

# Sokken

Nr. 6, december 2010



**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 februar

**DEADLINE**  
21. januar

### 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 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	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.

<b>Bemærk nye satser</b>	Til og med det fyldte 25 år	.....500 kr.
	Fra 26 - 65 år	.....700 kr.
	Over 65 år	.....500 kr.
<b>Kontingent</b>	Familiekontingent	.....1200 kr.
<b>helårligt</b>	Passive.	.....200 kr.

## 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

IngeOlsen snuppet i Eremitageløbet ved slottet

## 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



Det er fra min side med en vis tilfredsstillelse, at jeg nu kan offentliggøre, at de økonomiske rammer omkring vores planlagte renovering af bade- og omklædningsrummene i klubgården er faldet på plads.

Det har fra projektets start været vores mening, at den samlede renoveringspris skulle deles mellem såvel bruger som ejer, altså HSOK og Helsingør Kommune, men denne enighed er først effektueret nu, hvor den økonomiske bevilling blev givet af Kommunen på budgetmødet i oktober d.å.

Fra min side skal der rettes en stor tak til såvel Idrætsudvalget som Økonomiudvalget for dette tilsagn, hvor jeg selv har været af den opfattelse, at vi nok ikke kom igennem med sagen ikke mindst set i lyset af de økonomiske problemer, som Kommunen p.t. befinder sig i, så en STOR TAK til Kommunen.

Og hvornår går vi så i gang med renoveringen?

Ja, for min skyld kan vi godt gå i gang i morgen, men så nemt er det nok ikke, for nu melder der sig en række spørgsmål, som jeg ikke p.t. kan svare på, f. eks.: Hvordan skal vi nu, hvor vinteren står for døren, klare omklædningen m.m. under byggeriet og/eller hvem skal styre byggesagen (os eller Kommunen) og sikkert mange andre ting, men det at økonomien nu er faldet på plads løste naturligvis et altovervejende problem, så at nye melder sig, skal mere betragtes som noget positivt.

For god orden skyld må jeg allerede nu melde ud, at der helt sikkert vil opstå gener i klubgården for alle brugerne under ombygningen, men at et mere præcis handlingsforløb om muligt vil blive givet i næste nummer af "Sokken".

Da vi nu befinder os i december måned, er det et godt tidspunkt at se tilbage på året, som er ved at være gået. Generelt har det også i år været et travlt år, især på arrangementsiden, hvor især Søren Østergaard og Stig Johansen holder os til ilden, men jeg synes, at vi har klaret det flot og mener så absolut, at rigtig mange deltagere har fået en god oplevelse i vores område. Jeg kan endvidere allerede nu se,

at disse mange arrangementer også skal finde sted i 2011, hvor et arrangement især kommer i fokus, nemlig DM i natorientering, der skal finde sted 16. april og afvikles i Gurre Vang og Klosteris Hegn. Forberedelserne hertil er gået i gang for længe siden, med Rolf og Søren Ø. som hhv. banelægger og stævneleder. Det er for øvrigt min opfattelse, at det nu igen er blevet meget populært at løbe natløb, så jeg tror på, at der kommer mange deltagere, hvilket ikke gør vores arbejde større, men mere tilfredsstillende.

Et af o-afdelingens nyere tiltag, Familieorientering, har også i 2010 været en succes, hvor personkredsen bag har ydet et meget stort og fint arbejde - og heldigvis med gode resultater til følge. Det bidrager til en vigtig og nødvendig fornyelse af vores medlemsskare, så jeg håber også på, at 2011 bliver et godt år for vores "Familieorientering". På resultatsiden (medaljerne) har vi ikke høstet lige så godt, som i tidligere år, men det er dog blevet til flotte medaljer af alle 3 kategorier til de forskellige arrangementer, primært DM og SM, så hvis ellers "Sportens Dag" ikke spares væk i det kommende år, vil HSOK igen været flot repræsenteret.

Motionsafdelingens Grand Prix løb vil jeg også fremhæve, idet disse løb bestemt er meget vigtige for HSOK. Disse løb udgør tillige en kilde til nye medlemmer, og her er datoerne for 2011 allerede fastlagt.

Skiafdelingen har naturligvis indbudt til den årlige ugetur, der i februar 2011 går til Ramundberget, der jo er kendt som et Skandinaviens bedste langrendområder, men også med fine alpinbakker, men om denne tur har jeg netop set, at tilmeldingen på ingen måde lever op til vores forventninger.

Jeg må derfor appellere til medlemmerne om, at interesse-rede snarest skriver sig på listen, så vi kan få ro om turen.

Selv om de store arrangementer er slut for i år, så betyder dette ikke, at så kan vi stille løbeskoene væk. Nej, nej, der bydes på rigtig mange træningsarrangementer, som jeg håber I vil benytte, for husk, disse tilbud er for jeres skyld!

Afslutningsvis vil jeg ønske alle medlemmer en glædelig jul samt - ikke mindst - et godt nyt HSOK-år, men også med ønske om at se mange af jer den 24. og 31.12 til "rund-dansen" om Gurre Sø!

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**

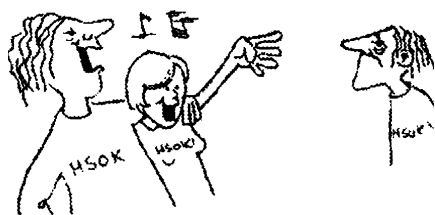
## TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSE OG BRYGGERS

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



e-mail: [sylvest@sylvestvvs.dk](mailto:sylvest@sylvestvvs.dk)

• Hjemmeside: [www.sylvestvvs.dk](http://www.sylvestvvs.dk)



Anders Emil (Ungdom)  
Rasmus August (Ungdom)  
Ditte Marie (Ungdom)  
Peter (Senior, passivt medlem)  
Geilolie 75  
N-3580 Geilo  
Norge



Rigmor Wiberg (Senior)  
Hans Jørgen Wiberg (Senior)  
Ella Wiberg (Ungdom)  
Asta Wiberg (Ungdom)  
Sdr. Vedby Skovvej 19  
4800 Nykøbing F.

Tina Lehman Bonde (Senior)  
Esrumvej 17A 1.th.  
3000 Helsingør

Christian Vedel (Senior)  
Vibeke Vedel (Senior)  
Christopher Vedel (Ungdom)  
Michael Vedel (Ungdom)  
Lille Mosevej 19  
3050 Humlebæk

Wilma Hansen (Ungdom)  
Carl Plougsvej 15  
3000 Helsingør



Leif Pedersen (Senior)  
Pontsøvej 35 1M  
3000 Helsingør

#### Adresseændringer (1 stk.)

Bjarne Jensen  
Lindevej 12  
3060 Espergærde  
(fra Æblets Kvarter 55B i Nivå)

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

# Juleløb 2010

for store og små!



Søndag d. 12. december  
Kl. 10:00 fra Klubgården

#### Baner:

**Julestjerne:** 4 - 6 km, svær  
**Julehjerter:** 4 km, mellemsvær  
**Julelys:** 3 km, let  
**Julenisse:** 2 km, børnebane

**Kort: Teglstrup Hegn & Omegn**

**Banelægger: Julemanden**

**Reservebanelægger: Torben Seir** (med hjælp fra nisserne)

**Gløg, æbelskiver og præmier efter løbet**

**Tilmelding på listen i Klubgården**

(senest fredag d. 10. dec.)

**Eller til: [julemanden@hsok.dk](mailto:julemanden@hsok.dk)**

#### Husk!

- Mødetid 10:00, omklædt
- Nissehue
- Kompas
- SI-brik (dog ikke julenisser)

**OBS**

**OBS**

**Husk at melde  
adresseændring  
til Torben Seir**



**LARS LUNDSGAARD**

aut. el-installatør

**49 21 68 68**

Fax 49 21 69 88

[www.lundsgaard-el.dk](http://www.lundsgaard-el.dk)

**ALT EL-arbejde udføres**

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





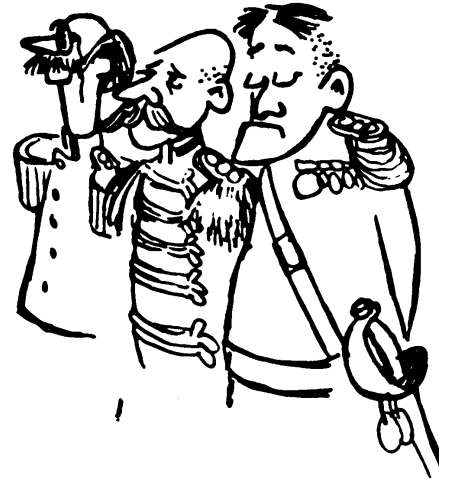
Der indkaldes til

# generalforsamling

onsdag, den 23. februar 2011 kl. 19.00  
i klubgården.

Dagsorden ifølge lovene.

Bestyrelsen



## Hej alle banelæggere!

Vi mangler en banelægger til karruselløbet  
"Julemaveløbet" søndag 26.december kl. 10.



Det afholdes som sædvanligt fra klubgården i Teglstrup Hegn.  
Der er ikke noget specielt ved det, et normalt træningsløb.  
Blot en tradition fra Knud Høyers tid som banelægger denne dag,  
at der uddeles appelsiner!  
Det er tilladt at lette opgaven ved at bruge de faste poster.  
Kort med forslag til alle nødvendige baner kan hentes på [hsok.dk](http://hsok.dk)

Nemmere kan det næsten ikke være.  
Ring eller mail til Søren Østergaard på 49215853/24622952  
eller [soeren.oestergaard@stofanet.dk](mailto:soeren.oestergaard@stofanet.dk)



Jeg ser frem til at høre fra jer.

Venlig hilsen  
Søren Østergaard



# 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](http://www.biomekanikeren.dk)

Tidsbestilling: 49224600

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



## 2010 Aktivitetskalenderen 2011

Se opdatering på HSOK.dk

DATO	SKOV	Mødested/oplysninger	Arrangør	Kategori	Start	
lø	27-nov	Ørnholmvej/Gurrevej	Stieler Memorial	Hsok motion	løb	11
lø	27-nov	Tokkekøb/Ravnsholt	Se o-service eller hjemmesiden	Allerød ok	MTB o-vinterserien	9
lø	27-nov	Klosterris Hegn	Hornbækvej, SØ i skoven	Hsok Hans Lassen	Karrusel o-løb	13
on	01-dec	Jægersborg Hegn	Se o-service eller hjemmesiden	Søllerød	Nat o-cup	18
fre	03-dec	Gl.Grønholt Vang	Grønholt trinbræt	Jørgen J.	Grå sokker	10
lø	04-dec	Jonstrup Vang	Se o-service eller hjemmesiden	Ok Øst/Lyngby	vintercup o-løb	13
fre	10-dec	Teglstrup NØ	Klubgården (Julefrokost)	John og Vibeke	Grå sokker	10
lø	11-dec	Tokkekøb/St Dyrehave	Se o-service eller hjemmesiden	Ok SG	MTB o-vinterserien	9
sø	12-dec	Teglstrup Hegn	Klubgården, omklædt kl.10 prc.	Hsok Torben	Jule o-løb	prc. 10
on	15-dec	Jonstrup Vang	Se o-service eller hjemmesiden	Ballerup	Nat o-cup	18
fre	17-dec	Danstrup	Hornbækvej høje P.	Jakob	Grå sokker	10
lø	18-dec	Ermelunden	Se o-service eller hjemmesiden	Ok Øst/Lyngby	vintercup o-løb	13
fre	24-dec	Rundt om Gurre sø	Gurrevej /Valdemarslund	Hsok motion	løb	10
sø	26-dec	Teglstrup Hegn	Klubgården	Hsok NN	Julemave o-løb	10
on	29-dec	Teglstrup Hegn	Klubgården	Hsok Carsten Agger	Nytårsnat o-løb	17
fre	31-dec	Rundt om Gurre sø	Gurrevej /Valdemarslund	Hsok motion	løb	10
<b>2011</b>			<b>2011</b>			
fre	07-jan	Teglstrup M	Skovbrynet	Annie og Peter	De grå sokker	10
lø	08-jan	Bøndernes Hegn	Bagsværd Roklub Skovalléen 8	Ok Øst/Lyngby	vintercup o-løb	13
sø	09-jan	Jyderup skov	Se o-service	Holbæk ok	Nytårs o-stafet	
on	12-jan	Boserup	Se o-service eller hjemmesiden	Ok Roskilde	Natcup o-løb	18
fre	14-jan	Klosterris	Klosterrisvej SV-hj	Inge og Arne	De grå sokker	10
lø	15-jan	Tisvilde Hegn	Klubhuset Godhavnsvej 3 Tisv.	FiF Hillerød	MTB-O	11
fre	21-jan	Krogenberg	Marianelund	Ulla og Flemming	De grå sokker	10
lø	22-jan	Teglstrup Hegn	Nygaard skole Esrumvej	Ok Øst/Lyngby	vintercup o-løb	13
on	26-jan	Ganløse Ored	Ryttergårdsvej 104 Farum	Farum ok	Natcup o-løb	18
fre	28-jan	Hammermøllen	Ved kirkegården	Karen og Søren	De grå sokker	10
lø	29-jan	Kvitåvatn Norge		DskiF	DM Langrend	
lø	29-jan	Rude skov	Svaneparken Birkerød	Ok Øst	MTB-O	11
fre	04-feb	Teglstrup S	Esrumvej midt P	Jørgen J.	De grå sokker	10
lø	05-feb	Rude skov	Sjælsøskolen Birkerød	Ok Øst/Lyngby	vintercup o-løb	13
on	09-feb	Danstrup Hegn	Se o-service eller hjemmesiden	Fredensborg ok	Natcup o-løb	18
fre	11-feb	Krogerup	Højskolen	Palle	De grå sokker	10
lø	12-feb	Funåsdalen Sverige	Ramundberget Klubtur	Hsok ski	Slalom og langrend	
fre	18-feb	Hornbæk Øst	Sandagerhusvej	Vibse og John	De grå sokker	10
on	23-feb	Klubgården	se andet sted i bladet	Hsok's bestyrelse	Generalforsamling	19
on	23-feb	Tisvilde Hegn	Klubhuset Godhavnsvej 3 Tisv.	Tisvilde Hegn ok	Natcup o-løb	18
fre	25-feb	Teglstrup NØ	Julebæk	Jakob	De grå sokker	10
lø	26-feb	Horsørød N.	Klosterris SØ i skoven	Hsok Preben B.	Karrusel o-løb	13
lø	26-feb	Teglstrup Hegn	Klubgården	Hsok Tommy	MTB-O vinterserien	10
sø	27-feb	Sorø og omegn	I troldens fodspor	Herlufsholm ok	Langdistance o-løb	
on	02-mar	Kongelunden	Se o-service eller hjemmesiden	Amager ok	SM nat o-løb	
fre	04-mar	St.Dyrehave/Præstev.	Overdrevsvejen	Nete og Hans Henrik	De grå sokker	10
lø	05-mar	Gribskov V.	Kompashuset Ødamsvej 36 Hill.	FiF Hillerød	MTB-O vinterserien	10
lø	05-mar	LO-skolen	ForårsCross 6 km	Hsok motion	Craft Grand Prix løb	14
sø	06-mar	Sålen -Mora Sverige			Vasaløbet ski	
sø	06-mar		Se o-service eller hjemmesiden	Hvalsø ok	Divisionsmatch	
on	09-mar		Se o-service eller hjemmesiden	PI-København	SM nat o-løb	
fre	11-mar	Gurresø vest	Esrumvej sidste P	Anni og Mette	De grå sokker	10
lø	12-mar	Teglstrup Syd	Gurrevej	Hsok Flemming W.	Karrusel o-løb	13
on	16-mar	Aggerbo-Græsted	Se o-service eller hjemmesiden	Tisvilde Hegn ok	SM nat o-løb	
fre	18-mar	Egebæksvang	Mirasol	Marie og Benny	De grå sokker	10

### O-løb

Er motion for hjerte og hjerne  
-for hele familien

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



## Hva` ska` vi mæ` HSOK`s Venner?

Ifølge vedtægter for HSOK`s Venner er vores formål:

- 1) Ved forskellige arrangementer at skabe basis for økonomisk støtte til HSOK`s idrætslige aktiviteter
- 2) At samle medlemmer af HSOK samt andre til socialt samvær.

Vennerne har i dag 154 medlemmer. Stort set alle har være medlem i mange år, og en hel del lige fra foreningens start. Man kan blive medlem af Vennerne, når man fylder 30 år, men vi må jo konstatere, at medlemsskaren er betydelig ældre - og ingen er under 50 år.

Det næste vi kan konstatere er, at vi ikke er i stand til at rekruttere nye medlemmer fra HSOK. Der er tilsyneladende ingen interesse for støtteforeningen blandt de aktive idrætsudøvere. Hvis vi endelig får et nyt medlem, er det fordi folk har hørt om Vandreturen, og ønsker at deltage i denne. Der skal derfor ikke megen fantasi til at forestille sig, at foreningen indenfor en årrække formentlig vil uddø. Det tredje bestyrelsen kan konstatere er, at der ikke er voldsom interesse for vores arrangementer - lige med undtagelse af vandreturen.

Eksempelvis var der ved en nylig afholdt efterårsfest 35 deltagere (inkl. 5 fra bestyrelsen) - altså under 1/4 af medlemmerne.



For os der var tilstede, er der ingen tvivl om, at det var en dejlig aften med god mad, god musik og rigtig god stemning, men..... er det umagen værd?

Jeg vil derfor rejse spørgsmålet:

Har HSOK`s Venner overlevet sig selv, og er tiden kommet til at nedlægge foreningen og overgive vores kassebeholdning til HSOK, nu hvor der forstås en renovering af omklædnings og badefaciliteter?

Lad os høre din mening.

Gerne her i bladet eller på:



[anoerregaard@yahoo.dk](mailto:anoerregaard@yahoo.dk)

Anni Nørregaard Formand

## MASSAGE



**NatureLife** - Klinik for Massage

v/ Minna Warthoe

H.P. Christensensvej 1, 3000 Helsingør

Tlf.: 2071 9890

[info@minnawarthoe.dk](mailto:info@minnawarthoe.dk)

[www.minnawarthoe.dk](http://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.)

## 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



# 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

## O-TRÆNINGSLØB

På oversigten over klubbens aktiviteter vil man kunne se, at der ud over de sædvanlige juleløb, samt vintercup og natcup efter nytår ikke er træningsløb/karuselløb før 26/2. Erfaringerne - også her på det allerseneste - har vist, at behovet er begrænset. I lørdags var der 20 deltagere, heraf 6 fra HSOK (de 4 var over 70 !!). Dette svage fremmøde er argument nok. Det betyder ikke, at man ikke kan få sin trang til en tur i skoven med kort kompas tilfredsstillet, for med de FASTE POSTER i Egebæksvang, Nyrup Hegn og Teglstrup, så venter de kun på besøg hele vinteren. Se link på hjemmesidens forside, og du kan downloade kort med postanbringelserne.

### Faste poster.

Sammen med Skov og Naturstyrelsen og DOF er vi ved at forberede et tiltag med henblik på at få befolkningen ud på orienteringstur i de skove, hvor vi har faste poster. Det kommer til at indgå i det landsdækkende "Find vej i Danmark-projekt". Mere om det senere. Vi regner med at være klar efter påske.

## Klubaften i klubgården

torsdag den 27. januar

**Program:**

**Kl. 17.** Gratis hygge-o-løb i byen. Det er muligt at gå/løbe løbet uden brug af supplerende lys. Banerne bliver ganske korte og af passende sværhedsgrad.

Omklædning og bad i klubgården.

**Kl. 18.30.** Fællesspisning. Et varmt måltid mad til den rørende pris af 25 kr/person. Øl/vand kan købes til rimelige priser.

Derefter idéudveksling/brainstorm om hvor skal klubben hen i fremtiden, og hvordan vi finder vejen, måske også hvad skal første skridt være? Det er vel nok så relevant for en orienteringsklub!

Det er helt ufarligt at deltage i diskussionen og arrangementet er for alle, også for løbere, der endnu ikke er sprunget ud som o-løbere, eller for folk, der bare er sultne efter et billigt måltid mad.

Tilmelding til rolflund@stofanet.dk eller på liste i klubgården senest søndag den 23/1

## 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



## Tips og tricks

Denne gang skal det handle om træthedstilpasning. Ikke just aktuelt for mig der ikke løbetræner for tiden, men til gengæld er det nok i frisk erindring for dem, der løb Jættemil i år. Og der kommer jo andre hårde konkurrencer igen næste år.

I starten af et løb er man forhåbentlig frisk og har gode ben og det er en god idé at bruge det fysiske og mentale overskud til at optimere de linier man løber i. Se langt, skær hjørner, løb aggressivt og med overskud. Efter en time til halvanden er det fysiske og mentale overkud for de fleste væk, og man skal bare hjem på den nemmeste måde. Løber man virkelig på pumperne kan det være fatalt bare at falde over en gren. Jeg husker til et DM-Ultralang, hvor-  
dan jeg løb og prøvede at følge med Lars Konradsen og Mogens Hagner (ja det er mange år siden) og netop faldt så lang jeg var og opdagede, hvor rart det var at ligge ned. Jeg kom aldrig i gang igen og medaljerne forsvandt i den tunge skovbund og jeg var egentlig også temmelig ligeglad. Jeg var nemlig træt.

Helst før den situation opstår skal du tilpasse sit løb efter din tilstand. Modstand er nok til at ødelægge rytmen, så det gælder om at blive på stier og veje så vidt muligt. Tag nogle vejvalg så du undgår bakker, tæt terræn og moser. Det handler om at holde sig i løb. Inde i hovedet plejer det at være en god idé at sige til sig selv, at "Nu gør du dit bedste". Der er bare det ved det at du sagtens kan overbevise dig selv om, at det bedste vil være at sætte dig på den næste bænk. Mentalt kan du med fordel skifte det mantra ud med: "NU GØR DU, DET DER SKAL TIL!" Og det må gerne være med VERSALER i modsætning til minuskler (små bogstaver....så lærte du også et nyt ord?). Det kan bruges hvis man vil presse sig selv til en ekstraordinær præstation.

Hvis ikke det hjælper, skulle du have trænet noget mere...

Rolf



### Sundhedsspor indviet den 16 november.

Helsingør Kommune har i samarbejde med Skov- og Naturstyrelsen etableret et sundhedsspor i både Egebæksvang Skoven og Teglstrup Hegn. Sundhedsspor er et nyt, landsdækkende tilbud om motionsaktiviteter i naturen. På sundhedssporet kan man få testet sit kondital, som er en af de væsentligste faktorer for

den enkeltes sundhedstilstand.

Sundhedssporet i Egebæksvang Skoven er 1,53 km og starter ca. 100 meter inde i skoven ved P-pladsen ved siden Beredskabsstyrelsens Højskole (Strandvejen 250) i Snekkersten.

Sundhedssporet i Teglstrup Hegn er 2,21 km og starter lige ved siden af Naturlegepladsen ved Gl. Hellebækvej 79 i Helsingør.

De to spor er afmærket med skilte og røde prikker på træerne. Du kan gå eller løbe turen rundt og efterfølgende aflæse dit kondital på de tavler, der er opsat i de to sorte træhytte.

For at yderligere introduktion af de to sundhedsspor. Inviteres borgere til arrangementet "Kom og tjek dit kondital" den 12. december 2010 kl. 10:00 - 12:00 i Teglstrup Hegn og igen den 9. januar 2011 i Egebæksvang Skoven kl. 10:00 - 12:00. Helsingør Kommune og Skov- og Naturstyrelsen stiller med instruktører.

### Hvad er et Sundhedsspor

Sundhedssporene henvender sig til de fleste. Både rutine-rede løbere, inkarnerede stavgængere såvel som den brede befolkning kan få glæde af konceptet. Det er ikke nødvendigt at være i super form for at bruge sundhedssporene, tvært i mod så er det meningen at sundhedssporene skal hjælpe dig til at komme i bedre form, ved at synliggøre dine forbedringer. De er placeret i bynære skove og tæt på skoler. Det gør dem lette at bruge i forbindelse med idrætsundervisningen, fritidsordninger, foreningsliv (grundtræning/løbetræning), forebyggelse og rehabilitering samt som et motionstilbud til den brede befolkning.

Sundhedsspor er et svensk koncept. Ruten kan som sagt gås eller løbes, og via opsatte tavler og ud fra hastigheden, vægt, højde, alder og køn kan konditallet aflæses sammen med en indikation på den generelle sundhedstilstand. I starten af sporet opstilles et lille træhus med bord og bænk og her hænger tavler som på en pædagogisk måde informerer om sundhedssporet og om kondital.

Børn i fra 10 år, voksne og ældre kan få information om konditionen, børn under 10 år kan sagtens bruge sporet som ikke er specielt kuperet men kan ikke få oplyst kondital.

Via Skov - og Naturstyrelsens hjemmeside kan data aflæst fra tavlerne, bruges til at følge egen udvikling og forbedring af generel sundhedstilstand over tid. Desuden kan der gives forslag til træningsforløb og nye aktiviteter.

Læs mere om sundhedsspor på:

<http://www.skovognatur.dk/Ud/Aktiv/sundhedsspor/>

### Flere oplysninger

Hvis du ønsker flere oplysninger, kan du kontakte idrætsleder Søren Møllnitz, tlf. 49 28 36 19 eller skovfoged i Skov- og Naturstyrelsen, Torben Hoch, tlf. 49 15 03 11



# Julebag med Eva



Så skal alle børn og barnlige sjæle til at bage kager, og lave konfekt sammen med Eva.

Hvis du sætter X i kalenderen lørdag den 11. december og du tilmelder dig på listen i klubben eller du mailer til Eva på:

E-mail-adressen: [eva.mullert@email.dk](mailto:eva.mullert@email.dk)

Du kan også ringe til Eva på telefon nr. 49 26 38 03

Senest onsdag den 9.12

I skal selvfølgelig også pynte juletræ, synge og gå rundt om det. Det er meningen, at I laver kager og konfekt til alle, der kommer dagen efter til juleløbet.

Det hele starter lørdag Kl. 13.00 og varer ca. et par timer. Du må meget gerne tage dine søskende og din mor og far med.

Vi håber, at rigtig mange har lyst til at deltage.

Mange hilsener fra Eva



## Familie- og Ungdomsudvalget

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



## Höst Open

Weekenden i uge 43 var jeg (Maja,) på Bornholm med min familie.

Vi var ovre og løbe Bornholm Höst Open, hvor ca. halvdelen var svenskere. Vi boede i en ferielejlighed, i Gudhjem Feriepark, som lå lige ud til vandet.

Den første dag løb vi på militært område i Raghammer.

Mit løb i D-14 gik fint, og jeg blev 3. plads.

Min lillesøster Sara løb D-10. Hun løb som første løber og ramte en post, hvor sportident ikke virkede. Sara blev nødt til at klippe i "klippefelterne". Fordi Sara huskede at gøre dette, fik hun ikke fejlklip, men i stedet en førsteplads med 7 minutter ned til den næste, ret godt løbet. Og hun hjalp endda de løbere, der kom lige efter hende:

Dagen efter - altså søndag løb vi i Rø plantage, som godt kunne minde lidt om Sverige. Der var lidt for mange bakker.



Mit løb gik igen godt, og jeg fandt alle 10 poster. Det gik også godt for Sara, og hun selvom hun blev nr. 2, holdt hun sin samlede førsteplads og fik en pokal.

Da jeg var kommet i mål, og var ved at få mit overtrækstøj på, kom Sara løbene og sagde: "Skynd dig - skynd dig, der er

præmieoverrækkelse". Jeg havde løbet så godt igen, at jeg også havde vundet en 3. plads, og fik også en fin pokal.

Det var et sjovt og hyggeligt stævne, hvor jeg også mødte nogle o-løbere, som jeg kender fra U-kurserne. Jeg tror, det sjoveste var at løbe på militært område, hvor der var en masse kulisser og skydeskiver. Og jeg håber vi skal af sted igen næste år:

Maja



Vinderholdet fra SM-stafet: Sara, Malte og Søren (+ Mette)

## U1 kursus

I weekenden den 13.-14. november var Malthe Poulsen, Mikkel Dam og jeg Sara til u1 kursus. Da vi skulle op til det hus, vi skulle sove i, kunne vi ikke finde vej. Men så fandt vi nogle, vi kunne spørge om vej og de sagde, at der vist var en hytte lidt væk derfra og det var der heldigvis.

Da alle var kommet, skulle vi ud at løbe med saft i dunken. Der var forskellige sværhedsgrader, - der var begynder, let kort og let lang.

Efter vi havde løbet skulle vi tilbage, og der måtte vi lege, klatre og spille.

Om aftenen efter vi havde spist skulle vi ud og løbe natløb, og der løb jeg sammen med Mikkel Dam og en der hedder Marta. Det var helt mørkt, men heldigvis havde jeg lånt min fars lampe, som kunne lyse rigtig godt. Malthe løb sammen med en der hedder Annika.

Om natten sov alle godt og om morgenen blev nogen vækket af en lille sød fugl.

Dagen efter skulle vi igen ud at løbe, men der var kun to baner. Om eftermiddagen skulle vi løbe stafet, og der var jeg på hold med Isabella. Malthe løb sammen med en anden Mikkel.

Da alle var kommet hjem til hytten, fik vi kage og efter det begyndte alle at sige farvel, og mange begyndte så småt at tage hjem efter en hyggelig weekend med en masse nye venner og veninder:-)

Skrevet af Sara Brinch





## Ungdomssiderne

Efteråret har været fyldt med en masse løb, hvor dygtige ungdomsløbere fra HSOK har deltaget. Ved Divisionsmatchen som HSOK arrangerede i Kloster Hegn 19/9 løb Malthe og Søren Åben 7A, og klarede sig flot ved at blive nr.2 og 3. Ugen efter blev det præcis samme resultat i Rørvig Sandflugtsplantage, da de to drenge deltog i oprykningsmatchen til 2.Division, som vi ikke vandt. På bane 8 blev William nr.4.

Ved kredsløbet i Store Hareskov 17/10 vandt Mikkel H10, rigtig flot

Ugen efter kredsløbet var der efterårsmatch i Ravsholt ved Allerød, og på begynderbanen blev Sara nr.3, mens Malthe vandt banen Let Herrer.

Endelig deltog bl.a. familien Brinch ved Høst Open på Bornholm. Stævnet løber over to dage i det spændende bornholmske terræn. Sara vandt D10 efter en 1. og 2. Plads. Maja blev nr.3 i klassen D 13-14 efter to tredjepladser i de enkelte etaper.

Det er godt at se så flotte resultater for ungdomsløbere, fortsat endelig med at være lige så gode, for så har ungdomsredaktøren fortsat en masse af skrive om. Jeg vil på egne og familie- og ungdomsudvalgets egne gerne ønske jer en glædelig jul og et godt nytår, når vi kommer så langt. Og så håber jeg vi ses til Juleløbet 12 December.

### Ungdomsafslutning 17/11-2010

Torsdag 17/11 var der afslutning for ungdomsløberne i klubgården. 20 løbere/forældre deltog, hvor første del af arrangementet var en speciallavet stafet, hvor man slet ikke skulle bruge et O-kort!

Laus havde været banelægger på et løb, der gjaldt om at tjekke postnumre og kun klippe de rigtige stativer. Det foregik på en nærliggende fodboldbane ved Gl. Hellebækvej.

Man var delt ind i hold af tre som alle skulle løbe tre ture. Folk havde meget forskellige lys rundt på den mørke bane, en del løb med natlamper, nogle med stavlygter samt enkelte mere tvivlsomme lyskilder. Stafetten blev afviklet i løbet af en 10 minutters tid, men mens konkurrencen forløb var der kampråb til den der var i ilden, og en meget hyggelig stemning. Resultatet af konkurrencen blev som følgende:

(Hold 6) - Morten, Maja & Hanne

(Hold 1) - HP, Mikkel & Sara

(Hold 3) - Torben, Malthe & Kit

(Hold 4) - Bjarne, Nathalie & Lykke

(Hold 5) - Lasse, Claudia & Ole

(Hold 2) - Preben, Mathilde & Lone

Efter stafetten gik turen tilbage til Klubgården, hvor der var tid til bad, lidt hyggesnak og for børnenes vedkommende en meget engageret omgang klodsma-

jor (Spil). Minna og hjælpere havde sørget for at dække bord med dug og lys, det var rigtigt hyggeligt. Der var bestilt Pizza til hele selskabet, men det tog lidt længere end forventet med udbringningen, så folk var meget sultne da maden ankom, og alt blev da også spist op. Da den "strenge" overdommer Laus havde gransket klippekortene, bekendtgjorde han resultatet af dagens konkurrence, og kommenterede på folks klippetekniker, som generelt var ret gode. Minna uddelte præmier til Morten, Maja og Hanne på det vindende hold og sørme også til Preben, Mathilde og Lone, der måske nok havde sidstepladsen, men var dem som havde klippet flottest!

Herefter gik tiden med snak over bordene, og en meget livlig gang krig med spillekort, hvor der vidst ind i mellem blev snydt lidt. Stille og roligt begyndte folk derefter at tage hjem ovenpå på et godt arrangement.

### Ungdomstræning stoppet.

Ungdomstræningen der har løbet siden foråret, blev i slutningen af Oktober måned indstillet. Dette skyldes at kun ganske få har benyttet sig af muligheden for deltagelse. Til sidst var der kun en løber der deltog, hvilket gør det meget svært at få et kontinuerligt forløb, hvor man bl.a. kan lære af hinanden til træningen.

Pt. Henvises der til karruseløbene for træning, men der vil måske opstå et nyt træningstilbud i løbet af vinterhalvåret, dette er i øjeblikket i tænkefasen. Når der er noget mere konkret vil det blive meldt ud.

### Skovcup 2011

Selvom der er en del måneder til foråret, hvor skovcuppen bliver afviklet, er datoerne for de enkelte løb nu offentliggjort.

13/4	Rude Skov	Søllerød OK
27/4	Nyrup Hegn	PI Kbh
4/5	St. Dyrehave	FIF Hillerød
18/5	Marienlyst Slotspark	HSOK
25/5	Lystrup Skov	Farum OK
5/6	Tisvilde Hegn	Skovcupfinale

## FASTE POSTER

**- fortæl vidt og bredt**

**om muligheden**



Annette Bredmose blev ledsaget af Teresa i minitrien for hold. Annette både svømmede og løb, så Kurt kunne nøjes med at cykle



Vi som sædvanlig mange HSOK'ere med på den årlige tur til La Santa sidst i september. Med i gruppen var også en del blinde og svagsynede. Atter en dejlig tur med godt vejr, så der blev cyklet, løbet og surfet til den store guldmedalje. Ind imellem blev der også tid til solbadning og en dukkert når det blev for varmt, -så en rigtig god uge



Store badedag. Finn fører an til Famara hvor vi badede i voldsomme bølger, godt overvåget af rednings patruljen



Torben løber i mål i Minitrien



Nivi blev helt ferm i vindsurfing

Som sædvane nød vi solnedgangen samtidig med en drink inden middagsmaden





## Marathontræning ved Bjarne

Efter introaften og 10 km test er det nu tid til den første af de mange fællestræninger. Lørdag den 20/11 starter det. Vi løber ca. 11 km fra klubgården kl 10.

Vi løber med en fart af 5:45 til 6:00 min pr kilometer og vi glæder os til at se så mange som nu kan af de ca 20 som har vist interesse for arrangementet. Er du til højere hastighed er du også velkommen, ruten præsenteres nemlig inden start, så du bare kan løbe som du vil når du har fået nok i vores tempo.

Du er også velkommen til at kigge på marathon holdets del af opslagstavlen i klubgården her kan du se træningsprogrammer, fartskeamær og alle deltagerens testskeamær samt meget andet vedrørende marathontræningen.

Du skal være opmærksom på, at selvom det er skovvej så vil meget af træningen foregå på hårdt underlag som asfalt og hårde grusstier. Altså: Hver lørdag



med start fra klubgården kl.10.

Bjarne Jensen



**TOLDKAMMERET**

**SameSame**

**CRAFT**





*Hold  
formen ved lige! - Undgå måske  
at få et bildæk omkring maven!  
Få lidt julemotion. Og sæt dig med god  
samvittighed til det store julebord, med  
alt hvad det indebærer!*

Deltag i det  
traditionsrige løb  
**Gurresø rundt**  
Fredag den 24.12.10 kl. 10:00

Og  
løb samme rute fredag den 31.12.10  
kl 10:00 !  
Og se om du skal lave om på dine nytårsforsæt...

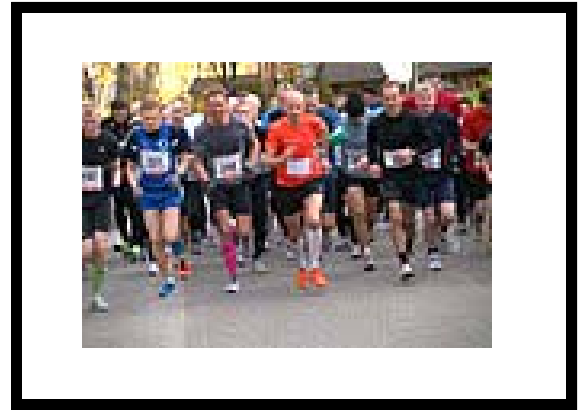




# Craft Grand Prix 2010

## "Helsingørmesterskabet i 10 km på landevej 2010"

**- Endnu et godt og vellykket HSOK arrangement!**



**167 aktive atleter nød lørdag den 6. november det flotte efterårsvejr og deltog i "Helsingørmesterskabet i landevejsløb" - løbet var samtidig også syvende og sidste afdeling i "Craft Grand Prix 2010"**

Der blev traditionen tro løbet i de skønne og flotte omgivelser i Teglstруп Hegn og på Strandvejen - med start og mål ved Helsingør Hallen.

Vinder af det uofficielle Helsingørmesterskab blev, ikke overraskende Kenneth Rasmussen, Running Rhino Elite, i suveræn stil. Han gennemførte den 10 km lange, seje og kuperede rundstrækning i den fantastiske tid 32:10 - Det er ikke den hurtigste tid løbet er vundet på, men en vindertid, der hører til blandt de bedste i de mange år løbet har været afholdt! Kenneth Rasmussen lagde sig straks fra start i spidsen og øgede gennem hele løbet afstanden ned til forfølgerne. Michael Sørensen, O-Racerne, blev nummer to i tiden 34:46.

- En super flot præstation af Michael Sørensen, der har lavet nogle rigtig gode præstationer i dette års Craft Grand Prix med blandt andet to klassesejre. Andenpladsen var aldrig i fare, idet der var knap et minut ned til nummer tre; Henrik Dufke Hansen, der gennemførte i tiden 35:45. Henrik Dufke Hansen har i dette års Craft Grand Prix serie virkelig rykket sine grænser og er nu god for top 5 placeringer.



Spændende om han kan holde motivationen oppe henover vinteren. Nummer fire blev talentfulde Patrick Mølholm, der gennemførte i tiden 36:09 - På femte pladsen kom Søren Baran, Team Baran, i tiden 14:24. Endnu en rigtig flot præstation af Søren Baran, der i dette års Craft Grand Prix serie virkelig har fundet storformen med topplaceringer til følge.



### Bedste kvinder



Hos kvinderne vandt Britta Jeging gennemførte i tiden 40:43. Rikke Kofoed, O-Racerne, blev nummer to i tiden 42:57. Lærke Lilleøre, Atrigutterne, kom ind på den sidste podieplacering i tiden 43:43. Det har i år været en utrolig spændende kvinderekke, hvor der er kommet mange nye og friske atleter til. Og det blev da også dagsformen, der var afgørende for hvem, der vandt løbet. Nummer fire og fem hos kvinderne blev Helle Svendsen, HSOK Mix og Katrine Kjarbo, Teknisk Forvaltning, i henholdsvis 45:26 og 46:54.

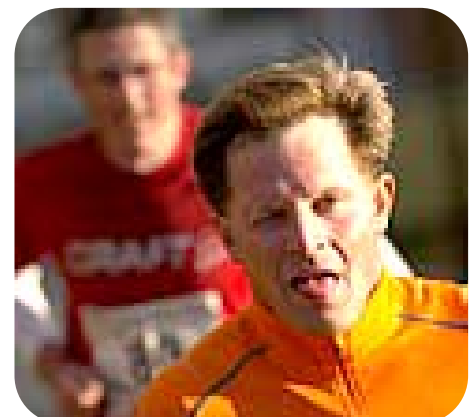


### Børnerækken

Vinder af børnerækken blev Jacob Karlsen, Stald Hylde. Han gennemførte den 1.2 km lange rute i den fine tid 4:31. - En sikker sejr! Kasper Schou Rosenquist, Hornbæk Is, blev nummer to i tiden 4:41. Anders Rosenkrands, et nyt frisk pust i børnerækken, blev nummer tre i tiden 5:03. Hurtigste pige blev ikke overraskende Nikoline Lund Jensen i tiden 5:20. Nikoline Lund Jensen har i dette års serie vundet 5 løb! En rigtig flot præstation. Nummer to hos pigerne



blev Laura Colsted Petersen i tiden 5:40. Laura Colsted Petersen lå længe og kæmpede med Laura Fritzbøger. Men på dagen måtte Laura Fritzbøger se sig slået med to sekunder i mål. Men alt i alt er arrangørerne rigtig glade for den store tilslutning løbet har haft hos de unge mennesker! Det er rigtig fint at se, at der er skoler, der deltager med klassehold i Craft Grand Prix - At de unge mennesker er aktive på andre fronter end bag computerskærmene. Der kan kun opfordres til, at andre skoler og foreninger tager kampen op og deltager i næste års Grand Prix serie. - Hvor det atter bliver gratis for børnene at deltage.





Efter løbet havde de deltagende atleter mulighed for at vinde flotte lodtræknings præmier, blandt andet en flot mountain bike sponsoreret af Michaels Cykler.

Og til sidst var der præmieoverrækkelser til de tre bedst placerede i hver klasse i det samlede resultat.

Arrangørerne udtrykte efter løbet stor tilfredshed med deltagerantallet i års Craft Grand Prix serie, i det der har været over 600 deltagere i de

syv løb som Craft Grand Prix 2010 bestod af. Næste år fortsættes løbs serien med de samme løb. Det betyder at

serien kommer til at indeholde 7 forskellige og spændende løb. Og at der arrangeres løb i Hornbæk, Tikøb, Espergærde og Helsingør. - I hele Helsingør Kommune.

De involverede foreninger i Craft Grand Prix serien, HSOK, Tikøb IF og Puls 3060, glæder sig allerede til næste års Craft Grand Prix 2011, der starter op lørdag den 5. marts med HSOK's Forårs Cross.

Endeligt skal der fra motionsafdelingens formands side lyde et rigtig stort TAK til alle hjælperne, som var med



til at gøre dette løb til endnu en rigtig god løbsoplevelse for alle de aktive! TAK!

- Og samtidig skal der også lyde et super stort TAK til vores trofaste præmie sponsor - ikke bare til "Helsingør Mesterskabet," men også i forbindelse med vores "Forårs Cross" -Murerfirmaet Lars M. Nilsson Aps ved David Nilsson.

Han lagde lige den sidste sten! - Den, der gjorde det værd at vente på præmierne!

Men også et rigtig stort tak til Michaels Cykler, Hornbæk Is, Toldkammeret og SameSame for deres sponsorater og selvfølgelig et super stort tak til Craft Grand Prix seriens hovedsponsor **Craft - TAK!** for alle de flotte og fine præmier i dette års Craft Grand Prix!



Samlet resultat individuelt:

Piger - 11 år: Drenge - 11 år:  
 1. Laura C. Petersen 1. Jakob Karlsen  
 2. Laura Fritzbøger 2. Christian H. Olsen  
 3. Helene Schrøder  
 3. Henrik Zimmermann

Piger 12 - 15 år: Drenge 12 - 15 år:  
 1. Nikoline L. Jensen 1. Jens Gjernsøe  
 2. Salli Baran 2. Malte Brinch  
 3. Maja Brinch 3. Oskar Lilleøre

Kvinder 16 - 29 år: Mænd 16 - 29 år:  
 1. Lærke Lilleøre 1. Patrick Møhlholm  
 2. Carina Svendsen 2. Anton Harrsen  
 3. Lin Røpke 3. William Bagger

Kvinder 30 - 39 år: Mænd 30 - 39 år:  
 1. Katrina Rasmussen 1. Mads K. Larsen  
 2. Rikke Kofoed 2. Henrik Dufke Hansen  
 3. Charlotte Jørgensen 3. Snøvsen Stauning

Kvinder 40 - 49 år: Mænd 40 - 49 år:  
 1. Helle Svendsen 1. Søren Baran  
 2. Lisbeth Jørgensen 1. Ulrik Schledermann  
 3. Vibeke Petersen 3. Jørgen Olsen

Kvinder 50 - 59 år: Mænd 50 - 59 år:  
 1. Annette Hansen 1. Jens Jonassen  
 2. Mikala Nielsen 2. Bent Solberg  
 3. Annette Jakobsen 3. Henning Stidsen

Kvinder 60 - år: Mænd 60 - år:  
 1. Jette Basballe 1. Henning Birk  
 2. Inge Olsen 2. Kurt Andreasen  
 3. Birte Andersen 3. Bjarne Petersen

Samlet resultat hold: Kan ses på vores hjemmeside..



Johansen  
Foto: Michael Hyllsted



**Klub 10'eren  
Resultat for  
HSOK medlemmer**

**Herrer:**

1.	Jens Jonassen	37:04
2.	Peter Arhning	37:22
3.	Christian H. Christensen	37:43
4.	Michael Bentzen	37:46
5.	Jørgen Olsen	38:32
6.	Bo Søby	38:34
7.	Michael Knudsen	39:48
8.	Ole Hansen	40:33
9.	Michael Christiansen	40:55
10.	Sten Ole Jensen	41:39
11.	Gert Ottenbros	41:48
12.	Stig Jensen	43:55
13.	Bent Solberg	44:17
14.	Carsten Krüger	45:14
15.	Jan Arder	45:34
16.	Hans Henrik Olsen	46:19
17.	Bo Bertram	46:45
18.	Lus Seir	47:35
19.	Peter Balstrup	48:29
20.	Henning Birk	49:25
21.	Kurt Andreasen	49:29
22.	Ivan Bergman	52:16
23.	Erling Bæk	55:17

**Kvinder:**

1.	Rikke Kofoed	42:57
2.	Helle Svendsen	45:46
3.	Lisbeth Jørgensen	51:56
4.	Helle Svendsen	46:11
5.	Lotte Waldorf	52:16
6.	Inge Olsen	54:10
7.	Mikala Nielsen	55:48
8.	Anne Sørensen	60:13





# SKIK SOKKEN



## Skiudvalget

### Formand:

#### Lars Røpke

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

#### Henrik bang

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

Midgårdsvej 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](http://www.dskif.dk)

## SÆLGES

Skistøvler str. 35/36, ubrugte samt et par brugte NNN bindinger der hører til støvlerne sælges for 200 kr.

Henv.: Kurt Jørgensen  
49 21 54 32 - 28 29 86 32



## Skitunnellen i Torsby

Som det nok er nogle bekendt har svenskerne bygget en skitunnel i Torsby, ideen bag den er jo, at det skal være muligt at træne på ski året rundt.

Flere af os som træner på ski i klubben havde længe snakket om at tage op og prøve at træne i tunnellen, men vi har endnu ikke fået gjort det, men da jeg havde 4 fridag fra arbejde midt i november tog jeg en rask beslutning og kørte de 500 km mod nord for at prøve at træne i tunnellen.

Skitunnellen har en længde på 1.3 km og har 2 bakker på 12.5 m hver. Tunnelrørene der har en brede på 8 meter udgår fra en stor hal og røret er i begge sider prepareret til klassisk og i midten til skøjt, det er muligt at løbe begge veje rundt så man totalt kan løbe 2.6 km. I tunnellen er der konstant temperatur på 0 og -3 grader.

Min erfaring med at træne i tunnellen er gode, det kan selvfølgelig ikke konkurrere med skiløb i naturen, men som en mulighed for at få "rigtigt" sne under fødderne når der ikke er skimuligheder endnu er den rigtigt god, det er lidt "tungt" at løbe på sneen derinde men det giver jo bare ekstra træning.

Jeg var deroppe fra mandag eftermiddag til onsdag middag og fik 4 træningspas på ialt 85 km. Det er selvfølgelig ikke helt billigt at købe sporkort til tunnellen, et 3 timers pas koster 200 skr. og et dagspas 300 skr., der er mulighed for at overnatte på Valbergsängen hotel og vandrehjem der ligger 800 m. fra tunnellen hvor priserne er rimelige, jeg gav 280 skr. pr. nat for et enkelt værelse på vandrehjemmet.

Næste år vil vi nok gøre alvor af at arrangere en tur derop.  
Henrik Bang

### Planlagt skitruening og deltagelse i konkurrencer

- |                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 9 til 12 december 2010    | Klubtur til Skiekampen            |
| 9 januar 2011             | Deltagelse i Jizerská 25 og 50 km |
| 5 februar 2011            | Evertsberrennet                   |
| 12 - 20 februar 2011      | Klubtur til Ramundberget          |
| 25 februar - 6 marts 2011 | Vasaløbs uge                      |

Den bedste start  
på skiferien!

NY ADRESSE!

## SNOW FUN

S K I & R U N

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](http://www.snowfun.dk) • E-mail: [pedal@snowfun.dk](mailto:pedal@snowfun.dk) • Fax: 4635 4082



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