

Sokken

Nr. 1, februar 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 april

DEADLINE
18. marts

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



Indlæg til SOKKEN sendes kun til en 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 | 49 20 15 16 | 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 (Turbotøserne) | | Klubgården |
| Tirsd.: | kl. 17.00 | O-træningsløb (i sommerhalvåret) | | Se aktivitetskalenderen |
| Onsd.: | kl. 17.00 | Løbetræning (interval Sjoskerne) | | Klubgården |
| Torsd.: | kl. 17.00 | Terræntræning | | Klubgården |
| Fred.: | kl. 10.00 | O-løb (De grå Sokker) | | Variabel |
| Fred.: | kl. 13.30 | 400m. interval (fredagsløberne) | | Klubgården |
| Lørd.: | kl. 09.30 | Cykeltræning, MTB | | Klubgården |
| Lørd.: | kl. 11.00 | Løbetræning | | Klubgården |
| Lørd.: | kl. 13.00 | O-træningsløb (okt. nov. feb. mar.) | | Se aktivitetskalenderen |
| Sønd.: | kl. 09.30 | Cykeltræning, MTB | | Klubgården |
| Sønd.: | kl. 10.00 | Løbetræning | | Klubgården |
| Sønd.: | kl. 10.00 | O-træningsløb (nov. dec. jan.) | | Se aktivitetskalenderen |

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

| | | |
|----------------------------------|-----------------------------|---------------|
| Bemærk nye satser | Til og med det fyldte 25 år |500 kr. |
| gældende fra 1. jan. 2009 | Fra 26 - 65 år |700 kr. |
| | Over 65 år |500 kr. |
| | Familiekontingent |1200 kr. |
| | Passive. |200 kr. |

Kontingent helårligt

Adresseændringer, ind- og udmeldelser:

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

En herlig skitur i Grib Skov, hvor KS har kørt fine løjper op.

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

Cyklings

Kurt Jørgensen
Tlf.: 49 21 54 32



Netop som jeg skulle påbegynde dette indlæg til "Sokken", kom den meget triste meddelelse om, at én af klubbens helt store profiler, Tommy Jensen, var afgået ved døden. Selv om mange af os her i klubben var klar over, at Tommy var alvorlig syg, så håbede vi alligevel på, at Tommy ville klare det, men sådan gik det ikke.

For mig er det meget trist at konstatere, især når jeg tænker på de mange år jeg har kendt Tommy både gennem arbejdet for HSOK, men også gennem de mange ski- og orienteringsture vi begge har deltaget i, så det var en trist stund for os alle, da vi sagde et sidste farvel til Tommy under dennes bisættelse fra Hellebæk Kirke den 20. januar.

Den årlige generalforsamling står for døren, jfr. dagsordenen herfor andet sted i bladet. I referatet for sidste år generalforsamling skrev jeg, at klubbens medlemmer ikke "gider" generalforsamling, hvilket var min konklusion i forbindelse med de fremmødte medlemmer, så måske har dette bevirket, at et mere passende medlemsfremmøde vil være tilfældet i år.

Er der så noget særligt på programmet til den forestående generalforsamling?

Ja, jeg håber meget på at kunne præsentere "køreplanen" for den forestående reovering af klubgårdens bade- og omklædningsrum, men lige her i skrivende stund er jeg noget i tvivl! Sagen er den, at kommunen er i fuld gang med en ny organisationsplan, så vores sag har "cyklet" noget rundt i organisationen, men er lige nu havnet i "Center for Ejendomme", der efter det for mig oplyste nu vil søge den (tidligere) kommunale bevilling fri i økonomiudvalget, men hvornår denne frigivelse foreligger, der jo er nødvendig for projektets opstart, kan jeg ikke sige noget om.

Det skal fra min side ikke være nogen hemmelighed, at jeg er noget skuffet over sagsbehandlingen i kommunen (eller måske mangel på samme). Det var som bekendt på generalforsamlingen i 2009, at vi besluttede at søge kommunen om midler til at gennemføre den ønskede reovering, dog

således at vi (HSOK) og kommunen delte udgifterne med 50 % til hver (det er jo kommunens ejendom), men selv om det i mine øjne - og trods alt vel også i kommunens - er tale om "småpenge", er det endnu ikke lykkedes os at "slå hul" på kommunens pengekasse, men jeg håber fortsat, at det lykkedes.

Det som lige nu generer mig mest er, at jeg efter aftale med kommunen for snart 2 år siden har indbudt entreprenører til at afgive tilbud på reoveringssagen, hvilke tilbud forelå efter 14 dage, men lige siden da har jeg kontinuerligt måtte sige til disse, at økonomien endnu ikke var på plads, så når/hvis kommunen siger endeligt ja, så risikere vi måske at komme i den situation, at de afgivne tilbud måske ikke "holder"!

På det sportslige område ser 2011 ud til at blive noget særligt!

Som det nok er bekendt, skal vi nemlig arrangere DM i natorientering, hvilket arrangement finder sted lørdag, den 16. april. Løbet afvikles i Gurre Vang og Krogenberg Hegn med Rolf som banelægger og Søren Østergaard og Henrik Poulsen som stævneledere.

Der er naturligvis et stort arrangement at binde an med, men vi har jo arbejdet med sagen længe, så allerede nu må jeg sige, at de ansvarlige stævneledere og banelægger har utrolig godt styr på stævnet, og jeg er helt sikker på, at der venter alle deltagere en god oplevelse.

Men næppe er DM-stævnet overstået, før vi skal i gang med det årlige HSOK Påskecup, der starter (som vanligt) skærtorsdag, hvilket vil sige 5 dage efter DM, men det går nok!

Motionsafdelingen har også meldt ud med deres arrangementer for 2011, og her lægges der - traditionen tro - ud med cross-løbet den 1. lørdag i marts på græsarealerne på LO-Skolen, hvilket løb er det 1. ud af 7 løb i Grandprix serien.

Vi har i mange, mange år arrangeret en årlig skitur for klubbens medlemmer, hvilket også er tilfældet i år, men desværre må jeg i år konstatere en hvis tilbagegang i interessen fra medlemmernes side til at deltage i denne skiferie, så deltagelsen i år er nok den mindste i alle disse år.

Jeg kender ikke årsagen til denne manglende interesse, men håber virkelig på at eventuelle problemer (hvis der er nogle) løses, således at deltagerantallet i 2012 kommer tilbage på sporet.

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 (8 stk.)**

Christian Berthing (Senior)
Ryesvej 5A, 1.sal
3000 Helsingør

Henriette W. Hultén (Senior)
Helene Rose Hultén (Ungdom)
Sjølundsparken 20
3150 Hellebæk

Niels Frederiksen (Senior)
Kristinehøjvej 15
3000 Helsingør

Bo Binderup (Senior)
Ejbyvej 94A
2610 Rødovre



Amanda Kalmeyer (Ungdom)
Harreshøjvej 14a
3080 Tikøb

Andreas Otto (Ungdom)
Magnus Otto (Ungdom)
Hovgårdsvej 11
3060 Snekkersten

Adresseændringer (ingen)

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

**OBS****OBS**

Husk at melde
adresseændring
til Torben Seir

Generalforsamling

«Som meddelt i sidste nummer af
"Sokken", afholdes der
generalforsamling

onsdag, den 23. februar 2011

kl. 19.00 i klubgården.

**Dagsorden:**

- Valg af dirigent
- Formandens beretning
- Afdelingernes beretning
- Kassererens beretning
- Behandling af indkomne forslag
- Fremlæggelse af aktivitetsplaner
- Fastlæggelse af kontingent
- Valg af bestyrelse, revisorer og revisorsuppleant
- Eventuelt

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal i formuleret stand
være bestyrelsen i hænde senest 3 uger før generalforsamlingen.
Valgbar til bestyrelse og revision er kun medlemmer, der er fyldt 18 år.

Ad. punkt 9:

| | |
|-------------------|-------------------|
| Kasserer: | Gull-May Knudsen |
| Skiafd.: | Lars Røpke |
| Motionsafd.: | Stig Johansen |
| Orienteringsafd.: | Torben Seir |
| Revisorer: | Søren Østergaard |
| | Kirsten Ellekilde |
| Revisorsuppleant: | Lisbeth Espersen |

Der vil blive budt på et mindre traktement, til de klubmedlemmer der har del-
taget i onsdagstræningen, samt til dem, der ikke nåede at spise hjemme!
Til alle øvrige fremmødte vil der være en forfriskning samt kaffe, the og kage.

Vi håber på et stort fremmøde og ønsker alle vel mødt til generalforsamling.

Bestyrelsen

**LARS LUNDSGAARD**

aut. el-installatør

49 21 68 68

Fax 49 21 69 88

www.lundsgaard-el.dk

ALT EL-arbejde udføresRing og få et godt tilbud på **HÅRDE HVIDEVARER**



Tommy Jensen er død



Tommy Jensen døde den 14/1 i sit hjem i Sjølundsparken. Det var ikke uventet, at det skulle gå Tommy således, men alligevel har det været et kort sygdomsforløb. Tommy fik konstateret kræft i september, og det blev hurtigt erkendt, at der ikke var nogen mulighed for helbredelse. Tommy tog i sit liv mange dyster med døden og havde indtil denne dag i januar formået at trække sig sejrrikt ud af kampene.

Tommy holdt meget af fællesskabet i klubben. Ikke som en del af dets støjende centrum, men som en mand, alle kendte, og alle følte sig godt tilpas sammen med. Rolig, venlig og diplomatisk. Tommy var en meget dygtig orienteringsløber og i sine yngre dage tæt på juniorlandsholdet. Tommy har hentet flere medaljer ved danmarksmesterskaberne bl.a. i stafet og natløb. I de sidste år gik Tommy over til at gå/løbe på stregen for at spare flest mulige kræfter og ramte på den måde posterne ofte før meget hurtigere løbere. Der har sikkert været et lille smil på læben, når det skete, men det lå Tommy meget fjernt at hovere af den grund. Tommy var også en god skiløber og deltog tit på klubbens skiture.

Tommy involverede sig i mountainbike-orientering og stod for en del mountainbike-orientering i klubben. Han har blandt andet rekonstrueret og tegnet MTB-kort for Teglstrup. Dertil kommer at Tommy tog sig af klubbens ungdomsløbere. Tommy har været banelægger til utallige løb og har



haft lige så mange andre betydningsfulde ansvarsområder ved klubbens arrangementer.

Birgitte og Flemming:

Vi husker Tommy for det hans uhøjtidlige og meget imødekommende væsen. Han havde altid øje for én. Både høj og lav, ung og gammel. Han gjorde ikke forskel og var altid vittelig interesseret i det man havde at fortælle. At møde Tommy på stævnepladsen gjorde det lissom bedre at være der. På den der lidt hyggelige onkel-agtige måde uden at gøre særlig væsen af sig selv. Efter natbanen fik man altid en stille sludder og gode gensidige fortællinger over vejvalg.

Torben beretter:

Når man stiller spørgsmålet - hvornår længe har Tommy været i HSOK, er svaret altid, eller i hvert fald meget længe. Det var vist noget med spejder og Sct. Georgsløb en gang tilbage omkring 1970, til det der den gang hed ældre drenge, svarende til nutidens H15-16. Derefter hed det yngre og ældre junior. I modsætning til i de senere år var Tommy den gang den hurtigste og den bedste, og allerede som ældre junior med egen bil - en Morris Mascot og undertiden Palles Auto gule "Joker", for dem der kan huske den. Bilerne var noget som os yngre satte stor pris på, ikke mindst til O-løb i Jylland. Tommy var den som vi så op til og prøvede at efterligne, dette gjaldt dog ikke smøgerne, som vi allerede dengang havde en del snak om, men smøger og Tommy hørte ligesom sammen, men det er længe side.

Det var vist i tilknytning til Helsingørs Købstads jubilæum i 1976, hvor det der nok huskes mest var musikken og udskænkningen af øl i hele Stengades længde, at Tommy traf Lisbeth.

Eller som Tommy noget forundret fortalte, at Lisbeth fandt ham. Vist nok på Svingelpport, hvor Tommy for øvrigt havde fået en lille lejlighed umiddelbart ved siden af - med trekantet soveværelse.

Orienteringsmæssigt blev det til i hvert fald et DM som junior og en fjerde plads til DM-stafet i Haraldsted Skov med Jens V. og Torben: Derefter blev det til lærerseminaret i Silkeborg og ikke så meget O-løb i HSOK, før H-35.

Fra Minna, Lasse, Morten og Eva:

For os i ungdoms- og familieudvalget vil der være en stor tom plads, nu hvor Tommy ikke er mere. Han var der, hvis vore unge havde brug for en skygge, og han kunne på sin rolige måde drøfte vejvalg og andre orienteringsmæssige problemer med dem. Han lærte dem uden at være belærende. Tommy var også altid en villig hjælper, når vi afviklede arrangementer i familieorientering. Ønskede en familie følgeskab rundt på banen, ledsagede han dem gerne og var på den måde med til, at deres første forsøg udi orienteringskunsten blev en god oplevelse.



Orientering var for Tommy en væsentlig del af hans liv. Resultater, han opnåede, var ikke det vigtigste; det var derimod oplevelserne ude på banen. Mon han ikke også glædede sig i højere grad, når han kunne være med til at åbne andres øjne for de værdier, som sporten indeholder?

Tommy vil være stærkt savnet i klubben.

Til bisættelsen i Hellebæk Kirke var kirken stuvende fuld og stort set alle fulgte med til Hammermøllen og vi fik sagt farvel til Tommy.

Vi sender de varmeste tanker til Lisbeth, Ann-Sofie og Jacob. Æret være Tommys minde.

Flemming Larsen, Jens V, Birgitte, Flemming, Morten, Lasse, Eva, Rolf, Lene, Minna, Torben, Mette og Laus.



Aktivitetskalenderen

Se opdatering på HSOK.dk

| | DATO | SKOV | Mødested/oplysninger | FO = Familieorientering | Arrangør | P&R = put-and-run | Kategori | Start |
|-----|-------------|---------------------------|------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------|
| lø | 05-feb | Rude skov | Sjælsøskolen, Birkerød | | Ok Øst/Lyngby | | vintercup o-løb | 13 |
| sø | 06-feb | Tisvilde Hegn | Klubhuset , Godhavnsvej, Tisv. | | Tisvilde Hegn ok | | Vinterlangdistance o-løb | 10.30 |
| on | 09-feb | Danstrup Hegn | Fredensborg skole | | Fredensborg ok | | Natcup o-løb | 18 |
| fre | 11-feb | Krogerup | Højskolen | | Palle | | De grå sokker | 10 |
| lø | 12-feb | Funäsdalen Sverige | Ramundberget Klubtur | | Hsok ski | | Slalom og langrend | |
| fre | 18-feb | Hornbæk Øst | Sandagerhusvej | | Vibse og John | | De grå sokker | 10 |
| sø | 20-feb | Tokkekøb Hegn | Korthuset Sandholmgårdsv. All. | | Allerød ok | | Vinterlangdistance o-løb | 10.30 |
| ti | 22-feb | Hsok`venner | Klubgården | | Hsok`s Venner | | Generalforsamling | 19 |
| on | 23-feb | HSOK | Klubgården | | HSOK`s bestyrelse | | Generalforsamling | 19 |
| on | 23-feb | Tisvilde Hegn | Klubhuset , Godhavnsvej, Tisv. | | Tisvilde Hegn ok | | Natcup o-løb | 18 |
| fre | 25-feb | Teglstrup NØ | Julebæk | | Jakob | | De grå sokker | 10 |
| lø | 26-feb | Teglstrup Hegn | Klubgården | p&r | Hsok v. Wendelboe | | MTB-O vinterserien | 10 |
| sø | 27-feb | Sorø og omegn | I troldens fodspor | | Herlufsholm ok | | Langdistance o-løb | |
| on | 02-mar | Kongelunden | Kongelundshallen, Kalvebodsv. | | Ok-73 | | SM nat o-løb | |
| fre | 04-mar | St.Dyrehave/Præstev. | Overdrevsvejen | | Nete og HH | | De grå sokker | 10 |
| lø | 05-mar | Gribskov V. | Kompashuset, Ødamsvej Hill. | p&r | FiF Hillerød | | MTB-O vinterserien | 10 |
| lø | 05-mar | LO-skolen | ForårsCross 6 km | | Hsok motion | | Craft Grand Prix løb | 14 |
| sø | 06-mar | Sälen -Mora Sverige | | | | | Vasaløbet ski | |
| sø | 06-mar | | | | Hvalsø ok | | Divisionsmatch | |
| fre | 11-mar | Gurresø vest | Esrumvej sidste P | | Anni og Mette | | De grå sokker | 10 |
| lø | 12-mar | St. Dyrehave | Frederiks 7 vej | | ok Øst | | Vinterlangdistance o-løb | 10.30 |
| lø | 12-mar | Teglstrup S. | Gurrevej | | Hsok Flemming W. | | Karrusel o-løb | 13 |
| on | 16-mar | Aggerbo-Græsted | Aggebovej 33 | | Tisvilde Hegn ok | | SM nat o-løb | |
| fre | 18-mar | Egebæksvang | Mirasol | | Marie og Benny | | De grå sokker | 10 |
| sø | 20-mar | Vestskoven | Herstedøster skole. Hsok delt. | | Ballerup ok | | Divisionsmatch | 9.30 |
| fre | 25-mar | Nystrup | Naturcenter | | Gull-May og Jan | | De grå sokker | 10 |
| fre | 25-mar | Haraldsted skov | se springcup.dk/ | | Fif, ok Øst, ok Roskilde | | Spring Cup Nat o-løb | |
| lø | 26-mar | Skjoldnæsholm | se springcup.dk/ | | Fif, ok Øst, ok Roskilde | | Spring Cup Klassisk | |
| sø | 27-mar | Skjoldnæsholm | se springcup.dk/ | | Fif, ok Øst, ok Roskilde | | Spring Cup stafet o-løb | |
| 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 |
| ti | 05-apr | Teglstrup NØ | Klubgården Gl.Hellebækvej | FO | Hsok Lasse | | Karrusel og fam. o-løb | 17 |
| fre | 08-apr | Stenholt Vang | A6 gl. vejbu | | 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 | Spejderhytte v/Tinkerup, Tikøb | | Hsok Rolf + Søren | | DM nat o-løb | |
| sø | 17-apr | Hornbæk plantage | Mountainrace 6,3 km | | Hsok motion | | Craft Grand Prix løb | |
| ti | 19-apr | Nystrup (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 | Nystrup Hegn | Smedebakken/spejderhytte | | PI-København | | Skovcup o-løb | 16.30 |
| fre | 29-apr | "1.maj" | ??? !!! | | Peter | | De grå sokker | ? |
| sø | 01-maj | Tisvilde Hegn | | | D.S.R. o-sektion | | SM lang o-løb | |
| ti | 03-maj | Teglstrup Hegn | Spising bagefter i Klubgården | | Hsok Laus | | Klubmester o-løb | 17 |
| on | 04-maj | St. Dyrehave | Asfaltfabrikken, Helsingevej Hill. | | FiF | | Skovcup o-løb | 16.30 |
| on | 04-maj | Tikøb | Tikøb 5øren 5 km | | Hsok motion | | Craft Grand Prix løb | |
| fre | 06-maj | Krogenberg | Hornbækvej v. søen | | Inge og Arne | | De grå sokker | 10 |
| sø | 08-maj | Nørreskoven | | | | | SM stafet o-løb | |
| ti | 10-maj | Danstrup Hegn | Helsingørsvej, SØ i skoven | FO | Hsok Jørn S. | | Karrusel og fam. o-løb | 17 |
| ti | 10-maj | Sverige? | "Træningslejr" De Grå Sokker | | Hsok Palle og Søren | | De grå sokker | |
| on | 11-maj | Tokkekøb Hegn | Nissens mose, Ørnevang | | Allerød ok | | Skovcup o-løb | 16.30 |

O-løb

Er motion for hjerte og hjerne
-for hele familien

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



TRÆNINGSLØB og andre løb i nærheden

OverSIGTEN eller planen for ovenstående arrangementer i foråret er sendt ud via mail til alle o-løbere, der har mailadresse, og det er vist nok stort set alle. Ellers er planen sat på opslagstavlen i klubgården, og kan også rekvireres hos undertegnede (palle.breuning@mail.dk eller 49225988). Endelig er alle arrangementerne indarbejdet i klubbens aktivitetskalender, som er i Sokken og på hjemmesiden. Hvad mere kan man forlange?

Den opmærksomme vil have registreret, at der ikke er egentlige træningsløb før i begyndelsen af marts. Til gengæld er der en række andre o-løb i form af vintercup, natcup og vinterlangdistance i Nordsjælland, som må kunne friste. Vores erfaringer fra efteråret og sidste vinter er, at fremmødet af HSOK-er til klubbens træningsløb/karruseløb generelt er så meget tilbage at ønske, at vi ikke kan få os selv til at bede nogle fra klubben sætte 30 skærme op og bruge adskillige timer på at lave et lokalt o-løb. Derfor. Andre klubber har gjort tilsvarende erfaringer. Om føret tillader det, så kan den enkeltes egne løb efter vore faste poster i Teglstrup, Nyrup og Egebæksvang også være en mulighed. Så kan man i eget tempo måske ligefrem træne nogle o-teknikker.

Måske skal der noget andet til i det hele taget. Der er selvfølgelig muligheder. O-afdelingens klubaften 27. januar skulle gerne kaste nyt lys over behov og evt. nye måder at gøre tingene på. Det vil o-bestyrelsen gå i tænkeboks med, således at et nyt engagement hos klubmedlemmerne kan se dagens lys.

Som o-løbere er vi trænet i "at finde vej". Det må vi også kunne, når det drejer sig om at finde et "godt vejvalg" på træningsløbsområdet og om klubbens sociale liv.

Palle Br.

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

Indlæg til "SOKKEN"

Vi savner flere der vil være med til at gøre klubbladet mere interessant. Lidt fornyelse vil gøre underværker, så har du gode idéer eller oplevelser der kan gøre bladet mere levende, hører vi meget gerne fra dig. Det kan være oplevelser fra de forskellige sportsgrene og afdelinger klubben består af, "hvad sker der egentlig lige der hvor du befinder dig?"



- Sportsoplevelser, (rejser), ind. og udland
- MTB. O-løb, er der nogen aktivitet?
- Ski, er der nogen der træner, deltager i konkurrencer, eller tager på skiture. Hvad med Idreturen?

Vi kan også bruge flere billeder, især af o-løb. Det er blevet så nemt med nye kameraer og næsten alle har eet, så brug det og del det med os andre. Jeg kommer desværre mindre ud til forskellige stævner og må tit ty til gamle billeder når en artikel skal gøres mere spændende. Husk at eet billede kan sige mere end tusinde ord.

Kurt

MASSAGE



NatureLife - Klinik for Massage

v/ Minna Warthoe

H.P. Christensensvej 1, 3000 Helsingør

Tlf.: 2071 9890

info@minnawarthoe.dk

www.minnawarthoe.dk

Priser for HSOK-medlemmer:

- HotStone massage, 90 min.,kr. 575,-
- Hawaiiansk Lomi Lomi massage, 90 min., . .kr. 500,-
- Massage, 60 min.,kr. 300,-
(normalpris 400,- kr.)



ORIENTERINGSADFDELINGEN

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

Husk divisionsmatchen!

Sidste år glippede vort forsøg på at forfremme positionen fra 3. til 2. div. Men selvfølgelig vil vi lægge os i selen for at gøre et nyt forsøg i 2011. Jeg minder om, at den første match er fastsat til søndag den 20. marts, og den er henlagt til Vestskoven, hvor Ballerup står for arrangementet.

Det lyder da lovende, at den første match foregår så tæt ved, hvilket bør resultere i en massiv tilmelding, der forhåbentligt kan give os et gunstigt udgangspunkt for den senere returmatch. Vi skal have alle med. Der er baner til alle, uanset orienteringsmæssig formåen, formkurve og vægtklasse. I kan tilmelde jer på o-service eller i klubgården, hvis I bedre kan lide den gammeldags facon. Er I i tvivl om, på hvilken bane I skal stille op, så skriver I jer bare på, og så skal Rolf og jeg nok finde ud af det.

Naturligvis kører vi i egne biler som vanligt, og har nogle problemer med at finde kørelejlighed, så slår I bare på tråden til mig. Selvfølgelig tager jeg en kage med, som jeg plejer, og det må et par andre også gerne gøre. Så kan vi blive og hygge os lidt, mens vi afventer det endelige resultat, der gerne skulle blæse vores vej. Vi mødes i Vestskoven! Eva

EFTERLYSNING

SKILDPADDEN

Skildpadden, der midlertidig er i min varetægt, er bedrøvet.

Der mangler opdatering af de heldige O-løbere, der haft æren af at være indehavere af den.

Den seneste registrerede modtager er fra 1995.

Det vides hvem, der har modtaget værdigheden i 2008 - 2009 og 2010.

Det har ikke været muligt i de tilgængelige arkiver, at kunne spore de heldige indehavere i den angivne periode.

Hvis du har været den fortjenstfulde indehave, bedes du give besked til undertegnede.

Knud O. Engelsholm Tlf.: 49135640
Mail: knud.engelsholm@mail.dk



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 arrangerer DM Nat 2011 - lørdag 16. april



Løbet afvikles i Krogenberg Hegn og Gurre Vang med stævnecenter i en stor ridehal på Tinkerupgård i Tinkerup nær Tikøb. Første start er kl. 21.30

Hallen er så stor at der også er plads til opløb og mål inden døre samtidig med at alle deltagere kan være der. Dette vil givetvis give en helt fantastisk stemning samtidig med at vi håber på godt vejr ude, hvor fuldmånen da vil skinne over skoven.

I slutningen af oktober afholdt vi vort første planlægningsmøde og i midten af november havde vi besigtigelse af stævnepladsen. Så lagde sneen sig i 2 måneder, men heldigvis var Rolf i god tid med korttegningen og banelægningen, så den side af sagen er der styr på. Skulle der komme mere sne, så er den forhåbentlig væk om 2 måneder. Afviklingen af stævnet er i gode hænder hos erfarne folk på alle funktioner.

Men, i den nærmeste tid skal vi have udfyldt disse med hjælpere, så tag godt imod, når I bliver kontaktet.

Søren Østergaard
Stævneleder

Se indbydelsen til stævnet på www.hsok



BioMekanikerens

Er du træt af at være løbeskadet?

Fysioterapeutisk klinik med speciale i løbere og triatleter

Diagnosticering – Behandling – Indlægssåler

BioMekanikerens, Fredericiavej 60 1. sal, 3000 Helsingør – www.biomekanikerens.dk

Tidsbestilling: 49224600

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



Tips og tricks

Denne gang skal det igen handle om min hælskade. Har dette indlæg mon almen interesse? Jeg ved det ikke, men så kan man jo lade være med at læse det.

Der er formodentlig mange varianter, man kan have af en øm akillessene. Min ømheden er ved senehæftet til knoglen. Jeg har taget skaden alvorligt siden midten af september og kører nu en modificeret "Keld Olsen" model. Dvs. et meget disciplineret skåneprogram, omend jeg nok træner mere end Keld Olsen ville gøre i min situation. Ved løb er det landingen, der er værst, så jeg tager kortere skridt og lander på hele foden.



Skoene må ikke trykke i hælen - alternativt kan man lægge et indlæg i for at løfte foden, eller skabe plads på en eller anden måde.

Mine erfaringer er:

| Aktivitet: | Hjælper/ forværrer |
|-----------------------|--------------------|
| Interval, konkurrence | --- |
| Jogning | + |
| Cykling | +++ |
| Skiløb | ++ |
| Romakine | ++ |
| Crosstrainer | ++ |
| Kolde/varme bade | +++ |
| Ipren | + |
| Voltarencreme | + |
| Styrketræning | ++ |
| Cortisonbehandling | +++ |
| Gå | + |

Alle ovennævnte fysiske aktiviteter forværrer skaden, hvis jeg udfører dem længe nok! Det betyder at

| | |
|-------------|-----|
| Hvile | +++ |
| Tålmodighed | +++ |
| Disciplin | +++ |

Det er faktisk de sidste 3 faktorer der er de vigtigste. Ska-der i sener og bindevæv er 25-50 uger om at blive repareret, og desværre er det sådan at det meste træning får smerterne til at forsvinde for en kort stund. Har man været for ivrig kan man mærke det samme aften eller de næste par dage. I virkeligheden skal man tænke 2-3 uger baglæns for at mærke om der er overhovedet er fremgang. Jeg tror fortsat på at senen heler bedst under moderat stress, men jeg er ret sikker på at jeg på 20 min vil kunne ødelægge et halvt års genoptræning.

Vi ses Rolf

Marathon træningen

Vinterens nye træningsmulighed, marathon træning, er kommet godt fra start. Trods det noget ubehagelige vejr, både føret og kulden har været os imod, men alligevel tropper der imellem 12 og 20 op hver eneste gang, med 2 juledag og 2 nytårsdag som topscorer med 22 deltagere begge dage.

Vi er i skrivende stund nået op på 19 km og fra sidste uge vil der altid være en lidt kortere rute at vælge, hvis man har været fraværende eller man bare har lyst til at deltage lørdag kl 10 fra klubgården.

Vi variere ruterne til hver gang, dog er vores testruter de samme.

BT's Halvmarathon den 8. maj, Nykredit Copenhagen Marathon den 22/5 eller begge løb er målene for sæsonens træning. Vi anbefaler at du allerede nu går ind og tilmelder dig BT's halvmarathon hvis du ikke har gjort det endnu. Tilmeldingen åbnede 1. december og der plejer at blive temmelig hurtigt udsolgt. Marathonholdet laver en fællestur derind.

Programmet for resten af træningen ser sådan ud:

Februar

| | |
|----|------------------|
| 5 | Halvmarathontest |
| 12 | 22 Km holdløb |
| 19 | 23 Km Holdløb |
| 26 | 24 Km Holdløb |

Marts

| | |
|----|------------------|
| 5 | 25 Km Holdløb |
| 12 | Halvmarathontest |
| 19 | 26 Km Holdløb |
| 26 | 27 Km Holdløb |

April

| | |
|----|------------------|
| 2 | 28 Km Holdløb |
| 9 | 29 Km Holdløb |
| 16 | 30 Km Holdløb |
| 23 | Halvmarathontest |
| 30 | 20 Km Holdløb |

Maj

| | |
|----|---------------------|
| 8 | BT's Halvmarathon |
| 14 | 15 Km Holdløb |
| 22 | Copenhagen Marathon |



Bjarne Jensen



No pain no gain - Bjarne i indløbet til DM-lang i år



| Morakkerliste for HSOK's træningsløb 1/1 - 30/6 2010 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|-------------------------------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|------|------|------|-----|------|------|------|-----|------|--------|
| | | Rev. 31-12-2010 Jørgen Jensen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Banelægger får 2 point | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Navn | I alt | 10/1 | 24/1 | 13/2 | 20/2 | 13/3 | 20/3 | 1/4 | 2/4 | 4/4 | 5/4 | 13/4 | 20/4 | 27/4 | 4/5 | 11/5 | 18/5 | 25/5 | 8/6 | 15/6 | 29-jun |
| Deltagere i alt: | 13 | 18 | 7 | 11 | 43 | 35 | 193 | 216 | 173 | 183 | 54 | 32 | 35 | 36 | 46 | 44 | 26 | 23 | 30 | 28 | |
| HSOK deltagere: | 2 | 6 | 2 | 4 | 12 | 12 | 20 | 20 | 20 | 19 | 17 | 15 | 18 | 12 | 19 | 12 | 7 | 12 | 12 | 7 | |
| 1 Henrik Poulsen | 16 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 Peter Larsen | 16 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3 Jørgen Jensen | 14 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 Rolf Lund | 14 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 Malhte Poulsen | 13 | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 Preben Brinch | 13 | | | | 2 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 Carsten Agger | 12 | | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8 Minna Warthoe | 12 | | | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 Jan Larsen | 11 | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 10 John Miené | 11 | | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11 Jørn Steffesen | 11 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | | | | | | | |
| 12 Lene Jensen | 11 | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13 Palle Breuning | 11 | | 2 | 1 | | | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14 Tommy Jensen | 10 | | | | | | 1 | | | | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 Gerda Jensen | 9 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16 Palle Risager Schalch | 9 | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17 Bjarne B. Jensen | 9 | | | | | | 1 | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18 Mette Bertram | 9 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19 Eva Müllertz | 8 | | | | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20 Flemming Larsen | 8 | | | | | | | | 2 | 1 | | 1 | 1 | | | 1 | | | | 1 | 1 |
| 21 Jens V. Nielsen | 8 | | | | | | 2 | | | | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 22 Lasse Nilsson | 8 | | | | | 2 | | 1 | 1 | | 2 | 1 | | | | 1 | | | | | |
| 23 William Bertram | 8 | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24 Bo Bertram | 7 | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25 Flemming Wendelboe | 7 | | | | 1 | 1 | | | | | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 26 Karina Dixen | 7 | | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 |
| 27 Sara Brinch | 7 | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | | | | | |
| 28 Michael Rasmussen | 7 | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | 1 | 1 |

| Morakkerliste for HSOK's træningsløb 1/8 - 31/12 2010 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-------------------------------|------|-----|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | Rev. 31-12-2010 Jørgen Jensen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Banelægger får 2 point | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Navn | I alt | 17/8 | 24/8 | 7/9 | 14/9 | 21/9 | 28/9 | 30/10 | 6/11 | 20/11 | 27/11 | 12/12 | 26/12 | 29/12 | | | | | | | |
| Deltagere i alt: | 16 | 27 | ? | 21 | 23 | 34 | 11 | 39 | 20 | 6 | 39 | 18 | 23 | | | | | | | | |
| HSOK deltagere: | 8 | 8 | ? | 9 | 14 | 10 | 7 | 9 | 5 | 2 | 18 | 10 | 15 | | | | | | | | |
| 1 Jørgen Jensen | 12 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| 2 Henrik Poulsen | 10 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| 3 Karina Dixen | 10 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| 4 Peter Larsen | 10 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| 5 Bjarne B. Jensen | 8 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 2 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| 6 Carsten Agger | 8 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 2 | | | | 2 | | | | | | | | |
| 7 Malhte Poulsen | 8 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| 8 Lasse Nilsson | 6 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | |
| 9 Henning Jørgensen | 5 | | | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| 10 Jan Larsen | 5 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 11 Lene Jensen | 5 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | |
| 12 Maja Brinch | 5 | 1 | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | |
| 13 "Røde" | 4 | | | | 1 | 1 | | | 1 | | | | 1 | | | | | | | | |
| 14 Flemming Larsen | 4 | | | | 1 | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | |
| 15 Hans Lassen | 4 | | | | | | | | | 2 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| 16 Jakob Vang | 4 | | | | | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| 17 Preben Brinch | 4 | 1 | | | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | |
| 18 Gull-May Knudsen | 3 | 2 | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | |
| 19 Leif Kofoed | 3 | | | | | | | | 2 | | 1 | | | | | | | | | | |
| 20 Lone Dam | 3 | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | | | |
| 21 Mette Bertram | 3 | | | | 1 | | | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | |
| 22 Niels Bohse | 3 | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 Palle Breuning | 3 | | | | | | | | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | |
| 24 Sara Brinch | 3 | | 1 | | | | | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | |
| 25 Søren Østergaard | 3 | | | | | | | | | | 1 | 2 | | | | | | | | | |
| 26 Torben Seir Hansen | 3 | | | | | | | | | | 2 | | 1 | | | | | | | | |





Bag med Eva

Lørdag den 11. dec. 2010 var der otte unge mennesker og lige så mange voksne, der kl. 13.00 stævnede mod klubgården for at tilbringe et par timer med dej under neglene og mel på ærmerne. Jeg havde hjemmefra gjort de forberedende øvelser ved at bikse et par dej sammen og gøre en honningkage, der ved hjælp af glasur og alskens pynt samt børnenes herlige fantasi kunne forvandles til den flotteste julemand.

Efter den indledende tur til håndvasken var der en hektisk aktivitet de næste par timer. Der blev rullet ud, udstukket figurer, bagt og pyntet i en uendelighed. Hele klubgården var forvandet til én stor kagefabrik. Desuden må det nævnes, at juletræet blev yderligere pyntet, og at vi også fik fremtryllet romkugler. Inden for det område er Claudia eksperten.

Da vi havde lagt produktionen bag os, hyggede vi os med saft/te og lune æbleskiver, og naturligvis måtte vi også prøvesmage kagerne, så vi vidste, det var forsvarligt at sætte dem frem for næste dags juleløbsdeltagere.

Tak til alle store som ikke så store for en hyggelig eftermiddag. Mon vi ikke skal mødes igen med samme formål dagen før juleløbet i år?

Eva

Juleløbet 12. december

Det var i år et koldt og smukt snedækket vinterlandskab, der viste sig, da HSOK afholdt deres traditionsrige juleløb. Ligesom de forrige år havde julemanden sørget for et spændende og lidt anderledes bane end man er vant til. Det var en stor flok nisser, der lyttede til instruktionen inden løbet, og det var flot at se alle de mange nisserhuer.

Løbet foregik i Marienlyst slotspark på fire forskellige baner, der tog hensyn til alder og niveau.

Opgaven var at finde en række steder der var afbilledet på det særligt fremstillede kort og så parre det med det bogstav, der passede til. Det gav til sidst en ord med et ret stort julepræg, blandt andet husker jeg at den lange bane havde ordet Juletræsguirlande.

Lidt efter lidt returnerede voksne og børn tilbage til klubgården efterhånden som de havde gættet ordet eller samlet alle bogstaverne.

Efter et dejligt varmt bad var så tid til gløgg, æbleskiver og ikke mindst de lækre kager, som Eva og en række store og små hjælpere havde fremstillet i køkkenet dagen før. Og mens man sad og nød mad og drikke og hyggede sig med dem man kender, kunne julemanden afsløre hvem der havde været den hurtigste herre og dame på de fire baner. Efter et par hyggelige timer sammen tog folk lidt efter lidt af sted for at nyde resten af 3. søndag i advent.



Familie- og Ungdomsudvalget

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



Ungdomskurser, KUM-udtagelse og Ungdomspokalløb

Kurser og sommerlejr:

Herunder kan du se hvilke ungdomskurser der er i østkredsen i 2011, bemærk at der ikke er datoer på minikurser endnu. Disse kommer senere, hold derfor øje med tavlerne i klubgården, o-service eller kontakt en fra familie og ungdomsudvalget, som kan hjælpe jer/dig videre.

| Gruppe | Kursusweekender | Sommerlejr |
|---------------------|---|-----------------------------|
| Junior (17-20 år) | Januar kursus (28.-30. jan.), Novembersamling (16-20 årige - 18-20. nov.) | |
| Ungd. 3 (15-16 år) | 4.-6. februar. Efterårssamling november (13-15 årige) (18-20. nov.) Novembersamling (16-20 årige) (18-20. nov.) | Uge 26. 26. juni - 2. juli |
| Ungd. 2 (13-14 år) | 11-13. marts, 12-14. august. Efterårssamling (13-15 årige) (18-20. nov.) | Uge 26. 26. juni - 2. juli |
| Ungd. 1 (11-12 år) | Fredag 1. - lørdag 2. april, lørdag 19 - sønd. 20. nov. | Uge 26. 25. juni - 29. juni |
| Mini (op til 10 år) | Kommer | Ingen |

Der er følgende udtagelsesløb til årets kredsungdomsmatch (KUM):

KUM2011-udtagelsesløb:

3 ud af 4 løb er tællende.

| Dato | Skov | Bemærkninger |
|-----------|-----------------------|---|
| 26. marts | Skjoldenæs Skovene | Spring Cup lang, arr. Spring Cup klubberne |
| 17. april | Slaglunde Skov | KUM udtagelse, arr. B & UU Østkreds (Dagen efter DM - nat) |
| 1. maj | Tisvilde Hegn | Kredsløb, Arr. D.S:R: O-sektion |
| 7. maj | Geel Skov - Ravneholm | Intern klubløb i FSK Orientering, men hvor Østkredsens ungdomsløbere i KUM klasser vil blive inviteret med. |

Ungdomspokalløbene består af en række løb i løbet af forår og efterår:

5 ud af 8 løb tæller

| Dato | Skov |
|-----------|------------------------------|
| 26. marts | Skjoldenæsholm Skovene |
| 17. april | Slagslunde Skov |
| 1. maj | Tisvilde Hegn |
| 7. maj | Geel Skov - Ravneholm |
| 21. aug. | Rude skov |
| 27. aug. | Grønholt Hegn |
| 4. sep. | Kongsøre Skov |
| 2. okt. | Gurre Vang + Krogenberg Hegn |



Løb i februar og marts.

Sæsonen er endnu ikke begyndt for alvor endnu, men det er dog stadig muligt at deltage i en natløbsserie i februar, hvor der er løb i Danstrup 9/2 og i Tisvilde 23/2. Ellers begynder sæsonen for alvor i marts, hvor der 6/3 er divisionsmatch i Viemose Skov, i denne deltager HSOK dog ikke som klub. Det gør vi i stedet 20/3 i Vestskoven, så der er det jo som altid vigtigt at vi har mange ungdomsløbere med, da I tæller værdifulde point. Den sidste weekend i marts er der så det store internationale stævne, Spring Cup, der i år foregår 25-27/3 i skovene ved Hvalsø og Haraldsted på midtsjælland. Det kan varmt anbefales at deltage, hvor ikke mindst en lang række svenske deltagere er med. Endelig er der tre afdelinger af SM-nat, 2/3 9/3 og 16/3 i henholdsvis Kongelunden, Egebæksvang og Aggebo-Græsted. Og så kan vi se frem til april, hvor især HSOK får travlt med både DM-nat og Påske-cup.





HSOK's Venner arrangerer igen i år vandretur. Turen går til Ehrwald hvor vi skal bo på Hotel Sonnenspitze. Vi har afrejse fredag den 26. august og kommer hjem søndag den 4. september.

Nærmere oplysninger kan læses i den udsendte indbydelse.

Vi håber på rigtig mange tilmeldinger til turen.

Kirsten Madsen
HSOK's Venner



HSOK's VENNER

Helsingør d. 10. januar 2011

Der indkaldes til:
Ordinær generalforsamling

Tirsdag den 22. februar 2011, kl. 19.00
I klubgården Gl. Hellebækvej, Helsingør.

Dagsorden iflg. Lovenes § 7:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Godkendelse af regnskab
4. Fastsættelse af kontingent
5. Indkomne forslag
6. Valg:
 - a. kasserer
 - b. 2 bestyrelsesmedlemmer
 - c. 2 bestyrelsessuppleanter
 - d. 2 revisorer
 - e. 1 revisorsuppleant
7. Eventuelt.

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal formuleres skriftligt og være foranden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen afholdes, evt. på anoerregaard@yahoo.dk

Under generalforsamlingen uddeles HSOK's VENNERS lederpris.

Efter generalforsamlingen er der "generalspisning" (husk tilmelding!)

Spisningen består af lækker smørrebrød og ostebord. Der kan købes øl, vand, og vin til sædvanlige VENlige priser.

Kaffe/ the bedes du selv medbringe.

Prisen for alt dette: 100 kr. pr deltager

Bindende tilmelding til "generalspisningen" senest d. 15. februar 2011 til:

Liselotte Høi tlf. 49134453 eller på e-mail.
llhoi@stofanet.dk

Husk sangbogen.

Venlig hilsen
Bestyrelsen





Craft Grand Prix 2011



Endnu en spændende løbesæson for døren!

Det er nu, man kan håbe, at det sure løbe slid, i den mørke og noget triste vinter, gi'r bonus.

Jeg håber da også, at alle virkelig har givet den

skalle på de mørke aftener enten alene eller i klubben. -

Efter fremmødet i klubben at dømme, så må der være man-

ge som selvtræner og ikke helt vil vise de øvrige atleter deres sande super form!

Jeg håber, vi også i år kan stille med flere rigtig stærke hold i Craft Grand Prix serien - både på dame og herresiden.

Selvom du er 38, 47 eller 56 år er det OK at løbe med på et HSOK hold. Og det er også helt OK at have lidt ambitioner. Et nummer på brystet og adrenalin koger i blodet - det er her man mærker, man er i live!

Så kom nu ! Skriv jer på listen

med Craft Grand Prix løb i klubgården. Sæt kryds ved de løb, du/I forventer at deltage i, så sammensætter vi holdene. Jeg håber, at vi år kan stille med et kvindehold - "Turbotøsserne!"



- Der har været et godt stabilt og stort fremmøde blandt de kvindelige atleter!! - Så vi ser som sagt frem til, at de kære kvinder gi'r den gas for HSOK!

Som formand for motionsafdelingen mener jeg, at Craft Grand Prix serien har fundet sit leje med omkring 200 - 250 deltagere pr. løb. De enkelte løb er ved at være "indkørte", og ligger nu i mere eller mindre faste rammer. Løbs deltagerne har fundet deres favoritter; enten en flad 10'er, en kuperet 5'er, et tungt strandløb eller et ekstremløb i Hornbæk Plantage - Der er løb for enhver smag ! - Hvert løb sin egen charme !

I forhold til tidligere år sker der

i år en lille ændring. - Vi arbejder i øjeblikket på højtryk, for at kunne opdatere "hjemmesiden" for Craft Grand Prix 2011. Samtidig med at der stadig også arbejdes på den elektroniske tidtagning. Vi håber, at systemet i år bliver "optimeret," sådan at det bliver til gavn for alle parter. At det vil gøre, at resultatformidlingen vil være online med det samme, at man som deltager kan se resultatet af sine anstrengelser med det samme og at det måske bliver muligt at betale online. HSOK skal stadigvæk arrangere fem løb, nemlig HSOK Forårs Cross, Mountainrace, Beach Run, SameSame løbet og Helsingørmesterskabet. Det er mit håb, at vi stadig kan afholde løbene i gode rammer, men det kræver, at der er hjælpere til alle fem løb! Jo flere hjælpere, jo mindre arbejde!

Johansen

Craft Grand Prix 2011

LØB

- HSOK Forårs cross
- Mountainrace Ålsgårde
- Tikøb 5'eren
- Espergærdløbet
- Beach Run Hornbæk
- SameSame løbet
- Helsingørmesterskabet

DATO

- Lørdag den 5. marts
- Søndag den 17. april
- Onsdag den 4. maj
- Søndag den 5. juni
- Torsdag den 25. august
- Tirsdag den 13. september
- Lørdag den 5. november

TID

- Kl. 14:00 & 14:15
- Kl. 10:00 & 10:20
- Kl. 18:30 & 18:45
- Kl. 10:00 & 10:15
- Kl. 18:30 & 18:45
- Kl. 18:30 & 18:45
- Kl. 14:00 & 14:15

DISTANCER

- 1.5 & 6.0 km
- 1.5 & 6.3 km
- 1.0 & 5.0 km
- 1.0 & 5.0 km
- 1.0 & 3.5 km
- 1.2 & 5.0 km
- 1.5 & 10.0 km



**STØT VORES
SPONSORERE!
DE STØTTER OS!!**

**Craft Grand Prix
2011**

CRAFT

**SamøSamø.dk
SPORT & PROFIL**

MURERFIRMAET
LARS M. NILSSON ApS

DET GARANTI
OBSERVANT

TOLDKAMMERET



**...DE
ER KLAR!!
ER DU !?**



*Løb en marathon på fem dage
-Etape Bornholm-
- Et af Europas bedste etapeløb!*

**Skal du med på klubturen til
"Etape Bornholm?"**

- Ellers er det ved at være i sidste øjeblik!!



En del af det friske HSOK hold til Etape Bornholm 2010

Etape Bornholm afvikles fra mandag den 25. juli 2011 til fredag den 29. juli 2011

**Der arbejdes på, at klubben
yder et tilskud til turen!**



Alt tyder på rekord deltagelse. Der er allerede mere end 1850 tilmeldte til Etape Bornholm 2011. Det

indikerer, at der igen i år bliver udsolgt. Der er plads til i alt 2.500 løbere. 2.000 voksne. 100 ungdomsløbere og 400 pladser til børnene. I får det bedste af Bornholm: Sandet, havet, klipperne, de lange seje bakker i Bornholmernes skov, de vilde stigninger på Hammershus og to hurtige byruter. Det fås ikke bedre.



Stieler Memorial 2010

- Endnu et fint løbe arrangement i HSOK! - Med 19 friske atleter til start



"Stieler Memorial" er et årligt tilbagevendende 5 km løb i naturskønne omgivelser. Løbet blev igen i år afholdt i Teglstrup Hegn / "Sydskov." Med start og mål ved Gurrevvej/Ørnholmvej. Det syvende løb, i en forhåbentlig lang og traditionsrig epoke, blev afholdt den sidste lørdag i november - som "traditionen" byder. På denne dejlige efterårsdag havde 19 atleter valgt at sætte hinanden stævne og eventuelt revancherer sig for indsatsen eller mangel på samme i forbindelse med "Helsingør Mesterskabet/Klub 10'eren."

De 19 deltagere kom godt af sted, men blev hurtigt splittet i mindre grupper. Front gruppen med Michael B., Ole Hansen, Jørgen O. og Stig J. fik hurtigt et mindre hul. Michael B. havde dog hele tiden kontrol over begivenhederne og Michael B. viste på de sidste 2 km, hvor pokalen i år skulle stå! Og han vandt sikkert i tiden 19:30 - En helt OK tid, når man tager rutens beskaffenhed i betragtning. Ole Hansen blev en lige så sikker nummer to i tiden 20:08. Mens Stig Johansen kæmpede sig ind på tredje pladsen i tiden 20:30. Både Michael B. og Ole H. løb med "orienteringssko." Og det kunne på den vanskelige snedækkede rute godt betale sig. Resten af feltet kom i mål som perler på en snor - én ad gangen havde de ind-



Michael B.



Ole H.

set, at de kunne hente eller blive hentet af hverandre.

Bedste kvinde

Bedste kvinde/dame blev, ligesom sidste år, Rikke C., der gennemførte ruten i tiden 24:01. Fint at Rikke igen har fundet løbeskoene frem efter en længere skadesperiode! - Vi må håbe, at Rikke C. henover vinteren kan finde den gamle storform frem igen! - Helle Svendsen blev en sikker nummer to i tiden 24:08. Nummer tre i kvinde rækken blev Ditte Holme. Hun gennemførte den hårde og krævende rute i tiden 24:29. Ellers var det dejligt at se "Kongen af Ørnholmvej", Jesper Stieler, med løbesko på igen! - Han har ligesom en del andre i klubben været plaget af skader og har ikke kunnet løbe længe. Men endnu en gang overgik han sig selv og blev nummer 8 i tiden 23:15.

Alle deltagere var i store træk tilfredse med deres præstationer, specielt når rutens beskaffenhed tages i betragtning. - Det er en yderst kuperet og hård rute. Men sådan skal en rigtig "Stieler Memorial" også være!
Efter løbet var der, som tradition byder, varm kakao, hjemmebagte boller og præmieoverrækkelse i "slottet på Ørnholmvej." Alle udtrykte stor tilfredshed med



Rikke C

arrangementet; en god, sej og veldækket rute og et veldækket bord efterfølgende.

Vi ses i 2011! - Den sidste lørdag i november!!



Gert O.

Resultatet af "Stieler Memorial 2010"

| Placering | Navn | Tid |
|---------------|-----------------|-------|
| Herrer | | |
| 1 | Michael B. | 19:30 |
| 2 | Ole "sutsko" H. | 20:08 |
| 3 | Stig Johnsen | 20:30 |
| 4 | Michael K. | 20:50 |
| 5 | Jørgen O. | 21:19 |
| 6 | Bent S. | 21:25 |
| 7 | Gert O. | 21:49 |
| 8 | Jesper S. | 23:15 |
| 9 | Jan A. | 23:35 |
| 10 | Ivan B. | 24:03 |
| 11 | Søren C. | 24:14 |
| 12 | Henning B. | 25:45 |
| 13 | Kurt A. | 26:34 |

Kvinder

| | | |
|---|-----------|-------|
| 1 | Rikke C. | 24:01 |
| 2 | Helle S. | 24:08 |
| 3 | Ditte H. | 24:29 |
| 4 | Carina S. | 25:52 |
| 5 | Lotte W. | 28:03 |
| 6 | Lise B. | 28:03 |

Johansen



Langrendstudstyr

Den mængde sne vi allerede har fået tildelt denne vinter, har fået mange til at interessere sig for ski. Vi har fået en del spørgsmål ang. skiindkøb mm.

Vi giver her nogle råd til begyndere.

Langrendsski:

Fald ikke til fristelsen at købe "racingski" første gang du skal inventere i ski. De kræver god teknik og balance. Køb et par tur/langrendsski 20 til 25 cm. længere end din egen højde. (børn dog lidt kortere). Skiene er ca. 50mm brede og som regel med indsving. Indsving er at skiene er bredere foran og bagved, det gør det nemmere at styre og svinge.

Det er vigtigt at spændet passer til din vægt. Er de for bløde vil smøringen bremse og hurtigt blive slidt af. Er skiene med et for hårdt spænd, kan du ikke træde dem ned og få fæste i frasparket. Få butikken til at måle spændet, ellers kan du selv måle dem på et plant gulv eller bord. Stå på

begge ski med vægten lige fordelt, få en til at føre et stykke papir frem og tilbage lige under fødderne. Man skulle gerne kunne flytte papiret ca. 60 til 70 cm. fra hælen og frem. Når du lægger vægten på eet ben, skal papiret gerne sidde i spænd. Sæt et mærke på skiene, for det er dette stykke du skal smøre med fæstevoks fremover.

Mange anbefaler smørefri ski, men det er kun en nødløsning, lær hellere at smøre skiene og få bedre glid og fæste og dermed en større fornøjelse ved at løbe på ski. I øvrigt findes smørefri ski ikke, for du skal under alle omstændigheder smøre enderne med glidvoks (parafin).



Midpartiet har minimal kontakt med underlaget, når vægten er fordelt på begge ski



I frasparkøjeblikket presses midpartiet ned mod sneen og fæstsmøringen og får kontakt

Smøring af ski

Mange tror at smøring af ski er en videnskab, det er det også, men vi skal jo ikke være verdensmestre lige med det samme. Start med et par enkle vokse og lær dem at kende. Der står vejledning og temperaturangivelse på boksene.

Er du i tvivl, så ring til klubbens skiudvalg som gerne vejleder dig.

Prøv: www.swix.no -der kan du få gode råd om smøring mm.



Efter en tur i de fine løjper i Grib Skover det godt at ha' noget at styrke sig på!

Bindingerne:

I dag bruger man for det meste 2 typer bindinger, NNN, betyder ny nordisk norm og har 2 styreriller og modsvarende i støvlesålen. Den anden er Salomons SNS profil. Begge disse systemer er klart de mest benyttede i dag og giver et godt styr på skiene. Husk når du vælger støvler, vælger du også bindinger!!

Alle de gamle støvler med 3 huller i sålen, væk med dem, helt væk, slut.

Stavene:

Længden på stavene er ca. 20 til 30 cm. kortere end din egen højde. Højt op i armhulen eller til skulderknoglen. Væg ikke den dyreste, den kan være meget let og stiv, men er sart over for slag. Den er beregnet til konkurrence. Væg en alu-stav i mellemklassen, den er mere robust, gerne konisk. Dvs. tykkere ved håndtaget tyndere ved tressen. Det giver en bedre stavføring.

Og til sidst:

Hvor køber man sit udstyr?

Det bedste sted med den bedste vejledning får du hos SNOW FUN i Roskilde. Han er ekspert, bliver brugt i TV. og har alt. (se annoncen her i klubbladet).

Har du ikke mulighed for at tage til Roskilde, er Nordic Sport på Jagtvej i København en mulighed.

Skitur uge 7-2011

Turen bliver desværre ikke den succes som turen blev i 2010. Vi kan kun fylde 4 hytter og bliver i alt 31 personer på turen. Vi kører fra Klubgården kl. 19:00 og regner med at ankomme i Ramundberget ved 9-tiden.

Der vil være morgenmad ved ankomst. Vi kan ikke få hytterne før om eftermiddagen da de er udlejet, så man kan med fordel lægge ski tøj øverst i bagagen. Som noget nyt skal man nu til at betale sporafgift når man løber langrend, 250,00 svenske kroner for en uge skal der betales og man kan købe sporkort samme sted som man køber liftkort. Stoppes man i sporet uden sporkort, skal man betale en straffeafgift. De enkelte deltagere får en e-mail med den nødvendige information i løbet af uge 6. Jørgen Olsen



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 Bøsseimagergade 2 a., 3150 Hellebæk, tlf.: 35 11 44 75