

Sokken

Nr. 2, april 2011

Flot start på Craft Grand Prix 2011



Medlemsblad for Helsingør SKI & ORIENTERINGSKLUB

Medl. af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund





"SOKKEN"

Medlemsblad for
Helsingør Ski &
Orienteringsklub
www.hsok.dk



Udkommer 6 gange årligt.

Næste nr. udkommer juni

DEADLINE
13. maj

Redaktør:

Rolf Lund

rolflund@stofanet.dk
Tlf.: 49 21 17 76



Stof til Sokken sendes til følgende:

O-løb: Rolf Lund

rolflund@stofanet.dk
Tlf.: 49 21 17 76

Ski: Kurt Jørgensen

kurt.jorgensen@it.dk
Tlf.: 49 21 54 32

Motion: Stig Johansen

Stig.johansen@skolekom.dk
Tlf.: 29 78 00 31



Vennerne:

dk
Tlf.:

Ledig

Annoncer, foto, layout, opsætning:

Kurt Jørgensen

Rasmus Knudsensvej 30
3000 Helsingør
kurt.jorgensen@it.dk
Tlf.: 49 21 54 32
Mob.: 28 29 86 32



Indlæg til SOKKEN sendes kun til een person!

Indsendte billeder der bliver brugt i bladet bliver honoreret med kr. 10,- forsidebillede med kr. 100,- Du skal selv meddele kassøren hvor mange billeder du har haft i bladet.

Billeder sendt over nettet skal have en opløsning på 150-200 pix/tomme (DPI) og sendt som JPEG.

Stof til bladet sendes til relevant afdelingsmedarbejder eller til Kurt Jørgensen. Uopfordrede billeder bedes indeholde tekst og/eller navn.

Husk det er ikke nok at billederne er indsat i et dokument. Billederne skal også vedlægges separat i den rigtige opløsning.

Er du i tvivl, ring til Kurt

Klubbens bestyrelse:

Formand:	Fl. Larsen	Topasvej 8	3060 Espergærde	49 13 12 84	flarsen@image.dk
Kasserer:	Gull-May	Kronb.havebyvej 17	3000 Helsingør	49 21 67 32	gmj.knudsen@stofanet.dk
Bankkonto:	2255-0274114126				
Orientering:	Torben Seir H	Midgårdsvej 4	3000 Helsingør	49219714	seir@post.tele.dk
Motion:	Stig Johansen	Dalvænget 10	3000 Helsingør	29 78 00 31	stig.johansen@skolekom.dk
Ski:	Lars Røpke	Baldersvej 41	3000 Helsingør	49 21 41 35	roepke@live.dk
Klubhus:	Lille Godthåb	Gl. Hellebækvej 63A	3000 Helsingør	49 20 26 06	

Funktioner:

Tilmelding:	Knud Høyer		3000 Helsingør		hsok-tilmelding@stofanet.dk
Sekretariat:					
Pr.:	Eva Müllertz	Gurrevej 116 b	3000 Helsingør	49 26 38 03	eva.mullert@email.dk
Klubtøj:	Birgitte Krüger	Ydonsvej 14	3000 Helsingør	49 20 36 28	
Materiel:	Arne Olsen	Abilgårdsvej 19	3000 Helsingør	25 32 67 39	olai@stofanet.dk
Klubg.form.:	Hng. Jørgensen	Gl. Hellebækvej 19 d	3000 Helsingør	49 21 84 86	hogsjorg@stofanet.dk

HSOK's venner:

Formand:	Anni Nørregaard	Sct Georgsvej 3 B.	3060 Espergærde	26 24 29 45	anoerregaard@yahoo.dk
Kasserer:	Anna Lise Lyk	Stampetoften 38	2970 Hørsholm	45 86 10 70	allyk@email.dk

Faste træningstider:



Mand.:	kl. 17.00	Løbetræning (<i>Turbotøserne</i>)	Klubgården
Tisd.:	kl. 16.45	Cykeltræning (<i>tempo</i>)	Klædefabrikken
Tisd.:	kl. 17.00	O-træningsløb (<i>i sommerhalvåret</i>)	Se aktivitetskalenderen
Onsd.:	kl. 17.00	Løbetræning (interval Sjoskerne)	Klubgården
Torsd.:	kl. 17.00	Terræntræning	Klubgården
Fred.:	kl. 10.00	O-løb (<i>De grå Sokker</i>)	Variabel
Fred.:	kl. 13.30	400m. interval (<i>fredagsløberne</i>)	Klubgården
Lørd.:	kl. 09.30	Cykeltræning, (<i>Racer, ca 60-70 km.</i>)	Klædefabrikken
Lørd.:	kl. 11.00	Løbetræning	Klubgården
Lørd.:	kl. 13.00	O-træningsløb (<i>okt. nov. feb. mar.</i>)	Se aktivitetskalenderen
Sønd.:	kl. 09.30	Cykeltræning, (<i>racer</i>)	Klædefabrikken
Sønd.:	kl. 10.00	Løbetræning	Klubgården
Sønd.:	kl. 10.00	O-træningsløb (<i>nov. dec. jan.</i>)	Se aktivitetskalenderen

Adresseændringer, tilføjelser, evt. e-mailadresser til klubbladet skal meldes til Kurt.

Kontingent

Til og med det år du fylder 25 år	500 kr.
Er fyldt 25 år pr. 1. januar	700 kr.
Er fyldt 65 år pr. 1. januar	500 kr.
Familiekontingent	1200 kr.
Passive.	200 kr.

Ind- og udmeldelser, ændringer af adresse, E-mail og telefonnumre:

Torben Seir Hansen tlf.: 49219714 E-mail: seir@post.tele.dk

Booking og udlejning af Klubgården:

Henning Jørgensen tlf.: 49 21 84 86 E-mail: hogsjorg@stofanet.dk

Forsidebilledet

Foto: Kurt Jørgensen

God start med strålende vejr, satte HSOK Craft Grand Prix serien i gang. På billedet ses den altid deltagende Kurt Andresen foran Henning Birk

Klubbens trænere:

Orientering: Ungdom:

Laus Seir Hansen
Tlf: 49 21 31 51

Motion:

Stig Johansen
Tlf.: 29 78 00 31

Michael Christiansen
Tlf.: 49 21 68 45

Leif Kofoed
Tlf.: 49 22 41 31

Jørgen Olsen
Tlf.: 49 20 12 92

Fl. Poulsen
Tlf.: 49 20 17 89

Turbotøser:

Erik Trolle
Tlf.: 49 70 70 37

Ski:

Kurt Jørgensen
Tlf.: 49 21 54 32

Cyklning

Kurt Jørgensen
Tlf.: 49 21 54 32



I referatet fra vores generalforsamling, der vises andet sted her i "Sokken", fremgår det, at vores projekt "renovering af bade-og omklædningsrum" ligger helt stille, hvor årsagen hertil fortsat beror på den manglende økonomiske bevilling fra Kommunens side.

Omkring dette punkt kan jeg nu med stor tilfredshed oplyse, at Kommunen på byrådsmødet den 7. marts har bevilget os det ansøgte beløb, i hvilken forbindelse jeg på klubbens vegne gerne vil rette en stor tak til Kommunen for denne støtte, en tak, der tillige skal rettes til Idrætsudvalget, der fra første færd både har støtte os i processen og tillige indstillet sagen til bevilling.

Så langt, så godt, men hvad sker der så nu? Ja, indtil videre har jeg/vi endnu ikke direkte hørt noget (21.3.) fra Kommunen om bevillingen, men at jeg omkring denne skal oplyse, at jeg på Kommunens hjemmeside har læst referatet fra nævnte byrådsmøde, og af dette referat fremgår det klart, at sagen er bevilget, så det må være ganske vist!

Jeg håber således på, at når disse linjer læses er projektet i gang!

På generalforsamlingen blev der valgt en ny formand for skiafdelingen, idet Lars Røpke havde meldt ud, at han ikke ønskede genvalg. Lars havde dog indstillet sin afløser, Henrik Bang, der blev valgt til posten.

Fra min side en meget stor tak til Lars for nogle gode år som tovholder for skiafdelingen, hvor især Lars store arbejde omkring klubbens deltagelse i de årlige "Vasaløb" har været flot og tillige til stor gavn for klubben, og mon ikke Henrik vil forsøge at gå i Lars (ski)spor!

Alle øvrige poster i og omkring klubben var genvalg. Jeg var ikke selv på valg i år (formand og kasserer sidder 2 år ad gangen), så det er jeg næste gang.

Omkring næste valg vil jeg gerne her melde ud, at jeg ikke ønsker genvalg på generalforsamlingen, der finder sted februar/marts 2012. Min beslutning skal alene ses som et udtryk om, at nu må der nye og yngre kræfter til, som jeg selv var, da jeg for over 20 år siden sagde ja til formands-

jobbet, og som bekendt skal man errindre, at der ingen ting, der varer evigt i denne verden, hvilket naturligvis også er gældende for mit job som formand.

Jeg håber meget på, at vores ombygningsprojekt - trods alt - er afsluttet til den tid, således at min efterfølger alene kan koncentrere sig om sportslige udfordringer.

Det har været en lang og hård vinter, hvor løbetræning, herunder orienteringsløb har været stærk hæmmet af den megen sne og især isglatte stier og veje, men mange af os, der også nyder skilivets glæder har dog haft stor fornøjelse af de flotte præparerede skiløjper i Grib Skov, som K.S. har stået for.

Jeg kan ikke huske, at vi tidligere har kunnet løbe på ski i fulde 2 måneder (og dog - måske sidste år), så en stor tak til Københavns Skiklub.

Men nu er det (næsten) forår og vi er i fuld gang igen.

1. afdeling af Grand Prix serien er afviklet og næste punkt er divisionsmatchen i Vestskoven, hvor jeg håber på stor opbakning fra medlemmernes side. Vi befinder os jo i 3. division, så lad os se, om det ikke er muligt at vende tilbage til divisionen lige over.

På arrangementsiden bliver årets største udfordring vel nok DM Nat, der finder sted den 16. april.

Det er altid stort at arrangere DM'er, men jeg er meget sikker på, at alt nok skal køre på skinner under løbets afvikling. Normalt er deltagerantallet til et natløb kun det halve af, hvad der kommer til et tilsvarende dagløb, så jeg vil håbe, at der til vores løb kommer op mod 300 deltagere.

Rammerne omkring natløbet ser meget spændende ud, idet selve stævnepladsen, herunder opløbet til mål, foregår i en stor ridehal beliggende på Tinkerupvej i Tikøb, så kom ud og se, hvad det er vi har gang i, hvor jeg samtidig i kalenderen kan se, at det næsten vil være fuldmåne den aften.

Der bliver dog ikke mange dage til at slappe af i efter DM-stævnet, for allerede 5 dage efter er det Påske, hvilket også betyder, at klubben afholder sit årlige "HSOK Påskecup". Da banerne er udfærdiget på en sådan måde, at alle medlemmer kan deltage, håber jeg på stor tilslutning til arrangementet, jfr. i øvrigt indbydelsen herom andet sted i "Sokken".

Flemming Larsen

SYLVEST VVS A/S

49 21 59 97

Fenrisvej 13 C
3000 Helsingør

Gasfyrsservice:

Aften og weekend vagt
1/10 - 30/4: 30 45 59 97

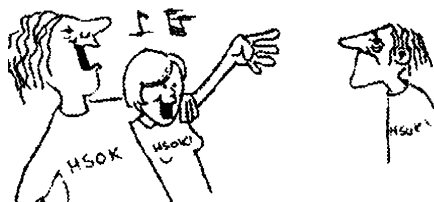
TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSE OG BRYGGERS

- Blikkenslagerarbejde
- Fjernvarme
- Naturgas
- Oliefyr
- Rørisolering
- Sanitet
- Skifertage
- Solvarme
- Tagrender
- Varme
- Ventilation



e-mail: sylvest@sylvestvvs.dk

• Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk



Indmeldte (10 stk.)

Kenneth Højbjerg Sørensen (Senior)
Heimdalsvej 22 B
3000 Helsingør

Kim Madsen (Senior)
Teglstrup Have 10 st.tv.
3000 Helsingør

Signe Thora Larsen (Senior)
Husumgade 35 st.
2200 København N

Heide Mundus Larsen (Senior)
Hjortevænget 9
3100 Hornbæk

Flemming Blauenfledd Nielsen
(Senior)
Nørremarken 33
3060 Espergærde

Gine Morell (Senior)
Ryvej 10 a
2630 Taastrup



Morten Affelhøj (Senior)
Ryesvej 42
3000 Helsingør

Christian V Jensen (Senior)
Solvænget 9b 1.tv
3480 Fredensborg

Michael Rørbæk (Senior)
Murergade 9a st.th.
3000 Helsingør

Ulla Skærlund Svendsen (Senior)
Halvdansvej 32
3080 Tikøb

Adresseændringer (2 stk.)

Allan Møllerup
Caroline Matildesvej 4
3150 Hellebæk

Steen-Ole Jensen
Sjølundsparken 59
3150 Hellebæk



(Ungdom: Til og med 20 år)
(Senior: Alle andre)

Vennernes lederpris 2011

På HSOK Venners generalforsamling den 22. februar 2011, blev lederprisen givet til:

Minna Warthoe

med følgende begrundelse:

Selvom Minna ikke har været medlem af HSOK i så mange år, har hun dog formået at sætte sit præg på klubben gennem etableringen af "Familieorientering", der må siges at have været en stor succes, ikke alene for HSOK men tillige for mange af Danmarks orienteringsklubber, hvor konceptet tillige er indført.

Minna startede og indførte "Familieorientering" i HSOK i 2006, og projektet er nu så stor en succes, at der ydes støtte hertil fra Helsingør kommune., ligesom konceptet nu er fuldt integreret i

DOF's træningsvejledning. Etableringen af "Familieorientering" har været et meget vigtigt skridt til at få nye medlemmer, hvor det ikke alene er børn og unge, der er kommet til klubben, men også deres forældre, hvorfor projektet har vist sig at være en meget stor gevinst for HSOK.



HSOK Klubbetøj på lager februar 2011 – ungdom 50 %.
Kontakt Birgitte på wendelboe@stofanet.dk eller 22770836

PRODUKT:	PRIS:	STØRRELSE:	ANTAL:
Trainer ekstreme buks med for (overtræksbukser)	400.00	XXL	1
Extreme O-blus med langt ærme og lynlås	425.00	XS M M XXL XXL XXL	6
Extreme O-bluse med langt ærme og lynlås. Damemodell	425.00	L	1
Sorte benbeskyttere	250.00	S	1
Basic O-bluse med langt ærme og V-hals	350.00	M XL	2
Basic brændenældebuks med lange ben	250.00	XS S M L XS	4
Basic buks med lange ben	250.00	XS	1
Singlet - damemodell	250.00	M L	2
Singlet - herremodell	250.00	L L L XL XL	5
Halsrør	90.00		

OBS

OBS

Husk at melde
adresseændring
til Torben Seir



LARS LUNDGAARD

aut. el-installatør

49 21 68 68

Fax 49 21 69 88

www.lundsgaard-el.dk

ALT EL-arbejde udføres

Ring og få et godt tilbud på **HÅRDE HVIDEVARER**





Notater fra HSOK's generalforsamling den 23.2.2011.

Formanden indledte med at nævne, at vi i 2010 har sagt et sidste farvel til 2 af klubbens medlemmer. Det var Bent Christensen og Tommy Jensen, der begge var meget aktive i HSOK. Bent var sportsmand i hele sit aktive liv og trofast deltager i alt hvad der rørte sig i klubben og med skal det også her, at Bent var stifteren (med hjælp af Peter Larsen) af "De grå Sokker". Også Tommy var en meget aktiv mand, der lige som Bent stort set var med i alt, hvad der rørte sig i HSOK. Fælles for dem begge var, at de tillige har vundet mange medaljer for HSOK gennem deres lange aktive periode.



Herefter startede den egentlige den egentlige generalforsamling, og dermed punkt 1 på dagsordenen, nemlig valg af dirigent.

Fra bestyrelsens side blev Laus Seir foreslået og valgt.

Formanden startede med at oplyse, at han gerne ville sige noget om følgende punkter:

- Medlemsstatistik
- Klubgården
- Sokken
- Gymnastikken
- HSOK's Venner

Punkt 1:

Formanden oplyste: Vores samlede medlemssantal ultimo 2010, ekskl. passive, var på 303, hvilket er præcis det samme antal, som ultimo 2009, Ultimo 2008 var medlemsantallet på 365, så selv om vi ikke længere kan mønstre dette høje tal fra 2008, så er det bestemt meget tilfredsstillende, at vi nu har standset tilbagegangen. Som jeg har sagt før så er langt, langt de fleste af de udmeldte, medlemmer som af forskellige årsager ikke i særlig stor grad benyttede klubben længere og da vi jo i 2009 som bekendt valgte at omlægge kontingentopkrævningen fra 2 gange om året til 1 gang + en kontingentforhøjelse, hvor provenuet heraf skulle henlægges til den ønskede renovering, så var dette tiltag nok også med til at forøge medlemsafgangen for de medlemmer, som egentlig ikke brugte klubben. Jeg er dog sikker på, at medlemsantallet nok skal stige igen, hvilket jo også klart fremgår af de mange nye medlemmer som nævnes i "Sokken" hver gang bladet udkommer.

Det er Torben, som nu fører medlemsstatistikken, herunder diverse indberetninger til de respektive forbund, hvilket du skal have en stor tak for, men jeg er dog bekendt med, at du meget gerne ser en anden person på denne post, så hvis nogen meget gerne vil påtage sig denne opgave, som ifølge Torben ikke er særlig tidkrævende, så vil Torben blive glad.

Punkt 2:

Klubgården er jo vores samlingspunkt og heldigvis bliver denne flittigt brugt, ja vel stort set dagligt.

Bestyrelsen er meget tilfredse med den måde klubgården drives på, hvilket vi naturligvis også håber, at medlemmer er, men i modsat fald hører vi gerne herom.

Jeg synes i den forbindelse at rengøringen fortsat er aldeles tilfredsstillende, så tak til Henning og Arne for jeres måde at styre klubgården på. På generalforsamling i 2009 blev det besluttet at foretage en renovering af bade- og omklædningsrummene.

Der blev i den anledning nedsat et lille udvalg,

der skulle forsøge at få udarbejdet et projekt, der var bæredygtigt både i forhold til Kommunen, der jo er ejer af ejendommen, og HSOK's klubkasse. Denne opgave er løst fra vores side, idet det økonomiske grundlag er på plads, således at forstå, at vi har opnået den økonomiske støtte fra kommunen. Men herefter er sagen gået i stå i vores kommunikation med kommunen.

Jeg har efter den endelige kommunale bevilling talt med en række kommunale folk, såvel politisk valgte som ansatte, men endnu uden at sagen omkring renoveringen er opstartet. Det er for mig aldeles utilfredsstillende, at der intet sker og jeg må lige nu erkende, at jeg ikke har en tilstrækkelig gennemslagskraft. Klubgården rummer jo også klubbens materiel m.m.. og i den forbindelse vil jeg også fremhæve Arne Olsen for hans store engagement omkring klubgården, herunder skistalden, kælderen, 1. sal. og ikke mindst udenomsarealerne, (gårdspladsen herunder den megen snerydning i denne vinter, men det er jo det, der holder dig ung) så tak, Arne, men tillige en tak til Kjeld Thygesen, der jo også er en slags havemand for HSOK.

Punkt 3:

"Sokken", der jo udkommer 6 gange om året, er også et bindeled i klubben.

Om "Sokken" må jeg sige, at bladet vel i dag har det udseende og format, som vi vil fortsætte med. Jeg synes at især de mange billeder pynter.

Der har på det sidste været lidt debat om, hvad der skal skrives om i "Sokken", herunder om der absolut skal skrives noget om hver afdeling i hvert nummer. Det kan være en vanskelig situation at tage stilling til, men som en af debattørerne anførte, så drejer det som ikke om kvantitet, men om kvalitet, og deri er jeg ganske enig.

Jeg får til stadighed overbragt en masse roser omkring bladet udseende og indhold, så "Sokken" kan vi bestemt ikke undvære i HSOK. Den største tak omkring "Sokken" skal naturligvis rettes til Kurt Jørgensen, der jo er den store "bagmand" omkring "Sokkens" fremstilling, men selvfølgelig også til redaktør Rolf Lund, der jo er idemanden bag "Sokken". Som alle vel er klar over, så distribueres "Sokken" fortsat gennem egne medlemmer, hvilket de kørende bladbude skal have tak for, men vi får økonomisk støtte fra Biblioteksstyrelsen.

Punkt 4:

Gymnastikken hører desværre fortiden til. Lidt ærgerligt når jeg tænker på, at vi siden engang i begyndelsen af 70'erne har kunnet byde på denne mulighed, men når medlemmerne ikke længere ønsker denne mulighed, ja, så slut for denne gang, men med en stor tak til instruktør Annette for de mange år.

Punkt 5:

Vi er jo en klub, der er så heldig at have en støtteforening, som går under navnet "HSOK's Venner".

Vi er naturligvis mange her i stuen, som er medlemmer af "Vennerne", men alligevel vil jeg rette en stor tak til "Vennerne" for deres hjælp i året, der gik, og samtidig også opfordre de af jer tilstedeværende, som ikke er medlem af "Vennerne", at det bliver I.

En tak for "Vennernes" uddeling af lederprisen, som denne gang meget fortjent gik til Minna, men tillige også en stor tak for kiosk hjælp ved klubbens stævner og ikke mindst jeres bevilninger til vores indkøb af tegnecomputer og ny generator.

Lad mig slutte min beretning med at udtale en stor tak til mine bestyrelseskolleger for det store arbejde i udviser for HSOK.

Jeg ser også frem til at det snart bliver forår, hvor vi i marts starter op med det første Grand Prix løb samt årets første divisionsmatch.

Flemming Larsen

Økonomi v/kasserer Gull-May Knudsen:

Gull-May gennemgik det omdelte regnskab, der udviste et underskud på ca. tkr. 11, i hvilken forbindelse det blev oplyst, at Motionsafdelingen havde indkøbt 500 stk. chips til de forestående Grand Prix løb, hvilke chips i det væsentlige købes af deltagerne. Regnskabet blev godkendt af forsamlingen



Motionsafdelingen v/Stig Johansen:

Stig gennemgik årets aktiviteter, der især var rettet mod de 7 Grand Prix løb, hvor Stig konstaterede, at interessen havde været lidt mindre end året før. Samtidig præsenterede Stig aktiviteterne for 2011, der tillige ville byde på de samme 7 Grand Prix løb som i 2010 + "Kvindeløbet", der er planlagt til afholdelse medio august. Endvidere ville afdelingen også i 2011 deltage i "Etape Bornholm", hvor der over 1 uge løbes forskellige distancer med en samlet længde som ved et maratonløb.



Orienteringsafdelingen v/Torben Seir:

Torben oplyste, at i det kommende år vil der blive fokuseret meget på projektet "Familiorientering", et område der optager stort set de fleste klubber i disse år.



Skiafdelingen v/Henrik Bang:

Beretning m.m. blev forelagt af Henrik Bang, idet Lars Røpke havde meldt frafald. Henrik berettede om afdelingens skiture og de store forberedelser, der var i fuld gang omkring klubbens mange deltagere i årets "Vasaløb", hvor 9 medlemmer er tilmeldt arrangementet. Henrik roste tillige Københavns Skiklub for deres store arbejde omkring vedligeholdelse af løjpenettet i Grib Skov, som har været flittigt brugt af mange HSOK'ere



Valgene:

Genvalgt til bestyrelsen blev: Gull-May Knudsen (kasserer de næste 2 år) Torben Seir (orienteringsafdelingen) Stig Johansen (motionsafdelingen) **Nyvalg:** Henrik Bang, der afløser Lars Røpke i skiafdelingen. Referent FL



En tilfreds formand

Aktivitetskalenderen

Se opdatering på HSOK.dk			FO = Familieorientering	P&R = put-and-run		
DATO	SKOV	Mødested/oplysninger	Arrangør	Kategori	Start	
ti	29-mar	Tokkekøb Hegn	Kirkeltevej Allerød	Kildeholm OK	Karrusel o-løb	17
fre	01-apr	Hammermøllen	Hammermøllens P	Henning J.	De grå sokker	10
sø	03-apr	Jyderup skov v. Vig	se o-service	Holbæk ok	Nytårs o-stafet	10.30
ti	05-apr	Teglstrup NØ	Klubgården Gl.Hellebækvej	FO Hsok Lasse	Karrusel og fam. o-løb	17
on	06-apr	Blovstrød	se www Sprintcup.dk	Allerød ok	Park o-løb 4 onsdage	17
fre	08-apr	Stenholt Vang	A6 gl. vejby	Ole	De grå sokker	10
lø	09-apr	Silkeborg	se o-service	Silkeborg ok	DM sprint o-løb	
sø	10-apr	Bidstrup	se o-service	Århus 1900	Dm ultralang o-løb	
ti	12-apr	Teglstrup Hegn	Klubgården (kun begynderbaner)	FO Hsok Minna/Torben	trænings og fam. o-løb	17
on	13-apr	Rude skov	Rudegård Stadion, Holte	Søllerød ok	Skovcup o-løb	16.30
fre	15-apr	Hornbæk V	Strandvejs P	Ruth og Mogens	De grå sokker	10
lø	16-apr	Gurrevang/Krogenberg	Ridehallen, Tinkerupgård, Tikøb	Hsok Rolf + Søren	DM nat o-løb	21.30
sø	17-apr	Hornbæk plantage	Mountainrace 6,3 km	Hsok motion	Craft Grand Prix løb	10
ti	19-apr	Nyrup (kun lette baner)	Naturcentret Kongevejen	FO Hsok Minna/Torben	trænings og fam. o-løb	17
to	21-apr	Krogenberg	Marianelund	p&r Hsok/Fredensborg	Påskecup o-løb	10-11
fre	22-apr	Horsørød	Hornbækvej 766	p&r Hsok/Flemming L.	Påskecup o-løb	10-11
sø	24-apr	Klosterris	Hornbækvej 766	p&r Hsok/John M.	Påskecup o-løb	10-11
ma	25-apr	Teglstrup Hegn NØ	Klubgården Gl.Hellebækvej	FO p&r Hsok/Jeppe Rud	Påskecup og fam o-løb	10-11
on	27-apr	Nyrup Hegn	Smedebakken/spejderhytte	PI-København	Skovcup o-løb	16.30
fre	29-apr	Vandtårnet O.Rømersvej	"1.maj" tur.Se artikel i klubbladet	Peter	De grå sokker	10
sø	01-maj	Tisvilde Hegn	P-plads Stængehus, Assebo	(p&r) D.S.R. o-sektion	Stifinder o-løb	9.30
ti	03-maj	Teglstrup Hegn	Spisning bagefter i Klubgården	Hsok Laus	Klubmester o-løb	17
on	04-maj	St. Dyrehave	Asfaltfabrikken, Helsingvej Hill.	FiF	Skovcup o-løb	16.30
on	04-maj	Tikøb	Tikøb 5øren 5 km	Hsok motion	Craft Grand Prix løb	18.30
fre	06-maj	Krogenberg	Hornbækvej v. søen	Inge og Arne	De grå sokker	10
sø	08-maj	Nørreskoven	Furesøbadet ved Farum	(p&r) Farum ok	SM stafet o-løb	10
ti	10-maj	Danstrup Hegn	Helsingørsvej, SØ i skoven	FO Hsok Jørn S.	Karrusel og fam. o-løb	17
ti	10-maj	Sverige Bjærnum	"Træningslejr" De Grå Sokker	Hsok Palle og Søren	De grå sokker	9.30
on	11-maj	Tokkekøb Hegn	Nissens mose, Ørnevang	Allerød ok	Skovcup o-løb	16.30
sø	15-maj			Hsok's venner	Forårstur	
on	18-maj	Marienlyst	Klubgården	Hsok Torben	Skovcup o-løb	16.30
fre	20-maj	Klosterris	Hornbækvej trekant	Ulla og Flemming	De grå sokker	10
sø	22-maj	Gribskov Syd		p&r FSK orientering	Divisionsmatch 1-2	
ti	24-maj	Nyrup Hegn	Naturcentret Kongevejen	FO Hsok Lene	Karrusel og fam. o-løb	17
on	25-maj	Lystrup skov	se i folder	Farum ok	Skovcup o-løb	16.30
fre	27-maj	Gl.Grønholt	Hillerødvejen P. S-V	Annie og Peter	De grå sokker	10
sø	29-maj	Rude skov	Hsok deltager	Søllerød ok	Divisionsmatch 3,4,5,6	10
ti	31-maj	Grønholt Vang	Kratbjerg	Farum ok	Karrusel	17
to	02-jun	Ll. Hareskov	se o-service	p&r Ballerup ok	Sommercup o-løb	17.30
fre	03-jun	Grib Skov	Vej 227 Gillelejevej	Marie og Benny	De grå sokker	10
sø	05-jun	Tisvilde Hegn	Skovcup finale	Tisvilde Hegn ok	Skovcup o-løb	
sø	05-jun	Egebæksvang	Espergærdeløbet 5 km	Hsok motion	Craft Grand Prix løb	10
ti	07-jun	Teglstrup Hegn NØ	Skoleorientering	Stig	Skoleorientering	
ti	07-jun	Hornbæk plantage	Store P-plads ved Strandvejen	Hsok Jan L.	Karrusel o-løb	17
to	09-jun	Ravnsholt	se o-service	p&r Ballerup ok	Sommercup o-løb	17.30
fre	10-jun	Gurresø Øst	Ved fængslet (gæsteløb)	Jørgen J.	De grå sokker	10
lø	11-jun			FiF Hillerød	DM MTB-O	
sø	12-jun			FiF Hillerød	FM MTB-O stafet	
to	16-jun	Jonstrup vang	se o-service	p&r Ballerup ok	Sommercup o-løb	17.30
fre	17-jun	Nyrup	Gurre kirke	Vibbe og John	De grå sokker	10
lø	18-jun	Teglstrup Hegn NØ	Klubgården/Skovlegepladsen	p&r Hsok Laus	3 Skåning + 1 Dansk	
ti	21-jun	Stenholt Vang	Fredensborgvej	Kildeholm OK	Karrusel o-løb	17
to	23-jun		Klubgården	Hsok's venner	o-løb og grillfest	
fre	24-jun	Danstrup Hegn	A6 Rostgaards stene	Palle	De grå sokker	10
ti	28-jun	Egebæksvang	Sdr. Strandvejs P-plads	Hsok Søren Ø.	Karrusel o-løb	17

O-løb

*Er motion for hjerte og hjerne
-for hele familien*

*Postplaceringerne kan ses i
Klubgården og på hjemmesiden
under "Faste poster"*



Ordforklaringer for nye medlemmer

De grå sokker - hvad er det? Er det sokker, der er lige ved at blive sure? Nej, det er klubbens ældre orienteringsløbere, der samles hver fredag kl. 10 for at hænge strimler ud i skoven og spise madpakke bagefter. Og alle er ikke gråhårede.

Karruselløb - hvad er det? Er det noget med at løbe rundt om en karrusel, mens børnene sidder på den hvide hest? Nej, det er ganske almindelige orienteringstræningsløb arrangeret i samarbejde med andre klubber rundt omkring i de Nordsjællandske skove. Engang var der også noget, der hed Børnekarruselløb. At der ikke var karruseller på stævnepladsen, kunne børnene ikke forstå, så vi har omdøbt disse orienteringsløb for børn til **SKOVCUPPER**.



SOKKEN? Hvordan kan et klubblad hedde SOKKEN? En fuldstændig skør pudsighed opstået i 1969, da vores klubblad udkom for første gang. Vores klub hedder Helsingør SOK, så hvorfor ikke kalde klubbladet for SOKKEN!
6 gange om året udsendes 300 sokker til medlemmerne.



GM

Annoncer i sokken

Priser for 2011

1/1 side.....2,000 kr. pr. år
1/2 side.....1,200 kr. pr. år
1/4 side.....600 kr. pr. år
minimum.....500 kr. pr. år

Henv.: Kurt Jørgensen. Tlf.: 49 21 54 32
kurt.jorgensen@it.dk

De grå Sokkers

1. maj tur

Foregår i år fredag den 29. april kl. 10.00
Mødested ved vandtårnet på Øle Rømers vej
Temaet i år er små kendte og ukendte steder omkring Helsingør.
Solidt fodtøj anbefales samt påklædning efter vejrforholdene. Madpakke og drikke til 3-4 timers tur.
Hilsen turlederen.
PS. Husk siddeunderlag

Vennernes Generalforsamling:

HSOK Venners årlige generalforsamling blev afholdt den 22. februar i Klubgården i sædvanlig god stemning. Dirigenten Knud Engelsholm styrede forsamlingen med fast hånd gennem dagsordenen og beretning og regnskab blev godkendt uden bemærkninger, ligesom kontingentet fortsat ligger fast på 60,- kr. årligt. Der var genvalg til kasserer Anna Lise Lyk, samt bestyrelsesmedlemmerne Kirsten Madsen og Verner Rundh. Som suppleant genvalgte Laus Seir, mens Sisse Jørgensen blev nyvalgt suppleant, som afløser for Benny Olsen, som ikke ønskede genvalg. Efter de traditionelle indlæg fra HSOK's formand og taketale fra Anni Nørregaard til alle, som hjælper Venerne med diverse gøremål i løbet af året, var det tid til at uddele Vennernes lederpris. Det lykkedes os i år at tage fuser på prismodtageren Minna Warthoe, som var lokket ud til generalforsamlingen med det formål at skulle fortælle om familieorienteringen. Det blev der dog ikke noget af, men Minna fik sin pris og 2000,- kr. for sit store arbejde med netop familieorienteringen (se motivationen). Generalforsamlingen sluttede med spisning af højt belagt smørrebrød, leveret af Skydeselskabet, samt Vennernes eget ostebord. Der deltog 54 Venner, som havde en hyggelig aften. Anni Nørregaard
Formand

Kommende aktiviteter:

Forårstur den 15. maj 2011

O-løb og grill-fest den 23. juni 2011

Sæt allerede nu kryds i kalenderen - invitationer følger.



Der er i øjeblikket tilmeldt 36 til vandreturen. Der er stadig ledige pladser så man kan sagtens nå at tilmelde sig. Tilmelding er senest den 31. marts 2011.

Hilsen Arrangørerne af årets vandretur



ORIENTERINGSAFDELINGEN

Formand:

Torben Seir Hansen, Midgårdsvej 4, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 97 14, E-mail: seir@post.tele.dk

Arrangementsudvalg:

Søren Østergaard, Bøgebakken 21, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 58 53, E-mail: soeren.oestergaard@stofanet.dk

Træningsudvalg og skovtilladelser:

Palle Breuning, Kølen 3, 3070 Snekkersten
Tlf.: 49 22 59 88, E-mail: palle.breuning@mail.dk

Ungdomsudvalg:

Minna Warthoe, Midgårdsvej 4 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 97 14, E-mail: miwa@tdcadsl.dk

Kortudvalg og kortdepot:

Jakob Vang, Stenfeldtsvej 22, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 09 96, E-mail: jakva@stofanet.dk

Voksen- og Klubudviklingsudvalg:

Rolf Lund, Tordenskjoldsvej 8, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 17 76, E-mail: rolflund@stofanet.dk

O-løbstilmelder:

Knud Høyer, Odinsvej 38 f, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 40 83, E-mail: hsok-tilmelding@stofanet.dk

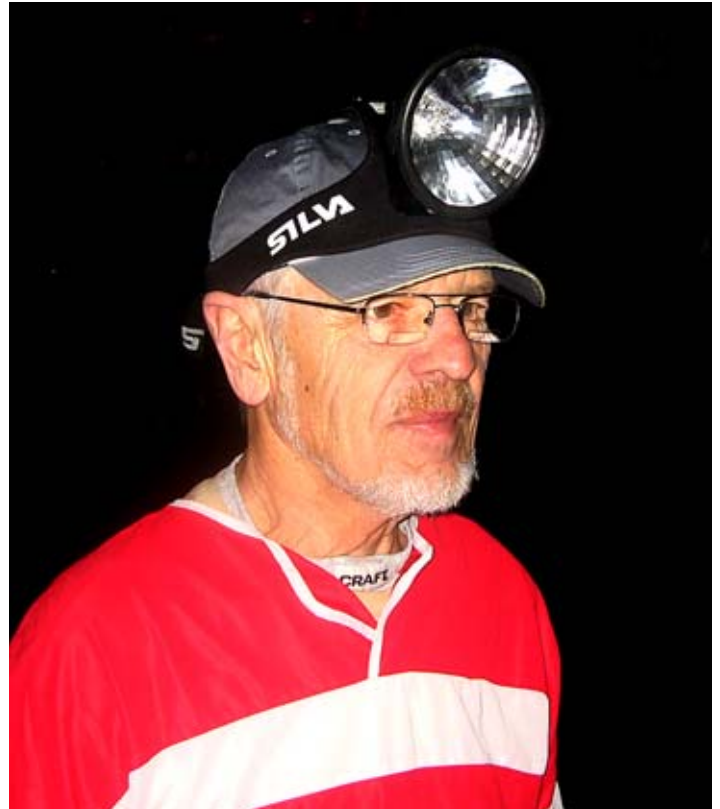
PR:

Eva Müllertz, Gurrevej 116b, 3060 Helsingør
Tlf.: 49 26 38 03, E-mail: eva.mullert@email.dk

Aktivitetskalender:

Jan Knudsen, Kronborg, Havebyvej 17, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 67 32, E-mail: jan.knudsen@stofanet.dk

HSOK vinder 3 mesterskaber ved SM-nat



Peter føjede endnu en medalje til samlingen

Så er årets første medaljer delt ud. Der har været afholdt 3 afdelinger af SM-nat i snefrie skove - men på frossen jord. Det var f.eks. meget heldigt at det var frost i Kongelunden, da en stor del af skoven stod under vand. Isen bar og skoven var sådan set helt brugbar, selvom den aldrig kommer til at høre til mine favoritskove. De andre afdelinger foregik i henholdsvis Egebæksvang og Aggebo Græsted.

Samlet vindere og sjællandsmestre blev:
Flemming Wendelboe i H60
Jørgen Jensen i H70 og
Peter Larsen i H75.

I H70 blev Flemming Larsen, trods skader nr. 3. John Miéné blev nr. 8 og Henning Jørgensen nr. 9. Preben Brinch fik en 2.plads i en lille klasse H35 og datteren Maja fik en 5.plads i et skrapt felt. Ole Hansen havde også fået kamp til sit hår og blev nr. 6. Der var ingen medaljer til Lene Jensen (4), der var rykket ned i D45 og heller ingen til undertegnede (3), som ikke er oppe på fuld styrke. Malthe Poulsen, som nu løber for FIF Hillerød gjorde rent bord og vandt alle 3 afdelinger i H12.

Til DM-nat, som foregår den 16. april i Gurre Vang og Krogenberg Hegn får kun få lov til at stille op, da vi er arrangører. Hvis ikke du allerde har meldt dig som hjælper kan du nå det endnu.

Rolf

Helsingør Therm

Har du tænkt på-

at i Helsingør Therm har du mulighed for at gå i 33° varmt vand til:

- Babysvømning
- begyndersvømning til børn
- vandgymnastik
- vandskræk for voksne
- fysioterapi for sjæl og krop, o.s.v.



49 21 22 11



HSOK's Påskecup 2011

Selv om vi den 16. maj står som arrangør af DM Nat, hvilket arrangement i sig selv er meget stort og resursekrævende, har vi alligevel besluttet at afvikle vores årlige Påskecup, hvor 1. etape traditionen t ro finder sted **skærtorsdag**, den 21. maj, altså 5 dage efter DM Nat!

Jeg skal oplyse, at arrangementet forsøges afviklet efter de tidligere års koncept, hvilket vil sige over 4 etaper, med påske lørdag som fridag.

Igen i år er det samme team, der står for arrangementet, hvilket nok var årsagen til at vi valgte at fortsætte med arrangementet, så på forhånd en tak til denne kreds omkring Påskecuppen.

Som nævnt består arrangementet af 4. etaper, hvor 1. etape afvikles i Krogenberg Hegn med "Marianelund" (kro) som stævneplads. Her kan vi byde på et helt nyttegnet kort, der tillige anvendes 5 dage før under DM Nat. Det er Fredensborg OK der står for banerne, med Wolfhard Kliem som banelægger (Wolfhard er også HSOK'er)

2. etape skal afvikles i Risby Vang, hvor stævnepladsen er græsmarken ud til Hornbækvej, hvor græsarealet er beliggende på højre hånd nord for "Dale-krydset". Det var meningen, at løbet også her skulle foregå på et nyttegnet kort, men den megen sne i vinter har bevirket, at vi (jeg) ikke nåede dette, så kortet er "kun" revideret til formålet,

3. etape afvikles i Klosterris Hegn med samme stævneplads som under etape 2. Her løbes der på et helt nyttegnet kort, hvor John Miené både har været såvel rekognoscør som ren-tegner, så naturligvis skal John også have fornøjelsen at være banelægger til løbet!

4. og sidste etape finder som sædvanlig sted i Teglstrup Hegn (løbskortet er fra 2010) med klubgården som udgangspunkt. Jeppe Ruud har påtaget sig rolle som banelægger og på trods af, at Jeppe opholder sig i Oslo, kan en banelæggerrolle nemt udføres takke være banelæggerprogrammet "Condes", der vel i dag anvendes af samtlige danske orienteringsklubber.

Jeg er sikker på, at vi kan byde på nogle gode og udfordrende baner, hvor Frank Johansen atter i år er banekontrol, så jeg håber naturligvis på, at rigtig mange HSOK'ere tilmelder sig løbene, hvorom jeg skal bemærke, at man absolut ikke behøver at tilmelde sig alle 4 løb, men blot tage det eller de løb, der har interesse.

Jeg skal oplyse, at hvis man ønsker at være med i den samlede konkurrence, så er det kun de 3 bedste løb ud af de 4, der tæl-



ler i det samlede resultat, så man kan godt have én "dårlig dag"!

Afslutningsvis skal jeg nævne, at der hver dag bydes på 5 baner af forskellig længde og sværhedsgrad og af en sådan kategori, at **alle** klubmedlemmer kan deltage, så **vel mødt til HSOK's Påskecup 2011!**

Tilmelding kan ske på liste i klubgården, eller via O-service, eller til Knud Højer, eller undertegnede. Jeg skal dog tillige bemærke, at der også vil være **åbne baner hver dag**, så hvis nogle pludselig mærker lysten til noget motion i påskedagene, så bare mød op!

Flemming Larsen



BioMekanikeren

Er du træt af at være løbeskadet?

Fysioterapeutisk klinik med speciale i løbere og triatleter

Diagnosticering – Behandling – Indlægssåler

BioMekanikeren, Fredericiavej 60 1. sal, 3000 Helsingør – www.biomekanikeren.dk

Tidsbestilling: 49224600

BioMekanikeren drives af Kenneth Carlsen som selv er aktiv marathnløber (2:52) og Ironman triatlet (9:35)



O-løb i sommerferien.

Jeg har forsøgt at samle oplysninger om løb i Danmark og i udlandet i sommerferieperioden. Listen er langfra dækkende.

Hvis hele familien er indstillet på O-ferie er det en fantastisk måde at holde ferie på. Er man lidt alene med sin interesse, skal man nok ikke forvente at resten af familien gider at stå på en stævneplads den halve dag. I hvert fald ikke flere dage i træk. Min erfaring er, at efter en løbetur i hårdt terræn, og efter at have stået den halve dag op udendørs i enten solskin eller regnvejr - så er der ikke ret mange kræfter til at lege turist resten af dagen! Husk der er altid baner i alle sværhedsgrader.



Stævnehygge til Hallands 3 dagars sidste år.

Klubben vil i lighed med sidste år forsøge at lave en klubtur til Hallands 3 dagars, som i år foregår i området omkring Varberg. Men der er mange andre muligheder:

-Vestjysk 2-dages. 25.-26. Juni. (Holstebro/Ulfborg).

-Fjord-o Arctic Midnattsolgaloppen. 28.juni-1. Juli. 500 km nord for polarcirklen, nær Tromsø, Norge.

<http://fjord-o.no/2011/>

-World Masters Orienteering Championships i Ungarn. 30. Juni - 9. Juli. (også mulighed for publikumsløb for de unge - kaldt Mecsek Cup) <http://wmoc2011.hu/>

-Junior VM i Polen - publikumsløb også kaldt Kaszebe O-Cup: 2.-8. juli <http://www.jwoc2011.pl/>

-Skaw dysten 2011 (2 dage). 9.-10. Juli i Skagen). <http://www.skiveam-sam.dk/sitecore/content/Klubber/SkiveAM/SkiveOrientering/Forside/A/Arrangementer/Skaw-dysten%202011.aspx>

-Sørlandsgaloppen, Norge. 6.-10. Juli. <http://www.sorlandsgaloppen.no/2011/>

-6 Days of Austria. 10.-16. Juli. http://www.hsvwrnol.at/6daysaustria/v2/en_US/index.php

-Kopaonik Open i Serbien. 6 dage. 12. - 17. Juli. <http://www.kopaonikopen.org/>
Gotlands 3 dagars 12-14 juli.

<http://eventor.orientering.se/Documents/Event/2900/1/Inbjudan>

Hallands 3-dagars. 15-17 juli. <http://www.hallands3dagars.se/index.php?area=Varberg&lang=se>

-OOCup i Slovenien. 22. - 25. Juli. <http://oocup.com/>

-O-Ringen. Hälsingland, Sverige. 24.-29.juli. <http://www.oringen.se/2.3ce960b5126ff5c2897800035058.html>

-Swiss Orienteering Week 2011. 30. juli - 6. august. <http://www.swiss-o-week.ch/>

-Fjällorienteringen. 4.-6. August. Jämtland-Häjedalen, Sverige. (ultralang x 3 dage). <http://www.fjallorienteringen.se>

-VM i orienteringsløb i Frankrig. - også med publikumsløb. 10.-20. August. http://www.woc2011.fr/index.php?option=com_content&view=section&layout=blog&id=8&Itemid=13&lang=en

European mastergames. Lugano, Italien 10-20 september. http://www.lignano2011.it/?lingua_sito=2

Man kan finde mange flere løb ved at gå ind på de enkelte landes orienteringsforbunds hjemmesider. Her er f.eks. den svenske kalender: <http://eventor.orientering.se/Events?default=true>

Vi har meldt os til WMOC i Ungarn og regner også med at deltage i Hallands 3 dagars. Ses vi?

Rolf



Fra samme stævneplads til Hallands 3 dagars.

ALLE TRÆNINGSLØB
er med på AKTIVITETSLISTEN
som ses andet steds i "Sokken"
eller find dem på hjemmesiden
www.hsok.dk/orientering



familieorientering løblokalt



Vil du med i skoven?

Brænder du og din familie efter at prøve noget nyt eller efter at få en fælles oplevelse?

Så er Familieorientering helt sikkert løsningen - og så er det ovenikøbet gratis at deltage!

Helsingør Ski- & Orienteringsklub vil gerne byde dig og din familie på en anderledes tur i skoven og et kig ind i orienteringssportens verden

Frivillige hjælpere fra orienteringsklubben står parat ved mødestederne og er klar med vejledning og hjælp til kortlæsning. I skal forvente at være i skoven i ca. 1 time.

Vil du vide mere eller har spørgsmål kan du kontakte Minna Warthoe fra orienteringsklubben på 20 71 98 90 eller læse mere på www.hsok.dk.

Tirsdag 5.4.2011 kl. 17:00

Teglstrup Hegn

Mødested: HSOK, Gl. Hellebækvej 63A

Tirsdag 12.4.2011 kl. 17:00

Teglstrup Hegn

Mødested: HSOK, Gl. Hellebækvej 63A

Tirsdag 19.4.2011 kl. 17:00

Nyrup Hegn

Mødested: Naturcentret, Kongevejen

Mandag 25.4.2011 kl. 10:00

Teglstrup Hegn

Mødested: HSOK, Gl. Hellebækvej 63A

Tirsdag 10.5.2011 kl. 17:00

Danstrup Hegn

Mødested: Helsingørvej, P-plads Øst

Tirsdag 24.5.2011 kl. 17:00

Nyrup Hegn

Mødested: Naturcentret, Kongevejen

Løbskalender - forår





160 aktive atleter deltog lørdag den 5. marts i Craft Grand Prix seriens første løb - HSOK's "Forårs Cross" på LO-Skolens græsarealer

Vejrguderne var denne lørdag med arrangørerne af Craft Grand Prix løbsserien. Et dejligt og skønt forårsvejr var, hvad der mødte de aktive atleter. Vejrliget betød blandt andet, at den seje og kuperede rute på LO-Skolens græsarealer på dagen var perfekt til et rigtigt crossløb.

Ellers var der intet nyt under solen, da årets første løb blev afviklet - ganske som ventet blev løbet vundet af Kenneth Rasmussen, Running Rhino Elite, i suveræn stil. Han gennemførte den 6 km lange, seje og kuperede rute i tiden 20:23. Endnu en rigtig flot præstation. Kenneth havde på den første af i alt fire runder følgeskab af et nyt frisk pust i Craft Grand Prix sammenhæng; Kristoffer Thygesen, FIF København og Henrik Dufke Hansen.

Efter den første runde trak Kenneth Rasmussen dog fra og siden fik også Kristoffer Thygesen rystet Henrik Dufke Hansen af. Kristoffer Thygesen kom i mål i tiden 21:54. Henrik Dufke Hansen gik lidt kold på de seje bakker og måtte overlade tredje pladsen til Søren Baran, Team Baran. Søren Baran og Henrik Dufke Hansen gennemførte i henholdsvis 22:27 og 22:47.

En yderst flot præstation af de fire første. - Og der tegner sig allerede nu et billede af mange jævnbyrdige kappesridere i resten af Craft Grand Prix.

På femte pladsen kom endnu et nyt navn i Craft Grand Prix; Morten Folke Nielsen. Morten Folke Nielsen gennemførte i tiden 23:05.



Bedste kvinder

Hurtigste kvinde blev Britta Jegind Christensen - Hun vandt på fornemmeste vis i tiden 25:41. Nummer to i kvinderekken blev Annette Hansen, MK70, i tiden 26:15. - Endnu en rigtig fin præstation af Annette Hansen, der endnu en gang viste de

"unge" atleter, hvordan et crossløb skal løbes. Nummer tre i kvinderekken blev Rikke Christensen, SameSame.dk Mix, i tiden 27:48. - Hun fik lige akkurat slået Helle Svendsen, Hornbæk Is, i spurten. Rikke Christensen har tidligere vundet afdelingen Craft Grand Prix, men har desværre ikke helt holdt træningen ved lige på grund af længerevarende skader. Men mon ikke hun snart er oppe på fulde omdrejninger igen - Helle Svendsen gennemførte i tiden 27:55. På femte pladsen kom endnu en rutineret og garvet atlet fra HSOK; Sussie Bogut. Hun gennemførte i tiden 28:01.



Det tegner til en yderst spændende og jævnbyrdig sæson i Craft Grand Prix. Med nye navne, der blander sig i top striden hos både herrerne og damerne i dette års Craft Grand Prix.

HSOK placeringer

Hvordan gik det ellers for de gæve HSOK atleter? Ud over de tidligere nævnte kvinder, blev det også til fine placeringer for Ditte Holme, der dog løber på et hold fra hendes arbejdsplads; Nordvestskolen. Ditte blev nummer 8 i tiden 30:39. Linn Bertram blev nummer 9 i tiden 31:03. Lise Bertram gennemførte i tiden 32:39, hvilket rakte til en 14. plads. Flot! Vibeke Knudsen er ved at være i omdrejninger igen og løb et godt løb. Vibeke blev nummer 17 i tiden 33:12. Lisbeth Jørgensen kæmpede sig ind på en flot 20. plads i tiden 33:41.



Lotte Waldorf, Katarina Rasmussen og Carina Svendsen blev



henholdsvis nummer 22, 23 og 24 i tiderne 33:58, 34:05 og 35:12.

Inge Olsen vandt sin klasse. Igen! Inge gennemførte i tiden 37:06. På herresiden blev bedste HSOK'er Michael Bentzen på 8. pladsen i tiden 23:26. Flot løbet af Michael, der virkelig viser stor styrke for tiden. Håber han kan holde dampen oppe og undgå uheldige skader, som så mange andre desværre har pådraget sig. Jens Jonassen var også "flyvende" på Løskolens græsarealer og blev nummer 9 i tiden 23:36. Rolf Lund, Jørgen Olsen og Stig Johansen lå længe og kæmpede



mod hinanden og de forsøgte, hver i sær at ryste hinanden af og motionsformanden troede et kort øjeblik, at de lykkedes ham at sætte de andre "skak & mat" på den sidste runde, men han måtte lide den tort, at selv blive "den lille." Rolf blev nummer 11 i tiden 23:45, Jørgen nummer 12 i 23:52 og Stig gennemførte i 24:04, hvilket rakte til en hædersfuld 13. plads. Ole Hansen, der træner til "Stockholms maraton," gennemførte i tiden 25:03 og blev nummer 23. Kalle Ketelsen er igen løbende og blev nummer 24 i 25:45. Godt at se Kalle i "konkurrence" igen. Kalle har også varet plaget af skader, men er kommet godt i gang igen. Han deltager blandt andet i Bjarnes "Marathon træning" - Ligesom rigtig mange andre!
- Det er rigtig dejligt at se og konstatere, at HSOK igen er med i toppen af resultatlisterne! Både på kvinde & herre side! SUPER! Lad os fortsætte ad den vej!

Børnerækken

Vinder af børnerækken for drenge blev Jens Gjersøe, Stald Hylle. Han gennemførte den 1.5 km lange rute i den fine tid 5:35. Jakob Karlsen blev nummer to i tiden 5:48. Kasper Rosenquist, Hornbæk Is, blev en flot blev en flot nummer tre i tiden 5:55. Nummer fire blev Malthe Poulsen, HSOK Kids, i tiden 6:36. Mens Thomas Schøder blev nummer fem i tiden 6:44.

- Flere af de friske drenge var virkelig i hopla på dagen og deltog også i det efterfølgende "voksen løb" på 6 km Sådan!



Hurtigste pige blev Martine Andersen i tiden 6:24. Martine Andersen lå længe og kæmpede med de hurtigste drenge. Laurua Fritzbøger blev nummer to i tiden 7:12. Nummer tre hos pigerne blev Laura Petersen i tiden 7:12. Men podieplaceringen kom først i hus efter en opslidende dyst - En rigtig "herrekamp" og væddeløb med Mathilde Jensen. Mathilde Jensen blev således kun slået med

2 sekunder i mål.

Salli Baran blev nummer fem i tiden 7:24. Sara Lykke Brinch blev nummer to i klassen "piger op til 11 år." Sara gennemførte i tiden 8:32. Sejt!



Hjælpere

Til sidst skal der fra motionsformanden lyde et rigtig stort "Tak for hjælpen" til alle de flittige hjælpere! - Specielt Ivan og Søren C. har igen igen ydet en super stor indsats i forbindelse med hele arrangementet! TAK!

- Og til aller sidst skal der endnu en gang også lyde et rigtig stort TAK til vores trofaste præmie sponsor, ikke kun i forbindelse med "HSOK's Forårs Cross," men også i forbindelse med "Helsingørmesterskabet i 10 km landevej" - **Murerfirmaet Lars M. Nilsson Aps** ved David Nilsson - Han giver løbene den sidste finish! - TAK!

Og samtidig siger vi også tak til vores hovedsponsor i forbindelse med Craft Grand Prix serien: **Craft sportsbeklædning**. Og til **SameSame sportsbeklædning**, der også sponsorerer vores løbsserie.

De næste løb

Næste løb i Craft Grand Prix er søndag den 17. april kl. 10:00, hvor der skal løbes i Hornbæk Plantage. - "**Mountainrace**" - Et rigtig sejt, men også spændende løb med udfordrende bakker.

Vi håber at se alle fra det første løb, men også nye deltagere. Det er ikke et krav, at man skal deltage i alle løb i serien. - Og så skal man huske, at børn deltager gratis i hele løbsserien!

Den 4. maj er det tid for det altid spændende løb i Tikøb - "**Tikøb 5'eren**," hvor der skal løbes på de "bløde" bakker i og omkring Tikøb. Et rigtigt "flot" løb med den skønneste udsigt over Esrum Sø.

Den samlede resultatliste kan ses på HSOK's hjemmeside: hsok.dk.

Johansen





Bjarne Jensen har for alvor fået gang i træningen mod den store styrkeprøve **Copenhagen Marathon** som afvikles den 22. maj.

Mange skal for første gang ud på de 42,195 km og spekulerer naturligvis på: *Hvordan skal det gå?*

For 39 år siden debuterede Turbotøsernes træner på distancen. *Hvordan han oplevede sit livs første marathon beskrives i HIF's medlemsblad fra november 1972:*



Erik Trolles livshistorie til dato:

EN MARATHONLØBERS MARERIDT

...historien om én, der troede, han havde talent....

Hvis man vil dyrke idræt og have succes, så gælder det om at finde en idrætsgren, som man har talent for.

Altså start med A og slut med Å, så skulle der være en chance. Desværre tager det jo lidt tid, og da favorit idrætsgrenen helst skulle være fundet inden man runder de 80, så er der ikke andet at gøre end at udvælge de grene, der i første omgang er sjovest.

Første idrætsgren blev cykling, og det tog faktisk 8 år, inden jeg havde fundet ud af, at her ville toppen aldrig blive nået.

Derefter gik det slag i slag: kappgang, moderne femkamp, badminton, orienteringsløb, håndbold, skiløb, fodbold og på nuværende tidspunkt atletik. Her hjælper det ikke så meget at kunne springe 1,25 m i højde støde 6 m i kugle, springe 3,95 m i længde etc., hvis det er toppen der sættes på. Jeg indså, det var som løber jeg skulle blive »spids«, og her var heldigvis mange distancer at vælge mellem. 100 m 14 sek., 200 m 28 sek. osv. Tilbage blev sluttelig kun 3 km forhindringsløb og marathon. Efter en studietur til Frederiksberg Stadion, hvor jeg til min gru så en løber tage hovedspring i vandgraven, stod det mig klart, at det var marathonen, der var min distance. Dette blev yderligere bestyrket efter at have set hvor let og elegant et marathontløb kunne løbes (Frank Shorter ved OL).

FORBEREDELSENE

Fat i instruktionsbogen for at se, hvordan der skulle trænes til en marathon. Det var noget med at løbe en forfærdelig masse kilometer, og en tur på 20 km var faktisk det samme som at holde fridag.

Jeg udarbejdede et fint træningsprogram, men desværre lykkedes det aldrig at komme ud på de planlagte ture. Det længste blev fridagen (20 km) og det skete ved at vi løb til Hornbæk, hvor vi endda (iflg. gammel tradition i atletikafdelingen) løb helt ned i havnen, for at se om der var badeplager på kajen. Det var der desværre ikke. Da vi på hjemvejen nåede Julebæk, fandt den ene af mine to træningskammerater, Steen Aage, ud af, at nu ville han jokke, medens Sven-Erik



...inden Ribena'en

når jeg studerede ham nøjere, så endnu mere træt og afkræftet ud end jeg følte mig, hvilket styrkede min selvtillid og optimisme alvorligt.

LØRDAG NAT - SØNDAG MORGEN

Nu gik det hverken værre eller bedre, end at jeg blev inviteret ud lørdag, som løbet skulle være om søndagen. Gode råd var dyre, men da det forekom mig, at jeg engang havde læst noget om, at det ikke kunne betale sig at gå for tidligt i seng dagen før en stor idrætskonkurrence (nerver), så sagde jeg ja tak.

Efter de første par glas rødvin stod det forestående marathontløb meget svagt i erindringen, og da jeg ved 3 tiden gik i seng, havde jeg glemt alt om løbet. Klokken 7,30 ringede vækkeuret. Var det ikke søndag? Hvorfor pokker ringede uret på denne tid af morgenen? Langsomt gik det op for mig, at det var dagen, hvor jeg skulle vise mit talent. Men jeg lå jo i grunden meget godt og det med at vise talentet kunne godt udskydes til en anden dag. Helt kunne jeg nu ikke glemme løbet, og efter at have voteret for og imod i et kvarter, besluttede jeg mig til at stå op. Ud af sengen og igang med morgenmaden. Hvad var det nu der stod i instruktionsbogen? Var der ikke noget om en sukkerkur? Jeg skænkede derfor te i sukkerskålen og fortærede 3 store stykker kranskekage, så var morgenmaden og sukkerkuren ordnet.

Nu gjaldt det om at komme i tøjet og jeg startede med det vigtigste, den til lejligheden anskaffede kasket, alias Dave Wottle, som skulle sikre slutspurtten. Desuden havde jeg købt et par nye sko, der hed Lydiard road-runners og et sådant navn skulle borge for, at jeg kom hjem til spurtten.

CHANCEN DER GLIPEDE

Nu var der 40 minutter til start og afsted gik det i bilen mod Holte, medens tankerne kredsede om at selv den bedste kunne komme for sent (mangel på søvn). Arrangørerne havde imidlertid taget højde for denne situation, idet man havde udskudt starten et kvarter. Der var således tid til opvarmning, men så kom jeg i tanke om, at det var Ekstrabladet, der var arrangør, hvad med at komme på forside endda med

tøj på? Her var mit livs chance for selvfølgelig ville der blive taget billeder af starten. Jeg skyndte mig hen til startlinien og stod til de mange tilskueres store forundring som eneste deltager klar til kamp. Og kamp blev det, nemlig med at skubbe mine konkurrenter til side, hvergang de prøvede at komme foran. Det lykkedes at holde min gode position, og da startskudet lød sørgede jeg for at holde spidsen indtil vi havde passeret det sted hvor fotografen stod, blot for om mandagen at konstatere, at jeg faktisk var den eneste af samtlige 200 deltagere, der ikke kom med på billedet.

MASSER AF PROBLEMER

Efter første omgang på Stadion lå jeg på en flot 5 plads med min i mange løb trofaste følgesvend Jan Damgård ved min side. Da vi kom ud på landevejen gik en del løbere forbi uden at det gænnede os, for vi var sikre på at det var »fuserex«, som ikke vidste, hvordan man lægger ud i et marathontløb. Efter ca. 5 km opstod et stort problem, det viste sig, nemlig, at fodboldspilleren Jan Reib af og til dukkede op med et filmkamera. Vi måtte nu tænke på løbestilen, sørgede for at tøjet sad ordentligt og sidst men ikke mindst helst være en smule foran hinanden, når vi sådan blev filmet. Vi nåede til første depot og igen vendte mine tanker tilbage til instruktionsbogen, hvor der stod, at man skulle indtage vædske

ved alle depoterne. Fat i et bæger med Ribena, selvfølgelig uden at stoppe. Resultat: ¾ dele af Ribenaen løb ned af blusen og farvede den herlig lyserød. Nå skidt, om 5 km er der igen et depot. Ved dette depot var der desværre selvbetjening, og naturligvis fik jeg fat i et bæger med lunkent vand til at skylle munden med istedet for den hårdt tiltrængte Ribena.

RYTMETEKNIK

Damgård havde fået en ide om at vi for at holde den rigtige rytme skulle løbe og gentage ordet marathontløb, marathontløb, marathontløb og således gjorde vi et stykke tid, hvilket medførte, at vi løb for hurtigt i forhold til vort tidskema, der var baseret på 3 timer. Skønt vi holdt op med at sige marathontløb gik tempoet ikke ned, tværtimod, vi rykkede uden om den ene løber efter den anden. Ved depoterne gik det bedre, kun halvdelen af Ribenaen løb ned af blusen, så humøret var højt. Nu nærmede vi os vendepunktet og spidserne, Georg Olsen, Gert Karlén osv. kom nu imod os. »Det var mærkeligt som han blødte«, sagde Damgård da Karlén passerede os. Jeg nikkede, men kom så i tanke om, at det Damgård troede var blod sikkert kun skyldtes, at Karlén havde samme problem med Ribenaen som vi. Til min store overraskelse satte Damgård farten i vejret og jeg måtte slippe. »Nå« hvis han så gerne vil nå vendepunktet før mig, så lad ham dog. Ved vendepunktet begyndte han pludselig at råbe Kofoed, Kofoed, Kofoed åbenbart en ny rytmeteknik tænkte jeg. Men det var det ikke, for i det samme så jeg ham stå ude i vejgrøften og tale med Kofoed. En konkurrent mindre, nu er jeg næstbedste HIFer fik jeg lige tænkt, for i et nu løb Sven-Erik uden om mig i et tempo som for mig så ud som han havde indledt de sidste 100 m på 800 meteren. Nå skidt, han havde jeg alligevel ikke regnet med at slå, men jeg havde fået en klækkelig revance over Damgård fra Eremitageløbet, trøstede jeg mig med, indtil en løber, idet han løb uden om mig, råbte: »Jeg skulle blot skifte sko« (drømmen der brast).

FRISK FYR

Nu var det småt med moralen, og jeg følte det, som om der stod en mand og trak tilbage i mig, hvergang jeg tog et skridt fremad. Det manglede ikke på oplysninger og tider fra bekendte



der fulgte løbet, men hvad kom det i grunden mig ved, jeg bare løb, løb, løb Lidt efter lidt opstod der en frygtelig lyst til at gå, og netop da denne lyst var ved at tage magten fra mig, så jeg i det fjerne en trøje, jeg kendte. Jeg tog mig sammen, fandt smilet frem, satte farten op og løb lidt efter uden om Mogens Jepsen, som om jeg var den friskeste af samtlige løbere. Heldigvis var vejen meget snoet, og da jeg var sikker på, at han ikke kunne se mig mere, skyndte jeg mig at sætte farten ned og finde det fortvivlede udtryk frem igen.

5 km tilbage, lysten til at gå kunne ikke mere skubbes væk, og ved sidste depot stoppede jeg op. Fik for første gang drukket et helt glas Ribena, hvilket blev fejret med endnu et glas før jeg spadserede videre. Jeg fik dog taget mig sammen, løb 1 km og måtte så igen gå. Jeg var nu fast besluttet på at gå resten af vejen og et blik på mit ur fortalte, også, at de 3 timer ikke mere havde nogen chance. »Kom nu med, vi kommer under de 3 timer«, råbte en forbigående løber. Jeg stirrede vantrø efter ham, men kom så i tanke om den forskudte start og fik endnu engang taget mig sammen til at løbe.

ET SMIL

Jeg var igang, og det lykkedes endog at præstere en spurt (sikkert på grund af Wottle-kasketten) så jeg klarede de 42,195 km på tiden 2,58,03 timer med en placering som nr. 23. I mål blev jeg modtaget af dejlige Kirsten Carlsen, der med et smil, som kun jeg kan have fået, overrakte mig en ny trøje med en bemærkning om, at det kunne jeg trænge til (Ribenaen). Om det var Kirstens smil eller træthed, der fik benene til at ekse under mig, ved jeg ikke, men hvis nogen spørger, siger jeg altid smilet.

Jeg fik løbet min første og dermed også sidste marathon. Tilbage er kun 3 km hinder. Om jeg så nogensinde får taget mod til at prøve (vandgraven) er en anden sag.

Den talentløse.



Så starter vi cykeltræningen igen, alle er velkomne. Du skal helst have en racercykel, men det er ingen betingelse, bare du kan følge nogenlunde med. Det er ikke alle ture der er "race i den". Det foreløbige program ser således ud:

Søndage: Som regel langtur ca. 60-70 km i jævn fart.
Tirsdage: Tempo ca. 35 km i hold, høj fart.

Onsdage: Langtur med dem som er uden for arbejdsmarkedet. ++ 100 km. med indlagt kaffe-pause. Jævn fart, ca. 28 - 30 km/t.
Lørdage: Ca. 65 km. rolig fart med enkelte ryk.
Søndage køres fra Klædefabrikken kl. 09:30
Tirsdage køres fra Klædefabrikken kl. 16:45
Onsdage køres fra Klubgården kl. 09:00
Lørdage køres fra Klædefabrikken kl. 09:30
Klædefabrikken ligger på Ndr. Strandvej lige før Bøsemagergade.
Yderligere oplysninger fås af Kurt 28 29 86 32

Løb 100 km i påskeugen med marathon holdet.

Hver dag i påske ugen fra mandag den 18. april til og med Påskedag den 24. april vil der være 1 etape af marathonholdets arrangement: Løb 100 km i påskeugen med HSOK.

Alle er velkomne til at deltage også selvom det kun er på 1 etape, og selvom du ikke skulle have trænet med marathonholdet tidligere.

Efter hver etape vil der blive ført en "Morakkerliste" så du kan se hvor mange kilometer du har nået, og hvor mange du mangler til du har nået dit mål.

Til alle som runder de 100 km i påskeugen på de 7 etaper vil der være 2 x biografbilletter sponsoreret af

Peter Balstrup, samt 1 fl. Rødvin...Til de som når over 75 km vil der være en flidspræmie i form af et påskeæg.

Etaperne starter både fra klubgården og fra startsteder ude omkring. På de etaper som ikke er fra klubgården vil der være mulighed for enten at møde direkte ved startstedet, eller i klubgården, hvor vi så kører fælles til start i de biler som nu er til rådighed.

Alle ruterne er godt afmærkede, vi starter sammen og finder sammen i smågrupper eller løber enkeltvis, som man nu har lyst, her tæller ingen tid men kilometerne.

Etaperne er:

Mandag den 18/4. Klubgården kl 17- Vi løber med de mandagstrænende 10 - 12 km

Tirsdag den 19/4. Hornbæk by og plantage 12 - 13 km. Fra 1 P-Plads i Hornbæk plantage. (Mountain race starten) Start kl 18..Afgang klubgården 17:40

Onsdag den 20/4. Interval fra klubgården, 7 x 500 + opvarm og afjog i alt ca 11 km kl 17:00

Skærtorsdag den 21/4. Tikøb Brugs (nu super Best) kl 10 afgang Klubgården kl 09:40. 11 og 20 km

Langfredag den 22/4. Kvistgaard stadion kl 10 - Klubgården kl 09:40, 9 km + 16 km igennem 3 skove.

Påskelørdag den 23/4. Halvmarathon fra Klubgården kl 10

Påskedag 24/4. "Hvor meget mangler jeg løbet". Vi tager toget imod København og stiger af i enten Snekkersten, Espergærde, Humlebæk eller Nivå og løber tilbage til klubgården af Strandvejen..Afgang Klubgården 09:45 eller Stationen kl 10

Efter løbet er der afslutning og flidspræmieoverrækkelse i klubgården.

Husk alle er velkomne Bjarne



Inge Olsen er en af dem, der hver lørdag deltager i Bjarne's træning -og gennemfører træningen!



Sæsonen for orienteringsløb er så småt gået i gang, og de første resultater fra ungdomsløberne er allerede kommet. Sjællandsmesterskaberne i nat-orientering har løbet over 3 onsdage i marts. Her har Maja løbet i den stærke D-16, hvor hun i de tre løb fik 2 femtepladser og en tredjeplads. Samlet blev hun en flot nr. 5, hvor især Tisvilde Hegn OK var stærkt repræsenteret med 3 piger på de første pladser.

Desuden har der været sæsonpremiere på Grandprixserien, hvor flere af ungdomsløberne også deltog. Hos pigerne under 12 blev Sara nr.2 og Claudia nr.3, mens Malthe vandt hos drengene i samme alderklasse. Rigtig flotte resultater! Endelig klarede Maja sig rigtig flot og blev nr.2 for kvinder mellem 16 og 29.

De kommende løb

De kommende forårsmåneder er der masser af muligheder for at komme i skoven og løbe o-løb. April starter noget utraditionelt med Nytårsstafet i Jyderup skov, dette skyldes at på den oprindelige dato i Januar var det ikke muligt at gennemføre arrangementet.

Fra 13/4 og på datoerne 27/4, 11/5, 18/5 og 25/5 er der igen mulighed for at deltage i skovcup, der er for børn op til 16 år. Og på grundlovsdag er der så Skovcupfinale i Tisvilde Hegn ligesom sidste år. Prøv det, det

er sjovt! Der kan læses mere på www.skovcup.dk

På onsdagene 6/4, 13/4, 27/4 samt 4/5 kan man også deltage i sprintløb rundt om i nordsjælland, der foregår i byer, parker og lignende

I sidste del af April arrangerer HSOK både Danmarksmesterne i natorientering (DM-nat) i Gurre Vang/ Krogenberg Hegn og Påskecuppen der foregår hen over påsken i 4 skove omkring Helsingør. Her er der også gode muligheder for at løbe.



Malthe løber i mål til forårscrossen

På den sidste dag i April måned er der for pigerne mulighed for at deltage i et løb kun for piger og kvinder, der foregår i Præstevang ved Hillerød.

1 Maj er der kredsløb i Tisvilde Hegn/ Asserbo Plantage, og ugen efter er der Sjællandsmesterskaberne i stafetorientering (SM-stafet) i Nørreskovene nær Farum. Månedens sluttes af med to divisionsmatcher, hvoraf HSOK deltager i den sidste af dem, 29/5 i Rude Skov, den anden match foregår i Gribskov Syd 22/5.

Endelig er der i HSOK jo mulighed for familieorientering, karruselløb og ikke mindst klubmesterskaberne 3/5 i Klosteris Hegn med efterfølgende spisning

Så lad os håbe på et par varme og solrige forårsmåneder, med en masse flotte resultater af jer ungdomsløbere.

Lasse



Familie- og Ungdomsuddalget

Lasse Nilsson
Rosenkildevej 17, 2. th. 3000 Helsingør
Tlf. 28 60 90 65
email: lassenilsson@gmail.com

Ungdomstræner:
Laus Seir hansen
Gl. Hellebækvej 25B, 3000 Helsingør
Tlf: 49 21 31 51
e-mail: lamet@stofanet.dk

Minna Warthoe
Midgårdsvej 4, 3000 Helsingør
Tlf: 49 21 97 14
e-mail: miwa@tdcadsl.dk

Eva Müllertz
Gurrevej 116 B, 3000 Helsingør
Tlf: 49 26 38 03
e-mail: eva.mullert@email.dk

Torben Seir Hansen
Midgårdsvej 4, 3000 Helsingør
Tlf: 49 21 97 14
Tlf: 49 21 97 16 (arbejde)
e-mail: seir@post.tele.dk



Skiudvalget

Formand:

Henrik Bang
Sudergade 2 C
3000 Helsingør
Tlf.: 30 85 52 54
E-mail: hen@bang.mail.dk



Lars Røpke
Baldersvej 41
3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 41 35
E-mail: roepke@live.dk

Christian Madsen
Heimdalsvej 21
3000 Helsingør
Tlf.: 40 26 41 20
E-mail: chr.madsen@live.dk

Gitte Dalsborg
Heimdalsvej 21
3000 Helsingør
Tlf.: 41 41 26 05
E-mail: gitte-dalsborg@hotmail.com

Skiløjper:
Torben Seir Hansen
Midgårdsvvej 4
3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 97 14
E-mail: seir@post.tele.dk

Instruktører:
Kurt Jørgensen, (langrend)
Rasmus Knudsenvej 30
3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 54 32 / 28 29 86 32
E-mail: kurt.jorgensen@it.dk

Dansk Skiforbunds hjemmeside:
www.dskif.dk

Jeg havde forventet nogle ord fra Vasaloppet hvor vi havde flere med, men desværre er der ikke kommet noget indlæg. Har hørt at der har været et indlæg i Dagbladet. Jeg syntes det er synd at man ikke mener at klubbladet er vigtigt nok, så desværre må vi undvære at høre om bedrifterne der! Resultaterne har vi dog, de er på næste side.

Til gengæld, har jeg fået Torben til at skrive om DM i Kvitåvatn, hvor vi også havde deltagere med, bl.a. nogle nye medlemmer der bor fast i Geilo i Norge.

Kurt

Den bedste start på skiferien!

NY ADRESSE!

SNOW FUN

SKI & RUN

Industrivej 1E • 4000 Roskilde • Tlf. 4635 4086

Åbningstider: Mandag, Tirsdag, Onsdag, Torsdag og Fredag kl. 11.00-19.00
Lørdag kl. 10.00-13.00

www.snowfun.dk • E-mail: pedal@snowfun.dk • Fax: 4635 4082

Ny skiformand

Henrik Bang overtog formandsposten i "Ski-afdelingen" efter Lars Røpke, ved den nylig afholdte generalforsamling.

Henrik er en meget rutineret skiløber og har deltaget i mange store løb, som f.eks. Vasaloppet, Holmenkollmarsjen, Evertsbergrennet og mange andre steder.



Alpinsokken er taget på i Helsingør

Helsingørs nye alpine skiklub Alpin3000 har stor succes. På et halvt år er Alpin3000 vokset til 140 medlemmer. HSOK indleder et samarbejde med skiklubben



Peter Jeppesen i sit rette element

Interessen for den nye skiklub har været stor. I de seks måneder klubben har eksisteret har skiklubbens hjemmeside www.alpin3000.dk haft 1.500 besøg, hvoraf 140 personer nu er medlemmer. Peter Jeppesen fra Helsingør, der er medstifter udtaler: "Det er helt forrygende - vi havde ikke troet, at det ville gå så stærk, da vi sprang ud det".

Klubben er da heller ikke kommet sovende til fremgangen. Der er blevet brugt mange timer på at få lavet hjemmeside, få den søgemaskineoptimeret, lavet flyers, arrangeret en række event i Lieberkinds hus, hos IndoorSki i Rødovre, svipture til Vallåsen og Vintermesse hos Inter-sport. "I starten af marts holdt vi en Mad og Hygge aften for de 23 deltagere i vores første skitur, der går til Frankrig i Val d'Isère/Tignes", fortæller Peter Jeppesen.

Alpin3000 vil gerne tilbyde deres medlemmer flere fordele end skiture. Derfor forsøger de at indgå aftaler med andre.

"Hvis man har interesse for alpint skiløb, så har man ofte også interesse for andre sportsaktiviteter. Med samarbejdet med HSOK håber vi på, at medlemmerne hos begge klubber kan få glæde af hinandens tilbud", fortæller Peter Jeppesen til Sokken.



Lasse ved "knock-out" sprinten (1,4 km fri stil)



Rasmus ved kortdistancen (2,4 km fri stil)



Anders ved "knock-out" sprinten (1,4 km fri stil)



Ditte ved kortdistancen (10 km fri stil)



Torben (med nr.77) ved starten til Duathlon (10 km klassisk + 10 km fri stil)

DM/FM Langrend

29 januar - 5 februar 2011 Kvitåvatn, Norge

DM/FM i Langrend blev i år afholdt ved Kvitåvatn Fjeltstue som ligger tæt på Gausta Toppen ved Rjukan i Syd Norge.

Følgende deltog fra HSOK:

Ditte Marie Schiellerup (D17-18)
Anders Emil Schiellerup (H15-16)
Lasse Röpke (H15-16)
Rasmus August Schiellerup (H11-12)
Minna Warthoe (Coach og hjælper for Torben)
Torben Seir (H55)

Schiellerupperne bor pt. i Geilo og var i superform. Havde dog kun mulighed for at deltage i DM/FM-ugens 2 første dage.

Per Gulli var også tilmeldt, men mødte aldrig på Kvitåvatn

- har desværre efterfølgende meldt sig ud af HSOK.

Resultater

Ditte Marie Schiellerup:

DM sprint, fri stil, senior: nr. 2
FM Sprint, fri stil, D17-18: nr. 1
DM Kort, fri stil, senior: nr. 3
FM Kort, fri stil, D17-18: nr. 1

Anders Emil Schiellerup:

FM sprint, fri stil, H15-16: nr. 1
FM Kort, fri stil, H15-16: nr. 1

Rasmus August Schiellerup:

FM sprint, fri stil, H11-12: nr. 1
FM kort, fri stil, H11-12: nr. 1

Lasse Röpke:

FM sprint, fri stil, H15-16: nr. 5
FM kort, fri stil, H15-16: nr. 5
FM sprint stafet, H15-16: nr. 1
(sammen med Claes Geisle fra Holte)
FM Duathlon, klassisk + fri, H15-16: nr. 3
FM Lang distance, klassisk, H15-16: nr. 3

Torben Seir:

FM sprint, fri stil, H55: nr. 5
FM Duathlon, klassisk + fri stil, H55:
Udgik (det var dæleme hårdt!)
FM sprint stafet, H50: nr. 1, uden for konkurrence (sammen Klaus Carlsen fra KS)

Vasaloppet

Resultater for de fra klubben der deltog i de forskellige løb under Vasaløbes ugen, jeg mangler dog de sidste som deltog i Vasaloppet og boede i Lima.

KortVasa Fredag d. 25-2-2011 30 km Oxberg - Mora

Lars Röpke 1.53.29
Lasse Röpke 2.13.24
Lin Röpke 2.43.09

TjevVasa Lørdag d. 26-2-2011 30 km Oxberg - Mora

Ulla Eichenauer Nolsoe 4.10.06
Mary Petersen 4.10.06

Øppet spor Mandag d. 28-2-2011 90 km Sälen - Mora

Nicolai Kliem 7.24.53
Wolfhard Kliem 11.50.00

HalvVasa Tirsdag d. 1-3-2011 45 km Oxberg - Mora

Henrik Bang 3.04.54

VasaLoppet Søndag d. 6-3-2011 90 km Sälen - Mora

Bo Hansen 6.24.21
Christian Madsen 6.35.51
Martin Hultén 6.51.21
Gitte Dalsborg 7.23.35
Henrik Bang 7.32.25

Henrik



SKITUR TIL RAMUNDBERGET 2011

En lille beretning fra "mandehytten". Klubbens skitur i uge 7 gik i år til Ramundberget i Sverige. Det er et af de mest snesikre områder med 300 km langrendsløjper og gode muligheder for at køre alpint. Bussen ankom til klubgården lørdag aften kl. 19, og efter lyn-pakning nåede vi færgen kl. 19.30. Fra Helsingborg gik turen over Gøteborg og videre op gennem Sverige, hvor vi efter et kort stop ved midnat ankom til vort mål søndag kl. 9.30. Der var god plads i bussen, da vi kun var 29 deltagere. Blandt deltagerne havde vi 3 blinde med deres guider og familie. Da vi steg ud af bussen føltes det lidt koldt, idet temperaturen var -24. Vi tømte bussen i nærheden af Kvarnbäckens Stugby, og kørte hen til Rudolf, hvor der var bestilt morgenmad. Bussen skulle køre igen lige efter morgenmaden. Vi var heldige at



få hytterne allerede kl. 12, så efter at have slæbt bagage, mad- og drikkevarer op ad bakken, fik vi installeret os i værelserne i stuen og på 1. sal. Mandehytten var i år blevet en M/K hytte, idet Annette Hansen var med. Det var planen at Lisbeth også skulle med, men hun var forhindret pga. et brækket ben. De andre i hytten var Jørgen Olsen, som havde arrangeret turen, Flemming L., John Pihl, Henning J. og Jørgen J.

Som noget nyt var der i år indført sporpas for langrendsløbere, og det kostede 250 for en uge. Så snart vi havde pakket ud, skulle vi ud og prøve sporene, og det blev en lille tur ud til Klinken og retur på ca. 16 km. Sporene og sneforholdene var perfekte, selvom det var lidt koldt. Anette og Jørgen O. var hurtigt langt foran os fire lidt ældre med diverse skavanker. Annette diskede op med lækker pizza og frugtsalat med is til aftensmad. Næste morgen sørgede Annette for friskbagte boller - lækkert. Mandag



gik vi op på fjeldet, men med en temperatur på -12 og blæst, var det for koldt, så kørte ned igen, og løb i stedet til Bruksvallarne. Her kunne vi komme ind i varmen på Vävstugan, hvor vi nød en gang kakao og vafler. Tirsdag blæste det stadig noget, så vi løb mod Bruksvallarne og op over Walles til Kariknallen. Den sidste del blev en kold og besværlig tur pga. blæst og spor, der var føjet til. Vi kom ind og fik varmet fingrene lidt ved pejsen og noget varmt at drikke. Kørte hjem over Ösjöstugan med vinden i ryggen, så der fik vi varmen igen. Annette mente ikke at vi havde motioneret nok, så hun introducerede 5 øvelser - de 5 tibetanere - som skulle være en god gang morgengymnastik. Henning var stiv til det.



Onsdag gik vi op ad sporet mod Djupdalsvallen. De 4 ville op på Mittåkläppan, men da det blæste en del løb John og jeg den lige vej til Vävstugan i Bruksvallarne. Det varede da heller ikke længe før de andre dukkede op - de havde opgivet "bjergbestigningen". Onsdag er dagen alle ser frem mod, fordi her serverer John sine berømte gule ærter med alt tilbehør samt pandekager med is. Efter det måltid var det umuligt at lave de 5

tibetanere. Torsdag blæste og sneede det. Jeg holdt en hviledag pga. en øm skulder, men de andre tog på tur. Annette syntes det var synd, at Flemming frøs om fingrene, derfor havde hun købt noget lækkert uldgarn og lovede at strikke et par vanter til ham. Henning og John viste sig at være eksperter i at vinde garn op. Fredag blev det fint vejr, og vi løb via Bruksvallarne til Funäs dalen i alt ca. 31 km. Vi var her inde på en ny kaffebar, hvor vi nød en bolle og kaffe - Flemming måtte også have en ekstra vitaminbolle, inden vi tog bussen hjem (med sporpasset kørte vi gratis). Den sidste dag - lørdag - skinnede solen fra en skyfri himmel og næsten ingen vind, så vi gik op af et ret stejlt spor til fjeldet og løb mod Svalebakke, hvor der var en nødhytte. Samme vej tilbage og ned ad den stejle bakke. Efter aftensmad og rengøring af hytten, kørte bussen kl. 19 tilbage mod Helsingør, hvor vi ankom søndag morgen. Tak for en fin skitur med en masse god mad og hyggeligt samvær. Håber på en lige så god tur næste år. Se fotos på hsok.dk.
Jørgen J.



Helsingør Ski & Orienteringsklub
Rasmus Knudsensvej 30
3000 Helsingør

Running Rhino

- specialbutik til løbere

Vi leverer fundamentet for
de gode løbeoplevelser

Running Rhino tilbyder alt indenfor udstyr til løb, gang og generelt til aktiv fritid og hverdag.

Hos os får du en grundig løbestilanalyse før du køber løbesko, og vi kan på den måde tage udgangspunkt i den enkelte kundes specifikke behov.

Vores personale er alle løbere med en faglig uddannelse i relation til idræt og fysisk aktivitet, så vores kunder altid er sikret den bedste vejledning, service og faglighed.

Via Running Rhino fysioterapi har vi de bedste muligheder for at tilbyde vores kunder forbyggende og akut skadesbehandling.

running rhino
SPORTS SERVICES

Vi holder åbent mandag, onsdag og fredag fra 12.00 til 18.00, samt lørdag fra 10.00 til 14.00
Running Rhino finder du på Bøssebogsgade 2 a., 3150 Hellebæk, tlf.: 35 11 44 75