samlingsplatsen var klubbstugan i Pålsjö och ”motionärerna” hade tre olika banor att välja på. Glädjande är att många utombys hittar till denna typ av träning. Härvidlag noteras orienterare från *Göteborg-Majornas OK, Malmö OK, IS Kullen, Sävedalens AIK och IS Skanne*. Men även icke orienterare från klubbar som *Runners Club, Löparglädje, Råå, HBG samt den speciella klubben ”Klubblös”*.

Den 9 december deltog 30 löpare och den 29 december deltog 42 löpare. Efter orienterandet i Pålsjö skog bjöds det på glögg med tilltugg.

## **Nyårsorienteringen i Tormestorp . . . . .**

Liksom förra året var Hans Birgander först ut i orienteringsspåret. Som ende HSOK:are deltog han i Tormestorps IF:s traditionella Nyårsorientering den 1 januari. Årets arrangemang var det 70:e i ordningen och lockade 143 deltagare.

## **Sylvesterloppet i Helsingborg . . . . .**

Friidrottsklubben IS Göta arrangerade Helsingborgs Sylvesterlopp söndagen den 31 december. Nytt för i år var att tävlingscentrum samt start och mål var förlagt till Filborna Arena. Banans längd var 5 km (kontrollmätt enligt alla konstens regler) och löptes i ett alternativt två varv beroende på klasstillhörighet. Banan var flack och lättsprungen vilket passade de allra flesta. Just att banan var ”snabb och flack” utgjorde ett lockbete för de löpare som hade för avsikt att sätta personliga rekord. 205 löpare kom till start vilket skall jämföras mot fjolårets notering på 330 löpare.

Bland deltagande HSOK-orienterare (som för dagen tävlade för IS Göta) noterar vi en klassvinst och en andraplats. Felix Alnervik segrade i herrarnas 5 km lopp och Sofie Petersson blev tvåa i damernas 5 km lopp. Vidare noterar vi följande placeringar för HSOK-löpare: Pojkar 5 km: 6:a Kurt Sjöberg. 13:e David Person. 5 km Damer: 31:a Eva Emanuelsson. 5km Herrar: 7:a Jonas Norén.

## **Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb 50 år . . . . .**

Helsingborgs Skid- och Orienteringsklubb bildades den 13 juni 1968 genom en sammanslagning av OK Kärnan (tidigare FK Kärnan) och orienterarna inom IFK Helsingborg. I år fyller vi alltså 50 år.

## Jubileumsfest

Med anledning av klubbens 50-års jubileum arrangeras **lördagen den 18 augusti** en ”Jubileumsdag” med orienteringsaktivitet under dagen och 50-års fest på kvällen. Veronika Palmertz, Linda Ranbro, Malin Persson och Bengt Johnson är de som håller i arrangemanget.

## ”Födelsedagen”

På kvällen **onsdagen den 13 juni** arrangeras en jubileumsorientering i Pålsjö med efterföljande ”jubileumsfika”.

## Idrottsmuseet i Helsingborg, FIA

Vidare kommer vi att under **juni månad** att ha en utställning på Idrottsmuseet i Helsingborg. Utställningen kommer att spegla HSOK:s verksamhet från bildandet och fram till dags dato. Om någon av er klubbmedlemmar har kvar någon form av utrustning ”från forna dar”: kompass – kartfodral – skor – skidor – stavar etc. Hör då gärna av er till undertecknad.

**Klubbmedlemmar v.g. notera ovanstående datum i era kalendrar!**

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

Ledarna i ungdomsgruppen beslutade vid ett möte torsdagen den 25 januari följande angående aktivitetsprogram för år 2018:

### Träningar

Torsdagar Torsdagsträningar – varje torsdag. Samling i klubbstugan. Följer skolloven Nybörjarkurs. Tre torsdagar när det är ljus  
Tisdagar Teknikträningar på tisdagar  
Lördagar Ibland på lördagar med OLVN enligt särskilt schema. Anmälan och information via ”nättävlingar” i Eventor

### Tävlingar i ungdomsserien

17/3 Romeleträffen, medeldistans. Lunds OK  
2/4 Hästveda OK, långdistans. Hästveda OK  
22/4 Göingefejden, långdistans. FK Göingarna  
6/5 Palmsprinten, Sprint. OK Kontinent  
25/8 DM, medeldistans. Helsingborgs SOK  
23/9 DM, långdistans. FK Åsen  
Valfri nattävling

### Läger, stafetter och distriktsmästerskap

2-4/3 Sverigepremiär i Åhus. Övernattning på vandrarhem  
27/5 DM, Sprintstafett. Lunds OK  
? OLVN-läger och ungdomstävling  
3-4/8 U-10mila stafett i Västergötland. Övernattning i tält  
26/8 DM, medelstafett. Helsingborgs SOK  
29-30/9 Älgots Cup, U-natta och 7-manna. Övernattning  
24-25/11 Höstläger. Övernattning i klubbstugan

### SKOF – läger

20-21/1 Vinterläger, Furuboda  
18-21/6 Regionläger, Småland.  
19-21/6 Sommarläger, Degeberga (bredd)  
25-28/6 Sommarläger 2, Halland (lite tuffare)  
3-8/8 Teknisläger i anslutning till U-10mila, Östergötland  
13-14/10 Helg utan älg, Gotland

### SKOF – tävlingar och läger med uttagning

7-8/4 SSM-ungdom, Karlskrona  
26-27/5 Unionsmatchen, tillsammans med Halland, Norge  
10-12/8 GM, Småland  
31/8-2/9 USM, Norrbotten

### Övrigt

7/6 Sommaravslutning, Klubbkväll  
13/6 ev. Sommarskola

## **Villa Thalassa . . . . .**

I den lokala pressen har vi kunnat läsa om ny bebyggelse inom Villa Thalassas fastighetsgräns bl.a. nordväst om huvudbyggnaden. Senderödsgruppen vill nu förtydliga hur den tilltänkta bebyggelsen enligt detaljplanen kommer att gestalta sig.

### Ny bebyggelse

Detaljplanen möjliggör ny bebyggelse som ska kunna ersätta rivna paviljonger norr om villa Thalassa. Dessutom möjliggör planen tillbyggnad av villa Thalassa med ett orangeri och tillbyggnad av befintlig länga i öster.



Illustrationskarta

I norra delen av planområdet tillåter planen hus i två plan till en höjd som motsvarar en totalhöjd på 6,5-7,0 meter. Bebyggelsen får uppta högst 950 m<sup>2</sup> av den byggbara ytan och ska placeras minst fem meter från fastighetsgränsen. Detaljplanen föreskriver att ny bebyggelse ska uppföras i flera sammanhängande eller fristående byggnadsvolymer. I förslaget illustreras terrasserad bebyggelse uppdelad i tre volymer. De tre volymerna knyts ihop med en inglasad gång och innehåller 26 rum. För att skapa en viss variation inom planområdet samt underordna sig

villa Thalassa och anpassa sig till den befintliga naturmiljön på platsen ska fasaderna utföras i bruna eller röda toner, alternativt i svarta/mörkgråa toner.



*Fasad sydost (Möller Arkitekter)*



*Fasad sydväst (Möller Arkitekter)*

I direkt anslutning till villa Thalassa, i dess norra del, får ett orangeri uppföras. Största byggnadsarea för orangeriet är 120 m<sup>2</sup> och tillbyggnad får uppföras till en högsta byggnadshöjd av 3,0 meter samt till en högsta totalhöjd av 5,0 meter. Tillbyggnaden ska anpassas till villa Thalassa i största möjliga mån såväl volymmässigt som utformningsmässigt då syftet är att ytterligare höja villans värde med föreslagna tillbyggnad.



*Fasad sydväst (Wikerstål Arkitekter)*

Befintlig länga mot Dag Hammarskjölds väg får enligt planen utökas mot trädgården. Planen medger en byggnadsarea på 900 m<sup>2</sup> där även befintlig länga ingår. Högsta tillåtna totalhöjd är 3,8 meter vilket motsvarar befintlig höjd på södra radhuslängan.

Ovanstående är hämtad ur ”*Detaljplan för del av fastigheten Pålsjö 1:1*”.

#### Några noteringar:

- Parkeringsplatsen norr om Thalassa är uppdelad i ”Parkering allmänheten” och ”Parkering Villa Thalassa” som åtskiljs med stora stenar i rad. Heldragen svart linje på illustrationskartan.
- Byggnaderna närmast Thalassa skall utföras i ljusare färgnyanser för att harmonisera med huvudbyggnaden. Byggnaderna närmast skogen utförs i dovare färgnyanser.

## Samverkan OL-Nordväst . . . . .

Veteranorienterarnas ekonomiska stöd för ”Projekt OL-NV” har under år 2017 växt ytterligare.

Förra året bidrog Veteranorienterarna i NV som ”Gynnare till Projekt OL-NV” med c:a 26 000 kronor. Glädjande har bidraget ökat under år 2017 och vi kan räkna in hela 27 935 kronor. Årets gynnare är något färre till antalet men har i genomsnitt ökat sina bidrag. Detta har bl.a. inneburit att Veteranerna även under år 2017 fått springa på någon ny karta vid sina onsdagsträffar.

Glädjande är också att veteranaktiviteterna även ökat på de ”mellanonsdagar” som Stig J fixat i Pålsjö. Här har några Veteraner också lovat Stig att utöka till andra platser under år 2018.

Bidrag från Veteraner i de fem huvudansvariga projektklubbarna är som följer:

Helsingborgs SOK	6 385 kronor (18)
OK Kompassen	5 550 kronor (10)
Örkelljunga FK	3 100 kronor (6)
Hjärnarps OL	2 100 kronor (8)
FK Boken	1 300 kronor (5)

Bidrag från Veteraner i klubbarna utanför projektet är som följer:

IS Kullen	2 175 kronor (6)
IS Skanne	3 225 kronor (7)
Rävetofta OK	1 800 kronor (3)
Övriga klubbar	2 300 kronor (6)

Antalet bidragsgivare per klubb inom parantes.

Under år 2017 kan även noteras ”klubbstöd” från IS Kullen och OK Origo (administrativa klubbar) på vardera 1 000 kronor.

Vi har ekonomiskt säkerställt projektet för hela år 2018 och diskuterar även hur vi kan fortsätta samarbetet mellan klubbarna efter detta. Diskussioner pågår också hur vi på ett bättre sätt skall ta hand om våra ungdomar som fyller junior (d.v.s. 17-20 åringar) för att få dem att bli kvar och tävla för klubbar i NV Skåne.

Med denna lilla redovisning tackar vi i Styrgruppen för allt stöd under året och ser med stor optimism fram mot kommande års samarbete i OL-NV.

**Roy Owesson** för Styrgruppen i OL-NV.

## HSOK:s Valårsmöte . . . . .

HSOK:s ”första valårsmöte” hölls måndagen den 27 november 2017 i klubbstugan i Pålsjö. Ett trettiotal klubbmedlemmar fanns på plats och de fick uppleva ett intressant valårsmöte under ledning av mötesordföranden Mats Nilsson.

Komplett mötesprotokoll finns på klubbens hemsida samt på anslagstavlan i klubbstugan. Nedan redovisas några av de beslut som togs:

- **Bengt Johnson** blev omvald som **ordförande** för en tid av ett (1) år.
- **Helena Åhlin** blev omvald som **sekreterare** för en tid av två (2) år.
- **Oscar Grönvall** blev omvald som huvudansvarig för **Aktivitetsgruppen**.
- **Jonas Norén** blev vald (nyval) som ansvarig för **Ungdomsgruppen**.
- **Anton Marmelid** blev vald (nyval) som ansvarig för **Junior-/Seniorgruppen**.
- **Dennis Rudqvist** blev omvald som ansvarig för **Breddgruppen**.
- **Stig Johansson** blev omvald som ansvarig för **Veterangruppen**.
- **Stefan Norrestam** blev omvald som ansvarig för **Arrangemangsgruppen**.
- **Patrik Moberg** blev vald (nyval) som ansvarig för **Administrationsgruppen**.

- Följande delegater blev valda att *ingå i styrelsen* för en tid av ett (1) år: *Erik Ahlström, Oscar Grönvall, Fredrik Hjort, Patrik Moberg och Macke Selander.*
- *Lennart Borgkvist* och *Tor-Eve Bengtsson* blev valda till *revisorer*. *Per Rudqvist* blev vald till *revisorssuppleant*.
- Styrelsens förslag till "Budget och verksamhetsplan för år 2018" antogs av mötet.
- Styrelsens förslag till "Ekonomiska bestämmelser" antogs av mötet. Inga förändringar angående medlemsavgifter.
- Förslaget att i nordvästra Skåne bilda en tävlingsklubb typ Skåneslättens OL diskuterades livligt. En kort summering av diskussionerna ger vid handen att frågorna var mångdubbelt fler än svaren. Ärendet kommer nu att behandlas hos OL-Nordväst där ingående klubbar ska redovisa respektive klubbs uppfattning i frågan.

### **Från styrelsen . . . . .**

Vid verksamhetsårets första styrelsemöte torsdagen 7 december 2017 konstituerade sig styrelsen enligt följande:

Ordförande: Bengt Johnson (vald av valårsmötet för en tid av 1 år)  
 Vice ordförande: Fredrik Hjort  
 Kassör: Barbro Norrestam (vald av förra årsmötet för en tid av 2 år)  
 Vice kassör: Erik Ahlström  
 Sekreterare: Helena Åhlin (vald av valårsmötet för en tid av 2 år)  
 Vice sekreterare: Valdes ej. Utses vid behov.

Vidare beslutades bl.a. följande:

- Att kommande styrelsemöten skall hållas kl. 19:45 måndagarna den: 26 feb, 16 april, 28 maj, 13 aug, 17 sep, 22 okt, 10 dec samt den 21 jan 2019.
- Att Valårsmöte skall hållas måndagen den 26 nov 2018.
- Att Årsmöte skall hållas måndagen den 11 feb 2019.
- Att styrelsens representant i valberedningen är Bengt Johnson.
- Att vuxna betalar självkostnadspris för tävlingskläder.
- Att ungdomar erhåller 30 % rabatt på tävlingskläder.
- Att Roy Owesson hanterar ärenden angående organisationsrapporter, hyresbidrag samt idrottslyftet.
- Att Roy Owesson är klubbens representant i Samverkan OL-Nordväst.
- Att Senderödsgruppen, d.v.s. Dag Lewis-Johnsson, Rolf Gustafsson och Macke Selander, representerar klubben i stadsbyggnadsfrågor.

### **HSOK:s Årsmöte . . . . .**

HSOK:s årsmöte hölls måndagen den 12 februari i klubbstugan i Pålsgö. Trettioen (31) klubbmedlemmar fanns på plats 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 ekonomi och personval:

- Styrelsens verksamhetsberättelse och förvaltningsberättelse gicks igenom och lades till handlingarna.
- Balans- och resultaträkning fastställdes.
- Styrelsen beviljades ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret.
- Styrelsens medlemmar presenterades för mötesdeltagarna.
- Inga motioner fanns att behandla.
- Inga förslag från styrelsen fanns att behandla.
- Årsmötet beslutade att på ett (1) år välja Christian Johansson och Lisa Kjellén till ledamöter i valberedningen. Christian J utsågs till sammankallande. Styrelsens representant är enligt tidigare beslut Bengt Johnson.

Följande klubbmedlemmar erhöll föreningens tävlingsmärken respektive vandringspriser:

Tävlingsmärke i brons, 2 500 poäng

Felicia Persson	Nr 222
Linda Ranbro	Nr 223
Mathias Persson	Nr 224

Tävlingsmärke i silver, 5 000 poäng

Thea Bökman	Nr 120
Julia Dahl	Nr 121

Vandringspriser

Gösta Spogardhs vandringspris:

- Felicia Persson

FK Bokens vandringspris:

- Kurt Sjöberg

IS Götas vandringspris:

- Delades ej ut



Bild: Bo Öhgren

**Bilden:**

***Kurt Sjöberg erhåller FK Bokens vandringspris av mötesordföranden Mats Nilsson.***

**Årsmöte HSOK:s Vänner . . . . .**

Vännernas årsmöte hölls måndagen den 19 februari i klubbstugan i Pålsjö. Traditionsenliga årsmötesförhandlingar under ledning av ordföranden Maj-Britt Gustafsson.

Nedan redovisas en liten del av vad som behandlades på mötet:

- Medlemsregistret upptar 163 medlemmar.
- Styrelsen beviljades ansvarsfrihet för det gångna verksamhetsåret.
- Beslutades att HSOK:s Vänner årligen kommer att dela ut priset ”**HSOK:s Vänner fair-play pris**”. Priset kommer att delas ut första gången vid HSOK:s 50-års jubileum den 18 augusti och sedan årligen vid HSOK:s ordinarie årsmöten. Vännernas styrelse fattar beslut om lämplig/lämpliga kandidater samt formulerar motiveringen.
- Till funktionärer för verksamhetsåret 2018 valdes följande: ordförande Maj-Britt Gustafsson, sekreterare Sven-Åke Emanuelsson, kassör Rune Isaksson, revisor Tor-Eve Bengtsson och revisorsuppleant Sven-Eric Ericson.

**Skånes OF Årsmöte 2018 . . . . .**

Skånes OF årsmöte 2018 hölls lördagen den 10 februari på Backagården i Höör med representanter från flertalet av distriktets klubbar vilket glädde förbundsordföranden Roland Nilsson, OK Kompassen. HSOK:s ordförande Bengt Johnsson deltog i årsmötet.

Ur mötesprotokollet saxar vi följande:

- **Skånes Skogskarlar hederspris** tilldelades Jacob Moberg, H16, Helsingborgs SOK
- **Skånes Skogsflickors hederspris** tilldelades Felicia Persson, D10, Helsingborgs SOK
- **Skånes Skogskarlar stipendium till förtjänt ungdomsledare** tilldelades Johan Bökman, Helsingborgs SOK
- Vandringspriset **Årets arrangörsklubb** tilldelades Tormestorps IF
- Jan-Eric Nelkings vandringspris **Årets Ungdomsklubb** tilldelades Helsingborgs SOK
- Att **kartskalan** på samtliga korta banor på Fyrklubbs ändras från 1:10 000 till **1:7 500**
- Att **bifalla motion nr 1**, Lunds OK, angående banlängder för veteranklasser vid DM-Stafett. Motionären föreslår att sträckorna inom respektive klass i samtliga veteranklasser ska vara lika långa och inte som idag med 500 m kortare på sträcka 2.

Förslaget innebär att alla sträckor blir lika långa som sträckorna 1 och 3 är i dag. Avsikten med förslaget är att göra det enklare för banläggaren att göra gafflingar.

- Till **förbundsordförande** omvaldes **Roland Nilsson**, OK Kompassen.
- Till **styrelseledamöter** på två år omvaldes Andreas Oxenstierna, Ringsjö OK, och Anne Udd, Eslövs FK, samt nyvaldes Jörgen Olsson, OK PAN-Kristianstad.
- Till **Teknisk kommitté** för ett år omvaldes Bertil Olofsson, Andrarums IF, samt nyvaldes Agne Bengtsson, OK Kompassen, Arne Gustafsson, Malmö OK, och Lotta Linsefors, Lunds OK.
- Till **Ungdomskommitté** för ett år omvaldes Susanne Andersson, OK PAN-Kristianstad, **Mats Orrhede**, **Helsingborgs SOK**, Jenny Lindblom, Malmö OK, Pontus Gustavsson, OK Kontinent, Niklas Kronkvist, Örkelljunga FK samt nyvaldes Bengt Larsson, Ystad OK.
- Till **Junior- och Elitkommitté** för ett år omvaldes Magnus Nilsson, Lunds OK, samt nyvaldes Pim Hedberg, OK PAN-Kristianstad och **Anton Marmelid**, **Helsingborgs SOK**.
- Till **Kartkommitté** för ett år omvaldes Gert Olsson, OK Silva och Kjell Larsson, Andrarums IF.

### **Natträning 2017-2018, Samverkan OL Nordväst . . . . .**

Tisdagen den 27 februari löptes den 8:e och sista etappen av OL Nordväst Natträningar. Platsen var Kronoskogen och av Fredrik Nilsson ritad karta i skala 1:7 500 användes. De tidigare etapperna har löpts på följande platser: Vedby – Rössjön – Rackarbäcken – Sista hus – Östra Ringarp – Spjutseröd – Bäljaneå och som tidigare nämnts sista etappen i Kronoskogen. Antalet starter i natträningarna noteras till 410. I den totala resultatlistan, d.v.s. efter åtta etapper, finner vi följande HSOK:are:

#### Långa banan

2:a Felix Alnervik. 3:a Oskar Cervin.  
5:a Jacob Moberg. 7:a Patrik Johansson.  
10:a Erik Alnervik.

#### Mellan banan

6:a Thea Bökman. 10:a Johan Bökman.  
12:a Britt-Marie Stensson.

#### Korta banan

4:a Willie Olsson. 15:e Lennart Stensson.

#### Lätta banan

6:a Alfred Kjellén. 7:a Kurt Sjöberg.  
14:e Felicia Persson.



Bild: Göran Johansson

### **Intensivkurs i orientering . . . . .**

En intensivkurs i orientering för vuxna nybörjare kommer att arrangeras av Helsingborgs SOK den 20 april – 22 april under ledning av Erik Ahlström. Information om kursen finns på HSOK:s hemsida under **Verksamhet – Nybörjare/Bredd**.

**OBS!** Har du som klubbmedlem möjlighet att hjälpa till! Kontakta då Erik via e-post: [vinerik@yahoo.se](mailto:vinerik@yahoo.se)

### **Naturpasset . . . . .**

Naturpasset arrangeras i år på följande två områden – Pålsjö skog – Miatorp/Triangelsskogen och pågår från den 29 april till den 21 oktober.

Tipsa gärna vänner och bekanta om denna trevliga motionsform.



### **FIF Hillerød . . . . .**

FIF Hillerød Orientering inviterer til 2 orienterings løb i Juni måned på Sjælland i Danmark.

Kære orienterings venner i Sverige,

I weekenden den 9. og 10. juni afholder FIF Hillerød Orientering i Danmark,

Sjællandsmesterskaber i stafet og langdistance orientering. Begge løb finder sted lige udenfor Hillerød i skoven St. Dyrehave. Der er samme TC til begge løb og parkering indenfor en afstand af max 1500 meter.

På dette link til løbets hjemmeside, kan i se indbydelserne til begge løb.

<http://www.fiforientering.dk/Joomla3/index.php/sm2018>

I er meget velkomne til at deltage i løbene og har i spørgsmål til arrangementet så kontakt undertegnede som er stævneleder på arrangementet

Med venlig hilsen

John Søndergård

### **Stamgästerna . . . . .**

Den 10 januari var det så dags för 2017 års premiär av Veteran-OL. Samlingsplatsen var klubbstugan i Pålsjö och banläggaren Tor-Eve Bengtsson hade lagt två trevliga banor. En längre på 5,3 km med 21 kontroller och en kortare på 2,4 km med 13 kontroller. Vädermässigt bjöd denna dag på någon plusgrad och helmulet. Inledningsvis lite regnstänk som upphörde efterhand. Traditionsenlig fikastund med eftersnack i klubbstugan. 44 Veteraner deltog.

#### ***Bilden:***

***Veteranen Anders Sellman illustrerar Stamgästerna på ett bra sätt. Han är ofta i skogen d.v.s. stamgäst. Vidare befinner han sig både i skog med klenare stammar och som här på bilden i storstammig skog.***



*Bild: Bo Öhgren*

Den 24 januari kallades Veteranerna till FK Bokens klubbstuga "Sista hus" söder om Perstorp utmed vägen mot Riseberga. Klubbstugan har genomgått en total renovering som resulterat i eleganta och ändamålsriktiga lokaler med omklädningsrum, dusch och bastu men även samlingslokal och kök. Banläggaren Inge Persson hade strängt två välkomponerade banor i det fina skogsområdet väster om klubbstugan. Den längre banan mätte 4,0 km med 11 kontroller och den kortare mätte 2,4 km med 8 kontroller. Den efterföljande fikastunden inklusive eftersnack hölls i klubbstugans samlingslokal. 40 Veteraner deltog.

Den 7 februari bjöd Roy Owesson in till Veteran-OL. Samlingsplatsen var som brukligt vår klubbstuga i Pålsjö. Start och mål däremot var placerade vid Öresundsbadet 800 meter från klubbstugan. Här fick Veteranerna möjligheten att värma upp inför dagens strapatser. Långa banan inleddes med 4 kontroller på Gröningen-kartan i skala 1:4 000. Därefter - "vänd på bladet"- och Vikingsbergsparkens karta i skala 1:2 000 "tittade fram" med 8 kontroller att besöka. Slutligen - "vänd på bladet igen" - och tillbaka på Gröningen kartan där de sista 6 kontrollerna fanns. Långa banan mätte 4,1 km med 18 kontroller. Korta banan höll sig till Gröningen kartan och mätte 2,4 km med 9 kontroller. Ett uppskattat arrangemang med sprintkaraktär. Dusch, fikastund och eftersnack i klubbstugan. 36 Veteraner deltog.

Den 21 februari var det Hyllinge som gällde. Traditionenligt under sportlovsveckan håller Veteranerna till i den ”elevfria” Hyllinge skola. Laila och Nils Persson, Harriette Nordkvist och Per-Olof Fernberg höll i arrangemanget och presenterade trevliga banor som inleddes och avslutades i villaområdet norr om landsvägen och med ett mittparti i skogen söder om landsvägen. Den långa banan mätte 4,4 km med 17 kontroller och den korta banan mätte 2,8 km med 12 kontroller. Vädermässigt bjöds det inledningsvis på ett ymnigt snöfall och en temperatur strax över nollan. Snöandet avtog dock senare på förmiddagen. Efter avklarad dusch var det traditionenlig fikastund i skolans musikal med sedvanligt eftersnack om vägval och bommar. 39 Veteraner deltog.

**Bilden:**  
**Maj-Britt Byström kämpar i snöyran**



*Bild: Bo Öhgren*

Den 7 mars var det samling i Vedby strövområde strax norr om Vedby kyrkby. Arrangörerna bjöd på för årstiden bra väder och en nästan helt snöfri terräng i detta för orienteringsändamål fantastiskt fina skogsområde. Kjell Lindau, Sonja och Allan Hammar hade lagt två mycket välkomponerade banor med fina kontrollpunkter. Den längre banan mätte 4,6 km med 13 kontroller och den kortare mätte 2,4 km med 6 kontroller. Dusch och den efterföljande fikastunden hölls i OK Kompassens lokaliteter i Elfdalen. 36 Veteraner deltog.

### **2017 års KM i Natt-OL . . . . .**

I den resultatlista som presenterades i Prégen 2017-6 fanns tyvärr ett fel. Det var Arvid Ronge som blev klubbmästare i klassen H10 och inte Kurt Sjöberg . . . . . Rätt ska vara rätt!

**Grattis Arvid till KM-titeln!**

### **Ungdomsgruppens läger inställt . . . . .**

I samband med Pan-Vårens tävlingar första helgen i mars månad, fredag – lördag – söndag, planerade Ungdomsgruppen ett läger med övernattnig på Vandrarhem strax utanför Åhus. På grund av vädersituationen med 10-25 cm snö i tävlingsområdet beslöt Ungdomsgruppen att ställa in lägret.

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

#### **AdventOrient, OK Silva, slutresultat efter fyra etapper. 26/11, 3/12, 10/12, 17/12 2017**

Resultaten från de tre bästa etapperna av fyra räknas.

H21: 2:a Mathias Persson. 16:e Axel Orrhede. H13: 3:a Elias Persson. 6:a Kurt Sjöberg. 9:a Elliott Ljunggren. 11:a Elias Palmertz. 13:e Elis Olsson. H16: 7:a Alfred Kjellén. 8:a David Persson. 13:e Gustav Friberg och Victor Ericsson. H40: 12:a Edo Drenth.

H55: 15:e Stig Johansson. H70: 4:a Tor-Eve Bengtsson. 7:a Bengt Lundh.

D13: 1:a Felicia Persson, 3:a Elsa Wiberg. 7:a Ebba Ranbro. 11:a Saga Palmertz. 12:a My Wallenborg och Alma Kjellén. 14:e Sofia Edman. D21: 8:a Britt-Marie Stensson. 14:e Thea Bökman. D55: 10:a Lena Nielsen. D70: 7:a Ulla Öhgren. ÖMK: 9:a Veronica Dahlbom.

ÖML: 16:e Helena Åhlin.

Mathias Persson, total 2:a i H21, var jämnheten själv med etapplaceringarna 4:a, 4:a och 3:a i de tre etapperna han ställde upp i.

Elias Persson, total 3:a i H13, sprang in på 5:e, 3:e och 6:e plats i de tre etapper han ställde upp i.

Felicia Persson, total 1:a i D13, kom 2:a på en etapp. På de tre övriga stod hon som segrare.

Tor-Eve Bengtsson, total 4:a i H70, löpte jämt och stabilt på samtliga etapper.

Mats Ranbro tävlar normalt i H45 men valde att tävla i klass H21 vid 3:e etappen där han sprang in på en fin 6:e plats med en kilometertid på 5:01. Imponerande av en H45-kille!

### **Pan Våren . . . . .**

OK Pan-Kristianstads arrangemang blev i år inga vartävlingar. Tyvärr! Snöovädret kom, helt enligt SMHI:s prognos, på onsdagen och ett snödjup på 10-25 cm noterades i de olika tävlingsområdena. Fredagen var den första tävlingsdagen.

På hemsidan och i Eventor meddelade arrangören följande angående beslutet att fullfölja arrangemanget:

*Givet de snabba väderomställningar som vi haft i Skåne denna vecka, i tisdags barmark men i onsdags kom snön, har vi som arrangör hamnat i ett komplicerat läge med många inblandade såsom:*

- *Vi arrangörer som har arrangerat Sverigepremiären i flera decennier och varje år gör vi detta med en viss risk att vädret inte är med oss. Alltså efter ordinarie anmälningstid och därmed också efter att samtliga tävlingskartor tryckts. Stora kostnader har också lagts innan tävlingarna på produktionen av kartorna över de fyra olika tävlingsområdena. Det är också en viktig intäkt för oss för att kunna bedriva vår verksamhet.*
- *Deltagare som kommer långt ifrån och som redan har bokat boende och resor som inte kan och vill avboka.*
- *Deltagare närmare som åker över dagen.*

*Enligt regelverket (TR 4.15.1) ska en tävling ställas in eller avbrytas om otjänlig väderlek bedöms beröva tävlingen dess sportsliga värde eller bedöms medföra skaderisker för de tävlande. Vår bedömning är att det sportsliga värdet (ej att förväxla med den sportsliga rättvisan) fortfarande är så pass stort för så pass många att vi beslutat att arrangera tävlingen. Skaderisken p.g.a. snön ser vi som minimal i tävlingsområdena. Däremot, som vi tidigare gått ut med, kommer den sportsliga rättvisan att vara starkt begränsad p.g.a. snön och tävlingarna kommer därför heller inte att bli rankingmeriterande eller ingå i Sverigelistan.*

*Med ovanstående förutsättningar som utgångspunkt samt input från deltagare har vi i samråd med SOFT och Skånes OF kommit fram till en lösning som vi hoppas och tror att ni deltagare tycker är fair, givet den situation vi befinner oss i.*

- *Vi kommer att arrangera tävlingen för att tillgodose dem som vill tävla.*
- *Till er som av olika anledningar väljer att avstå tävlande 2-4 mars kommer vi att ge möjligheten att få tillbaka 50 % av anmälningsavgifterna.*
- *För att återbetalning ska ske krävs det att ni senast onsdagen 7 mars begär detta via mejl. Mejla till kansli@pan-kristianstad.nu och ange där vilka löpare som önskar denna återbetalning.*

**Pan Våren – Natt, OK Pan-Kristianstad, den 2 mars**

D55: 2:a Britt-Marie Stensson. H18: 6:a Jacob Moberg. 11:a Axel Orrhede.

### **Pan Våren – Medel, OK Pan-Kristianstad, den 3 mars**

D10: 1:a Felicia Persson. H35: 6:a Mathias Persson. D16: 8:a Thea Bökman.  
D55: 8:a Britt-Marie Stensson. H18: 13:e Axel Orrhede. H55: 21:a Lennart Stensson.  
H50: 23:a Johan Bökman. H45: 34:a Hans Birgander.

### **Pan Våren – Sprint, OK Pan-Kristianstad, den 3 mars**

D10: 1:a Felicia Persson. H35: 1:a Mathias Persson. H18: 2:a Jacob Moberg.  
D55: 5:a Britt-Marie Stensson. D16: 5:a Thea Bökman. H55: 10:a Lennart Stensson.  
H45: 11:a Hans Birgander.

### **Pan Våren – Lång, OK Pan-Kristianstad, den 4 mars**

D10: 1:a Felicia Persson. D55: 3:a Britt-Marie Stensson. H35: 3:a Mathias Persson. 8:a Jonas Norén. D16: 6:a Thea Bökman. H18: 11:a Jacob Moberg. H50: 15:e Johan Bökman.  
H55: 21:a Lennart Stensson. H21: 31:a Oskar Cervin.

**Bilden:**

***Tea Bökman i spåret på medeldistansen***



*Bild: Johan Bökman*

### **Hallandspremiären den 9, 10 och 11 mars ställdes in!**

Arrangerande klubbar meddelade följande via Eventor:

*Med anledning av snöläget och ishalka på TC och i terrängen samt väderprognoser som inte är positiva utan lovar fortsatt kyla och mer snö så ställer hela evenemanget Hallanspremiären in. Det innefattar Kattegattnatt under fredagen, Medeldistansen på lördagen och Långdistansen på söndagen. Information läggs ut här på Eventor, på FB och klubbarnas hemsidor. Förhoppningsvis kan vi genomföra tävlingarna vid senare tillfälle.*

### **Romeleträffen, Lunds OK, Medel, den 17 mars**

D10: 1:a Felicia Persson. 4:a Agnes Persson. H12 Kort: 1:a Elias Persson. 2:a Hampus Gyll-Anderberg. D16: 1:a Thea Bökman. H40: 1:a Mathias Persson. H12: 1:a Kurt Sjöberg. 5:a Benjamin Davidsson. D14 Kort: 2:a Sofia Edman. D35: 2:a Veronika Palmertz.  
D55: 2:a Britt-Marie Stensson. H65: 4:a Stig Johansson. D12: 4:a Saga Palmertz. 5:a Ebba Ranbro. 7:a Klara Friberg. 12:a Linnea Steen. H14: 4:a Alfred Kjellén. 9:a Victor Ericsson.  
H10: 5:a Elias Palmertz. 6:a Teodor Edman. H55: 7:a Jonas Åhlin. 9:a Lennart Stensson.  
H21: 7:a David Arborelius. H50: 7:a Magnus Steen. 11:a Johan Bökman. D45: 12:a Marie Wiberg. D14: 12:a Elsa Wiberg.  
U1D: 1:a Signe Davidsson. U1H: 4:a Lowe Palmertz. U2D: 4:a Signe Ranbro. U2H: 4:a Alex Söderstjerna. 5:a Albert Kylmä. 8:a Oskar Ranbro.

### **Romeleträffen, Lunds OK, Lång, den 18 mars**

D12: 1:a Felicia Persson. H12: 1:a Kurt Sjöberg. D14: 3:a Elsa Wiberg. H40: 3:a Mathias Persson. H45: 5:a Marie Wiberg. H55: 5:a Jonas Åhlin. H21: 10:a Oskar Cervin.  
ÖM6: 1:a Bengt Johnson. ÖM7: 4:a Jonas Norén.

### **Laxträffen, Falkenbergs OK, Lång, den 18 mars**

D16: 3:a Thea Bökman. D21: 13:e Carin Stenberg.

### **Information från SKOF:s Tekniska Kommitté . . . . .**

#### Nya tävlingar år 2018

- OK Pan-Kristianstad bjuder in till två nyinsatta jubileumstävlingar den 18 och 19 augusti.

#### Flyttade tävlingar

- Lunds OK tävlingar i oktober är flyttade. Revinge by night arrangeras den 31 augusti och Hedjakten den 2 september.

#### DM ultralång 2018

- Skånes DM-ultralång kommer att arrangeras i samband med Vilselöpet på OK Vilse 87 tävling den 21 oktober. Då ingen Skånsk arrangör tagit på sig arrangemanget använder vi för mästerskapet denna tävling som går nära gränsen till Skåne.

### **Vasaloppet . . . . .**

Följande HSOK:are deltog i årets Vasalopp:

#### Vasaloppet:

David Arborelius, Jonas Bengtsson och Andréas Palmertz.

#### Halvvasan:

Veronika Palmertz.

David åkte sträckan Sälen – Mora på tiden 6 timmar 26 minuter och 20 sekunder vilket gav placering 2 748 bland 15 800 startande. David erhöll Vasaloppets prestationsmedalj som erhålls om åkarens sluttid är inom segrartiden plus 50 %. **Grattis till medaljen David!**

Även i år innehöll resultatlistan skidåkare som ej är medlemmar i HSOK men som anmält sig i klubbens namn.

### **DM i klassisk stil . . . . . Herrar 15 km . . . . . Damer 10 km . . . . .**

Lördagen den 10 mars arrangerade IF Ski Team Skåne DM i klassisk stil. Platsen var Romeleåsens kuperade golfbana som bjöd på bra banor och spår samt perfekta väderleksförhållanden med solsken, svag vind och en temperatur strax under nollan. DM-mästare i H21 15 km blev Mats Risberg, IF Ski Team Skåne, och i D21 10 km Lena Svensson, Björnstorps IF. Det tävlades i 10 DM-klasser denna dag. Tävlingen lockade totalt 52 deltagare.

Några resultat:

#### H21

7:a David Arborelius, Helsingborgs SOK

8:a Fredrik Cervin, IFK Helsingborg

#### H45

1:a Johan Olsson, IFK Helsingborg

#### H50

3:a Ingemar Haggärde, IFK Helsingborg



Bild: Google

### **Vårruset . . . . .**

Vårruset arrangeras i år torsdagen den 3 maj och är ett 5 km lopp för tjejer. Spring, jogga eller promenera i de vårsköna nordöstra delarna av Helsingborg. Start och mål ligger vid Norrvalla Idrottsplats. Information och anmälan via: [www.varruset.se](http://www.varruset.se)

### **Springtime . . . . .**

IFK Helsingborg bjuder in till Springtime lördagen den 5 maj. Information om denna löparfest samt anmälan finns på Springtimes hemsida: <http://springtimeihelsingborg.se/>

### **Helsingborg Night Run . . . . .**

Helsingborg Marathon arrangerar Helsingborg Night Run kvällen den 6 juli. Distansen är 5 km och starten går kl 22:30. Det finns en klass utan tidtagning där arrangörens ambition är att förmedla upplevelse och feststämning till deltagarna. Löpning längs strandpromenaden i solnedgång blir något alldeles extra. För deltagare som "satsar på tidtagning" finns det möjlighet att slå rekord då banan är flack.

### **Pålsjöterrängen . . . . .**

Pålsjöterrängen, Helsingborgs naturskönaste löpartävling, arrangeras den 4 augusti. Tävlände kan välja mellan distanserna 5 km och 10 km. Tävlingsledare är Bengt Johnson. Information om loppet finns på: [www.palsjoterrangen.hsok.se](http://www.palsjoterrangen.hsok.se)

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

Helsingborg Marathon löps i år den 1 september. Parallellt med "helmaran" löps även Halvmaraton, Stafett samt Kids Run. Information om loppet finns på: [www.helsingborgmarathon.se](http://www.helsingborgmarathon.se)

### **Samverkan OL-Nordväst träningsprogram under våren . . . . .**

Fredrik Nilsson meddelar följande angående vårens träningar:

<u>Datum</u>	<u>Karta</u>	<u>Träningsstyp</u>	<u>Klubb</u>
2018-03-13	Bjarröd	Rävjakt	OK Kompassen
2018-03-27	Torrabygget	Kurvbild/Tempoväxling	Örkelljunga FK
2018-04-03	Skoghagahus	Framförhållning	Origo/Helsingborgs SOK
2018-04-10	Sistahus	OL-Intervaller	FK Boken
2018-04-17	Lycke	Moment/Riktning	OK Kompassen
2018-04-24	Kollebäckstorp	Flyt/Framförhållning	Hjärnarps OL
2018-05-02	Rya	OL-Intervaller	Örkelljunga FK
2018-05-08	Sibirien	Riktning	Hjärnarps OL
2018-05-15	Rössjön	Klubbmästerskap	Alla
2018-05-22	Söndrahult	Tennis-OL	FK Boken
2018-05-29	Lärkesholm	Kartminne	Örkelljunga FK
2018-06-02	Vedby	Ungdomstävling	OK Kompassen
2018-06-05	Västersjön	Vägval	Hjärnarps OL
2018-06-12	Brekille	Kurvbild	Helsingborgs SOK

### **KM Dag-OL . . . . .**

KM i Dag-OL arrangeras i år den 15 maj. Platsen är Rössjön.

### **Städning av klubbstugan . . . . .**

2018 års städschema för klubbstugan i Pålsjö finns på hemsidan under – Föreningen – Klubbstugan – Städning av klubbstugan.

## **Arrangemangsgruppen . . . . .**

Ur arrangemangsgruppens mötesprotokoll/minnesanteckningar från den 6 mars saxar vi följande:

### **År 2018**

#### Skolorientering

- Skolornas trädplaneringsdagar arrangeras den 7-8 maj. Roy O är ansvarig.
- HSOK kommer inte att anordna World Orientering Day i år.

#### Motionsorientering, Sommarcupen

- Breddgruppen ansvarar för planeringen och arrangemangen.
- Extra Motionsorientering den 13 juni med anledning av HSOK 50 år.

#### Naturpasset

- Naturpasset startar den 29 april och pågår t.o.m. den 21 oktober. Årets områden är Pålsjö skog och Triangelsskogen. Totalt 50 kontroller.

#### Veckans bana

- Lika tidigare år ansvarar Patrik J för veckans bana.

#### Tre Skåningar och en Dansk

- Tre Skåningar och en Dansk arrangeras den 15, 16 och 17 juni.
- Etapp 1: Laröd
- Etapp 2: Helsingör
- Etapp 3: Humlegården
- Etapp 4: Pålsjö skog

#### Pålsjöterrängen

- Pålsjöterrängen arrangeras den 4 augusti.
- Veteranerna har erbjudit sig att snitsla banan.
- Tidtagning med Sportident likt förra året.
- Två sommarjobbare kommer att vara behjälpliga med arrangemanget.

#### DM i Medeldistans och Stafett i Hålsjult den 25 – 26 augusti

- Tävlingsledare är Mats Nilsson och Bengt Johnson.
- Markägarkontakter är tagna och flera kommer att tas framöver. Roy O är ansvarig.
- Banläggare är Patrik J och Anton M.
- Kartan beräknas vara klar under april månad.
- TC Hålsjult med infart från Stavershult/Hålsjult.
- Mats N ordnar med så att inbjudan tas fram.

## **KOARP . . . vs . . . IKEA . . . . .**

I möbeljätten IKEA:s program finner man nu fåtöljen **KOARP**. Man kan ju undra om möbeldesignern gjort ett besök i vår f.d. klubbgård i Koarp och fått inspiration därifrån?



*Bild: IKEA*

### **Kopparstölder . . . . .**

Ur Grönköpings veckoblad saxar vi följande notis:

***Stölderna av koppar å GJ:s (Grönköpings Jernvägar) linje mellan Skövde och Grönköping har uppvisat en oroande ökning den senaste månaden, varför Trafikförvaltningen har beslutat att i bistrovagnen övergå till engångsmuggar av papp.***

### **Medlemsavgiften för år 2018 . . . . .**

Du har väl inte glööööömt att betala medlemsavgiften för år 2018.

### **Påskan närmar sig . . . . .**

Klubbmedlemmar, Vänner och övriga läsare av Prégen önskas en riktigt



### **Och så till sist några Kungsord . . . . .**

***Det är inte alls tennisen*** sa kung Gustaf V när en utländsk journalist frågade om orsakerna till hans spänst. Men sedan min tidiga ungdom har jag tillämpat en bestämd livsmaxim. Varje morgon när jag stiger upp säger jag nämligen till mig själv:

- ***"Människa, förarga dig inte!"***

Denna maxim försöker jag sedan tillämpa under hela dagen, vilka förtretligheter och vilka dumheter jag än stöter på. Självt tror jag att det är en årslång träning på att aldrig någonsin förarga eller förivra mig som har hållit mig själsligen ung. Jag har en känsla av att det också påverkar den kroppsliga konstitutionen.

### **Nästa nr av Prégen . . . . .**

Nästa nummer av Prégen utkommer den 21 maj 2018.

Skriftställare

Macke Selander

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