

HSOK - Helsingør Ski- og Orienteringsklub

O-TRÆNINGSLØB - samt andre løb i nærheden

(8/6 2010)

August-december 2010

"??" betyder manglende oplysninger ved oversigtens udarbejdelse. Prøv at se i "O-service"
 "p&r" betyder "put-and-run". Ingen tilmelding nødvendig. Kort kan købes på stævnepladsen.
 FO betyder "Familieorientering"

| DATO | SKOV | GODK. | LØB | STARTSTED | KL. | BANELÆGGER | TILM. |
|----------|---------------------------------|-------|--------------------|--------------------------------|-------|----------------------|-----------|
| ti 17/8 | Teglstrup NØ | 83952 | karruselløb FO | Klubgården, Gl. Hellebækvej 65 | 17-18 | HSOK Gull-May og Jan | nej |
| ti 24/8 | Hornbæk Pl. Øst | 83812 | karruselløb FO | P-plads øst, Strandvejen | 17-18 | HSOK Knud E. + ? | nej |
| to 26/8 | Aggebo-Græsted | | sensommercup | ? | ? | Tisvilde H. OK | ja |
| ti 31/8 | Gl. Grønholt | | karruselløb | Voldstedet, Præstemosevej | 17-18 | Farum OK | nej |
| to 2/9 | Valby Hegn | | sensommercup | ? | ? | Tisvilde H. OK | ja |
| ti 7/9 | Nyrup, kun beg + let, faste po. | | Familieori. FO | Naturcentret, Kongevej | 17-18 | HSOK, Minna W. | nej |
| ti 7/9 | Ravnsholt | | karrusel | Bregnerød skovvej | 17-18 | Kildeholm OK | nej |
| to 9/9 | Tisvilde H nord | | sensommercup | ? | ? | Tisvilde H. OK | ja |
| lø 11/9 | Ganløse Orned | | DM-stafet | ? | ? | Farum OK | ja |
| sø 12/9 | Grib skov Mårum | | DM-lang | ? | ? | FIF, Hillerød | ja |
| ti 14/9 | Teglstrup S | 83813 | karruselløb FO | Esrumvej P-plads øst | 17-18 | HSOK Jens V | nej |
| sø 19/9 | Klosterris | 79329 | Div. Match FO | ? | ? | HSOK | p&r |
| ti 21/9 | Egebæksvang | 83814 | karruselløb FO | Sdr. Strandvej P-plads | 17-18 | HSOK Henning og Arne | nej |
| lø 25/9 | Præstevang | | karruselløb | Carlsbergvej | 13-14 | FIF Hillerød | nej |
| sø 26/9 | Rørvig Sand | | Div. ,match m/HSOK | ? | ? | Vestsjælland | ja |
| ti 28/9 | Nyrup Hegn | 83815 | karruselløb | Gurre kirke | 17-18 | HSOK Jørgen J. og ? | nej |
| sø 3/10 | Tisvilde H. vest | | kredsløb | ? | ? | Tisvilde H. OK | ja og p&r |
| lø 9/10 | St. Dyrehave | | karruselløb | Isterødvej, Boltehus | 13-14 | FIF Hillerød | nej |
| sø 17/10 | St. Hareskov | | kredsløb | ? | ? | OK Skærmen | ja og p&r |

| | | | | | | | | |
|----------|---------------------------|-------|------------------------|--------------------------------|----------|------------------|-------------|-----------|
| lø 23/10 | Stenholt Vang | | karruselløb | Fredensborgvej | 13-14 | FIF Hillerød | | nej |
| sø 24/10 | ? | | klubmesterskabsløb | ? | ? | Allerød OK | | ja og p&r |
| lø 30/10 | Horserød N | 83816 | karruselløb | Klosterris SØ i skoven | 13-14 | HSOK | Preben Br. | nej |
| on 3/11 | ? | | natcup | ? | ? | FIF, Hillerød | | ja |
| lø 6/11 | Danstrup | 83817 | karruselløb | Helsingørsvej, SØ i skoven | 13-14 | HSOK | Leif K. | nej |
| sø 14/11 | St.Dyrehave/Tokkekøb Hegn | | jættemilen | ? | ? | OK 73 | | ja |
| on 17/11 | ? | | natcup | ? | ? | ? | | ja |
| lø 20/11 | Teglstrup S | 83818 | karruselløb | Gurrevej, S i skoven | 13-14 | HSOK | Carsten A | nej |
| lø 27/11 | Klosterris Hegn | 83820 | karruselløb | Hornbækvej, SØ i skoven | 13-14 | HSOK | Hans Lassen | nej |
| on 1/12 | Jægersborg Hegn | | natcup | ? | ? | ? | | ja |
| lø 4/12 | ? | | vintercup | ? | ? | OK Øst/Lyngby OK | | ja |
| sø 12/12 | Teglstrup | 83821 | juleløb | Klubgården | 10.00 | julemander | Torben S. | ja |
| on 15/12 | ? | | natcup | ? | ? | ? | | ja |
| sø 18/12 | ? | | vintercup | ? | ? | OK Øst/Lyngby OK | | ja |
| sø 26/12 | Teglstrup | 83822 | karruselløb - julemave | Klubgården, Gl. Hellebækvej 65 | 10.00-11 | HSOK | ?? | nej |
| on 29/12 | Teglstrup klubmester | 83823 | nytårsnatløb | Klubgården, Gl. Hellebækvej 65 | 17-18 | HSOK | ?? | nej |

Der er ikke karruselløb/træningsløb i december og januar, men der anbefales brug af løbsforslag efter faste poster. Se opslagstavlen og hjemmesiden

Se andre o-løbsmuligheder under "Karruselløb" på www.hsok.dk

Prøv også at lave dit eget o-løb ved brug af HSOKs "faste poster" i Teglstrup, Nyrup og Egebæksvang. Se på hjemmesiden www.hsok.dk under "nye medlemmer" og ""faste poster"

Man behøver ikke at være medlem af HSOK for at være med til et par prøvetræningsløb (karruselløb)