



SOKKEN

Nr. 6, december 2016

JÆTTEMILEN 2016



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

27. januar, 2017

Redaktør:

Flemming Larsen
fllarsen@image.dk
Tlf.: 49 13 12 84



Stof til Sokken sendes til følgende:

O-løb: Rolf Lund

rolflund@stofanet.dk
Tlf.: 49 21 17 76
Mob.: 24 29 33 74



Ski: Kurt Jørgensen

kurt.jorgensen@it.dk
Tlf.: 28 29 86 32



Ski: Fl. Larsen

fllarsen@image.dk
Tlf.: 23 30 41 50



Motion: Kenneth Sørensen

khs@sampension.dk
Tlf.: 40 13 04 66



Vennerne: Sisse Jørgensen

hogsjorg@stofanet.dk
Tlf.: 49 21 84 86



Annoncer, foto, layout, opsætning:

Kurt Jørgensen
Rasmus Knudsensvej 30
3000 Helsingør
kurt.jorgensen@it.dk
Tlf.: 28 29 86 32



Tryk:

jc@christensengrafisk.dk
Tlf.: 35 36 01 44

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

Husk det er ikke nok at billederne er indsat i et dokument.

Billederne skal også vedlægges separat i høj opløsning.

Stof til bladet sendes til relevant afdelingsmedarbejder eller til: Kurt Jørgensen.

Uopfordrede billeder bedes indeholde tekst og/eller navn.

Er du i tvivl, ring til Kurt

Klubbens bestyrelse:

Formand:	Rolf Lund	Tordenskjoldsvej 8	3000 Helsingør	49 21 17 76 / 24 29 33 74	rolflund@stofanet.dk
Kassereren:	Ruth Waidtløw	Hathjulet 45	3140 Ålsgårde	23 86 83 42	kassererhsok@gmail.com
Bankkonto:	2255-0274114126				
Orientering:	Carsten Agger	Dageløkkevej 47	3050 Humlebæk	21 48 34 24	carstenaggerhsok@gmail.com
Ski:	Flemming Larsen	Topasvej 8	3060 Esperg.	23 30 41 50	fllarsen@image.dk
Motion:	Kenneth Sørensen	Heimdalsvej 22 B	3000 Helsingør	40 13 04 66	khs@sampension.dk
Klubhus:	Lille Godthåb	Gl. Hellebækvej 63A	3000 Helsingør		

Funktioner:

Tilmelding:

Sekretariat:	Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	49 21 80 37	m.krogs@stofanet.dk
Pr.:	Eva Müllertz	Gurrevej 116 b	3000 Helsingør	49 26 38 03	eva.mullert@email.dk
Klubtøj:	Birgitte Krüger	Ydunsvej 14	3000 Helsingør	22 77 08 36	birgitte.k@stofanet.dk
Materiel:	Arne Olsen	Abilgårdsvej 19	3000 Helsingør	25 32 67 39	olai@stofanet.dk
Klubg.form.:	Hng. Jørgensen	Gl. Hellebækvej 19 d	3000 Helsingør	20 85 74 86	hogsjorg@stofanet.dk

HSOK's venner:

Formand:	John Steinfeldt	Stürup Plads 3.	3000 Helsingør	20 13 08 58	jsj@infoconsult.dk
Kassereren:	Anna Lise Lyk	Rolighedsparken 24	3060 Esperg.	28 44 03 33	allyk@email.dk

Faste træningstider:



Mand.:	kl. 17.00	Løbetræning (Turbotøserne)	Klubgården
Tirsd.:	kl. 09:30	Cykeltræning, MTB	Klubgården
Tirsd.:	kl. 17.00	O-tekniktræning	Klubgården
Onsd.:	kl. 17.00	Løbetræning (interval Sjoskerne)	Klubgården
Torsd.:	kl. 09:30	Cykeltræning, MTB	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	Orienteringsløb	Se orienteringskalenderen
Sønd.:	kl. 09:30	Cykeltræning, MTB	Klubgården
Sønd.:	kl. 10.00	Løbetræning	Klubgården

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

Kontingent 2016

Opkrævning sker pr. 1. august og 1. februar

Børn og unge til og med 25 år	262 kr. halvår.
Senior fyldt 26 år	367 kr. halvår.
Pensionister fyldt 65 år	262 kr. halvår.
Familie på samme bopæl	630 kr. halvår.
Passive	210 kr. årligt.

Ind- og udmeldelse, ændring af adresse, E-mail og telefonnumre:

Marie Krogsgaard tlf.: 49 21 80 37 / mob.: 28 69 35 66

E-mail: m.krogs@stofanet.dk

Booking og udlejning af Klubgården:

Henning Jørgensen tlf.: 20 85 74 86 E-mail: hogsjorg@stofanet.dk

Forsidebilledet

Kurt Jørgensen

4 podiepladser til HSOK i Jættemilen 2016 som foregik i Teglstrup Hegn den 13. november.
Rolf og Lene sejrede, Jørgen blev nr. 2, Kirsten blev nr. 3

Klubbens trænere og kontaktpersoner:

Orientering:

Carsten Agger
Tlf.: 21 48 34 24

Orientering Ungdom:

Bjarne Jensen
Tlf.: 24 68 44 92

Motion:

Kenneth Sørensen
Tlf.: 40 13 04 66
Jørgen Olsen
Tlf.: 49 20 12 92

Turbotøser:

Erik Trolle
Tlf.: 49 70 70 37

Ski:

Kurt Jørgensen
Tlf.: 28 29 86 32

Cykling

Maleren
Tlf.: 40 37 56 43

Fredagsløberne

Steen Ole Jensen
Tlf.: 49 20 10 14



Året går på hæld og vi har fået afviklet de sidste to arrangementer. Hamlet 10'eren og Novembersprinten. Begge løb havde lidt færre deltagere end forventet, men Hamlet 10'eren var ikke begunstiget med godt vejr, og det var en glæde at se, at løbet trods alt tiltrak rigtig gode navne. Novembersprinten tiltrak også færre end forventet, fordi mange sandsynligvis sparede kræfter til Jættemilen dagen efter. Men det er godt at Vapnagaardkortet blev brugt endnu en gang, så flere fik glæde af det gode sprintterræn. Tak til alle, der gav en hånd med.

Jeg har for nylig været til brugermøde ved Helsingør Idrætspark. Der kommer til at ske spændende ting det næste 1½ år. Det nye stadion er vedtaget i kommunen, men ingen ved helt præcist beliggenheden eller udseendet. Der bliver en arkitektkonkurrence og en afgørelse i løbet af foråret 2017. Spaden skal sættes i jorden til august 2017 og projektet er færdigt med en kunststofbane og det hele i marts 2018 til sæsonstart. Lad os nu se... Indtil videre er der ingen nedrivningsplaner for klubgården og har ikke været det på noget tidspunkt, men personligt er jeg ikke rolig før stadion står der.

Vi havde i september måned besøg af Gert Nielsen, som gennemførte en Swat-analyse. Vi har fået en opsamling fra Gert og der kommer "en god plan i morgen". Jeg har meget lyst og energi til at lave et kæmpefremstød i 2017, men som Gert sagde, så kan en enkeltperson ikke løfte opgaven. De planer Gert fremlagde, og som jeg tror på kunne komme til at virke, kræver ca. 15-20 personer, som vil gøre en indsats med at markedsføre, lave baner, tage i mod nye, lave mad og lave kager (en vigtig ting i orienteringsløb) osv. Tilsvarende kunne der sagtens bruges 10 ildsjæle til at strikke et motionstilbud sammen til nye motionsløbere. Hvis vi kan skaffe så mange, bliver rekrutteringsarbejdet overkommeligt. Hvis ikke, er jeg bange for at slide nogle personer op.

Læg mærke til at generalforsamlingen er sat til onsdag den 1/3 2017. Der når at udkomme et nummer af Sokken inden da - men dette nummer bliver det sidste i papirform.

Husk fællestræningerne rundt om Gurre Sø den 24. og den 31 december så vi kan ønske hinanden god jul og godt nytår.

Rolf



Generalforsamling:
Onsdag den 1. marts 2017 kl. 19
i Klubgården.
Dagsordenen kommer i næste udgave af Sokken.
Bidrag til dagsordenen modtages gerne.
Bestyrelsen

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



Velkommen til:

Michael Svendsen
Gl. Hellebækvej 19A
3000 Helsingør.

Marianne Sort
Gurrevej 276 A
3000 Helsingør



Winnie Engvon Andersen
Nørrevænget 13
3070 Snekkersten

Rasmus Wesley Møller
Rolfvej 7
3000 Helsingør

Erika Loimukallia
Læssøvej 2
3000 Helsingør.



Jan Otto Bjoerre
Brostræde 4 A st.
3000 Helsingør

Christina Meldgaard Jepsen
Martin Frederiksen
Olriksvej 7 B
3000 Helsingør

Kristine og Michael Sølvhøj
Volmersvej 6 B
3000 Helsingør.

Bent Nygaard
Tårnhøjvej 2 st. th.
3000 Helsingør

"SOKKEN"

Som det fremgik af sidste nummer af "Sokken", har bestyrelsen besluttet, at bladet frem over udsendes via IT-plattform, hvilket betyder, at "Sokken" kan læses på egen PC'er, tablets, mobiltelefon m.v.

"Sokken" kan naturligvis også printes ud via egen printer, hvor man selv kan bestemme, om det skal være i farver eller sort/hvid.



Årsagen til denne ændring skyldes i det væsentlige økonomien omkring "Sokken", hvor trykudgifterne hvert år udgør et stort beløb, et beløb vi mener bedre kan benyttes i vores bestræbelser for at få flere nye medlemmer i HSOK.

Vi er opmærksom på, at der er medlemmer, som ikke har de nødvendige redskaber til at kunne læse "Sokken" via PC'er, og de skal naturligvis ikke snydes for denne mulighed, men det betyder, at disse medlemmer skal give besked herom til nedennævnte person, der herefter nok skal sørge for, at "Sokken" også i fremtiden kommer jer i hænde.

Flemming Larsen
23 30 41 50

SOKKEN for sidste gang!!!

Skal dette nummer af sokken være det sidste eksemplar der udkommer i papirformat?



Bestyrelsen har besluttet kun at vise bladet i digitalt format for at spare penge.

Jeg og mange medlemmer jeg har talt med, syntes det er en forkert beslutning, da bladet er et rigtig godt aktiv for klubben. Jeg tror mange vil undlade at se bladet på en skærm.

Man bør tage emnet op på generalforsamlingen den 1. marts 2017, så medlemmerne har en mulighed for indflydelse.

Kurt J.

"HSOK"s
hjemmeside
hsok.dk

OBS OBS
Husk at melde
adresseændring
til Marie Krogsgaard

LARS LUNDSGAARD

aut. el-installatør

49 21 68 68

Fax 49 21 69 88

www.lundsgaard-el.dk



ALT EL-arbejde udføres

Ring og få et godt tilbud på HÅRDE HVIDEVARER





GENERALFORSAMLING



Der indkaldes til generalforsamling
onsdag den 1. marts 2017
Kl. 19:00 i klubgården.
Dagsorden ifølge lovene.



Bestyrelsen

I forbindelse med generalforsamlingen, vil der være lidt mad og kager som der plejer at være.

Forslag til punkter i generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde, skriftligt, senest 3 uger før generalforsamlingen.

Nyt fra kassereren.

Jeg starter med den sag, som ophidser mig mest for tiden. Topdanmark har udsendt årets opkrævning. Vi er dækket som følger:



Erhvervsløsoforsikring – overalt i Danmark - kr. 331,-

Brand	92.325 kr.
Oprydning	1.105.240 kr.
Storm og nedbør	92.325 kr.
Udstrømning af vand	92.325 kr.
Indbrudstyveri	92.325 kr.
Ran og røveri	nej

Erhvervsløsoforsikring – Gl. Hellebækvej 63 – kr. 2.456,-

Brand	615.501 kr.
Jordskade	nej
Oprydning	1.105.240 kr.
El-skade	nej
Storm og nedbør	615.501 kr.
Udstrømning af vand	615.501 kr.
Pludselig skade	nej
Indbrudstyveri	615.501 kr.
Ran og tyveri	92.325 kr.
Omstilling af låse	55.262 kr.

Dette betaler vi kr. 2.787 om året for. Jeg ved ikke om det er en fair pris, men hvis der er et medlem, der kan forhandle sig til bedre priser, så vil jeg gerne være lydhør. Men nu kommer så den forsikring, som jeg synes er unfair.

Vi betaler kr. 784,- om året til en netbankforsikring. Dækningssum pr. år kr. 2.763.099,-.

Jeg har undersøgt om HSOK virkelig er nødt til at betale for en netbankforsikring. Jeg spurgte først forsikringselskabet, som svarede, at det er banken, som anser os for at være erhvervsdrivende. Jeg spurgte også om dækningsbeløbet kunne nedsættes, men det kan det ikke, ovennævnte er standard minimumsbeløb. Forsikringen dækker ikke, hvis kassereren løber med kassen, men hvad dækker den så? Her kommer så svaret på hvorfor banken er så interesseret i, at betragte os som erhvervsdrivende. Der findes en bestemmelse om, at erhvervsdrivende ikke er dækket ind, hvis der sker hackertyveri på bankkontoen. Tyveri hos privatpersoner skal bankerne dække.

Jeg kontaktede Nordea, og da det ikke gav noget positivt resultat, prøvede jeg Spar Nord, som også meldte tilbage, at banken og formentlig alle banker, anser foreninger for at være erhvervsdrivende. – Så er bankerne jo også uden risiko, selvom det er deres system, som ikke har været beskyttet godt nok.

Jeg glemte at skrive, at ved enhver skade er der en selvrisiko på kr. 5.526,- på alle ovennævnte forsikringer.

I starten af december begynder jeg at forberede overgangen fra Klubmodul til ForeningsAdministrator.dk, men det vil jeg berette om i næste klubblad. (Jeg håber, at der ikke bliver alt for meget af fortælle).

God jul. Ruth Waitdløw



ORIENTERINGSADFDELINGEN

Formand:

Carsten Agger, Dageløkkevej 47, 3050 Humlebæk,
Tlf.: 21 48 34 24, E-mail: carstenaggerhsok@gmail.com

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-løbstillmelder:

Knud O. Engelsholm, Fredensvej 65, 3060 Espergærde
Tlf.: 21 72 44 31, E-mail: knud.engelsholm@mail.dk

PR:

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

Programmet "Bag med Eva" må udgå i år



Husk at bruge vores annoncører
-de støtter os

Vi kan sagtens bruge mange flere annoncører.
Hvis du kender een der måske vil støtte os,
så ret henvendelse til Kurt tlf.: 28 29 86 32

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.



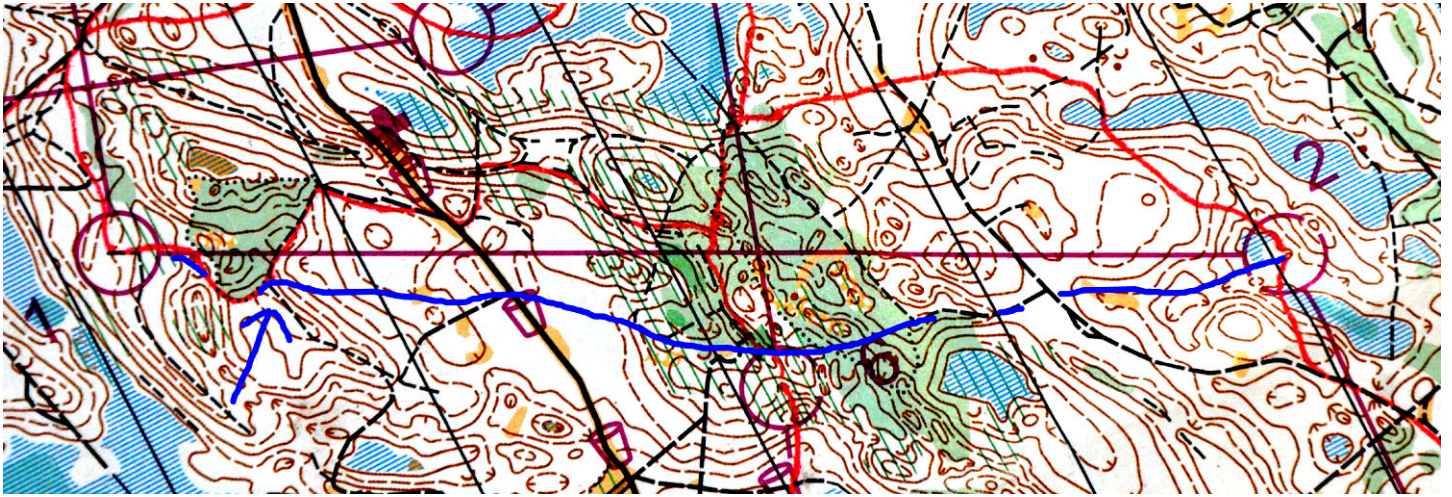
49 21 22 11

Det er med beklagelse, at jeg i år har måttet droppet julebagning i klubgården. Grunden er den, at jeg runder i år, det kan jeg jo ikke gøre for. Den dag, vi skulle have bagt i klubgården, har jeg inviteret min familie for at hylde mig. Som bekendt kan man ikke være to steder på en gang, så har jeg valgt at lade familien få første prioritet i år.

Jeg snakkede lidt med Ulla, der hvert år har været min trofaste hjælper. Men hun sagde, at hun bare havde været vant at passe ovnen. Uden dej og hvad ellers jeg plejede at tage med, lod hun ovnen passe sig selv. Så der er heller ikke nogen honningkage, som pigerne kunne lave en fantastisk julemand af. Vi kunne nok heller ikke finde ud af ovnen, der er en videnskab for sig. Men når vi har et helt år til at sætte os ind i fiduserne med ovnen, går det måske nok. Jeg vender tilbage til næste år, hvis der er interesse for det, altså, hvis der er mange interesserede bagersvende, og hvis Ulla og andre giver en hånd med.

Bagermester Eva





Tips og Tricks

Jeg kender mange gode orienteringsløbere, som læser fremad. Dvs. at de på et sted på et delstræk, hvor de løber på en god sti/vej kigger på næste stræk og tager stilling til vejvalg fremadrettet. Jeg hører ikke til den gruppe. Det eneste, jeg ved, er hvilken retning, den næste post ligger i, og det er som regel den retning, jeg starter ud med at løbe.

Fordelen ved dette er, at jeg kan koncentrere mig fuldt ud om det stræk, jeg er i gang med. Jeg forsøger ikke at have flere bolde i luften.

Ulempen er, at jeg kan begynde at løbe i en retning, som ikke er hensigtsmæssig. Det korrigerer jeg dog hurtigt, idet jeg læser kortet grundigt i løb lige efter at have stemplet. Jeg når således sjældent at komme mere end 10-20 m forkert før jeg korrigerer. I udlandet kan jeg dog finde på at stå stille og tage det næste vejvalg, så jeg undgår den type fejl.

Om man gør det ene eller det andet er ikke det vigtigste - det vigtigste er at have en plan meget hurtigt!

På billedet ses et stræk til WM i Estland, hvor jeg ikke havde nogen plan. Og det kunne have gået rigtig galt.

Samtidig med at jeg fik øje på post 1, fik jeg øje på den konkurrent, der var startet 2 minutter før mig. Det var meget uventet, da post 1 havde været ret let og jeg kom derfor til at tænke mere på, hvad han dog havde lavet, end jeg tænkte på det ret svære stræk til post 2. Konkurrenter er i det hele taget gode til at ødelægge koncentrationen. Betragt dem som bevægelige træer!

Det gjorde jeg ikke i dette tilfælde. Jeg var mere optaget af, at tage et andet vejvalg end ham, så jeg ikke fik ham på slæb.

Ved pilen havde jeg endnu ikke taget en beslutning om hvordan jeg skulle komme til post 2 og jeg tøvede med at tabe 10 højdemeter ved at løbe ned i slugten. I stedet for startede jeg ud med at holde mig på stien og så fangede bordet ligesom. Så blev jeg nødt til at løbe venstrevejvalget, som ikke engang blev gennemført optimalt. Faktisk blev jeg væk undervejs. Midtvejs kan man se at jeg løber vinkelret på stregen. Skoven så ud til at være for tæt lige-

ud, men jeg tabte en del højdemeter ved at løbe den vej og anede på det tidspunkt ikke helt, hvor jeg var. Jeg fortsatte dog med at løbe og lagde en kompasskurs og satsede på at læse mig ind senere. Jeg var over et minut langsommere end hurtigste mand på strækket. Det kunne have kostet guldet!

Det optimale vejvalg er højrevejvalget.

Resten af løbet havde jeg en plan for hvert enkelt stræk - og gennemførte planerne koncentreret. Jeg fik også hentet flere løbere og bevarede alligevel koncentrationen og fortsatte mit eget løb.

Rolf





Aktivitetskalender

December		
Fre. 02.	09:45-10:00	De Grå mødes Danstrup v. Hornbækvej høje P.
Lø. 03.	11:00-12:00	MTBO Teglstrup Hegn, Klubgården
Lø. 03.	13:30-14:00	Vintercup 1. afd.
Sø. 04.	10:00-10:30	O-træning, Teglstrup Hegn, fra Klubgården
Fre. 09.	09:30-10:00	De Grå mødes Teglstrup NØ Klubgården
On. 14.	18:00-18:30	Natcup 4. afd.
Fr. 16.	09:45-10:00	De Grå mødes i Nyrup v. Naturcentret
Lø. 17.	13:30-14:00	Vintercup 2. afd.
Januar		
Fre. 06.	09.45-10.00	De Grå mødes Teglstrup v. Skovbrynet
Lø. 07.	13.30-14.00	Vintercup 3. afd.
On. 11.	18.00-18.30	Natcup 5. afd.
Fre. 13.	09.45-10.00	De Grå mødes Hornbæk Ø v. Sandagerhusvej
Fre. 20.	09.45-10.00	De Grå mødes Danstrup v. A6 høje P.
Lø. 21.	13.30-14.00	Vintercup 4. afd.
On. 25.	18.00-18.30	Natcup 6. afd.
Fre. 27.	09.45-10.00	De Grå mødes Stenholt vang v. Jespervej
Sø. 29.		DM Langrend Kvitåvatn
Februar		
Fre. 03.	09.45-10.00	De Grå mødes Teglstrup S. Esumvej midt P
Lø. 04.		DM Langrend Kvitåvatn
Lø. 04.	13.30-14.00	Vintercup 5. afd.
On. 08.	18.00-18.30	Natcup 7. afd.
Fre. 10.	09.45-10.00	De Grå mødes i Nyrup v. Skindersøvej
Sø. 12.	10.00-10.30	Træningsløb Danstrup Hegn
Fre. 17.	09.45-10.00	De Grå mødes Klosteris Klosterisvej SV-hj
Sø. 19.	10.00-10.30	Træningsløb Krogenberg Hegn
Fre. 24.	09.45-10.00	De Grå mødes St Dyrehave Overdrevsvejen
Sø. 26.	10.00-10.30	Vinterlang Danstrup
Marts		
On. 01.	18:00-18:30	Natcup 8. afd.
On. 01.	19.00-21.30	Generalforsamling Klubgården
Sø. 05.	10.00-10.30	Træningsløb Teglstrup Hegn
Sø. 12.	10.00-10.30	Træningsløb Teglstrup Hegn Syd

Øvrige faste træningstider, se side 2

SOKKEN ER POPULÆR SOM TRYKT KLUBBLAD

I sidste nummer af Sokken kunne vi læse at det i 2017 var det slut med at få en papirudgave af det afholdte klubblad fordi andre klubber er overgået til en elektronisk udgave.

Det er da en rigtig dårlig forklaring, når man tænker på at en overvejende stor del af vore medlemmer er seniorer som sætter stor pris på at læse Sokken som trykt medie.

Blandt tolv fremmødte fredagsløbere var der kun en enkelt som gik ind for en elektronisk udgave.

Det kan da ikke være rigtigt at fordi andre klubber med anden sammensætning af medlemmer går over, så skal HSOK følge med?

Der må være andre grunde som f. eks at vor økonomi er så dårlig at vi skal spare?

Det ville være en rigtig god ide og høre hvad flertallet af medlemmerne ønsker og det kunne ske på den årlige generalforsamling.

Bladet bliver i øvrigt ofte studeret på biblioteket hvor det er fremlagt og det er da en rigtig god præsentation af vore mange aktiviteter.

Som jeg har forstået det ønsker mister>> SOKKEN<< Kurt Jørgensen at papirudgaven fortsætter og med det arbejde han lægger i projektet så bør bladet fortsætte på den gode gamle måde.

Erik Trolle

Annoncer i Sokken

Priser for 2017

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.

28 29 86 32

kurt.jorgensen@it.dk



Tak for hjælpen ved NOVEMBERSPRINTEN 2016

Hej allesammen,

TUSIND TAK for hjælpen og arbejdet med at afvikle stævnet til alles tilfredshed.

Jeg håber også I alle nød, at vejret var med os, selvom temperaturen var lav.

Solskinnet gjorde, at også deltagerne blev tilfredse med arrangementet.

Blot synd for banelægger Rolf og banekontrol Flemming L., at deltagerantallet ikke blev højere. Arbejdet og tidsforbruget er lige stort, om der havde været 300 i stedet for de ca. 100 vi så på dagen. Men kæmpestor tak for gode baner, som også blev rost af mange deltagere.

Stævnet blev en succes, så endnu en gang: TAK allesammen.



John Pihl / stævneleder



Klubbetøj på lager **voksen/ungdom**

O-bluse med lynlås dame	Large	400,-/300,-
Singlet dame	Small og Large	240,-
Singlet unisex	Xlarge	240,-
T-shirts Run dame m. kvart ærme	Small	267,-/199,-
T-shirts Run unisex	Small og Xlarge	267,-/199,-
Overtræksbuks	str. 160	334,-/249,-
Basic O-bukser	XS	199,-/100,-
Halsrør med HSOK logo	mange	99,-/50,-

Henvendelse til Birgitte Krüger på mail:
birgitte.k@stofanet.dk



SPORTSGALLA

Sportsgalla er kriteriet, at man har vist stort engagement i det lokale idrætsliv eller udøvet store sportslige præstationer på lokalt, nationalt eller internationalt niveau.

Bestyrelsen har fundet ud af at disse 8 personer opfylder kriteriet:

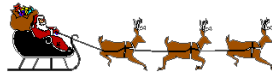
Rolf, Flemming L, Kenneth S, Bjarne J, Erik Trolle, Jakob V, Jørgen J og Søren C.

Vi ville gerne hylde flere, og skulle der komme afbud fra nævnte deltagere, vil de blive inviteret.

Vh. Rolf



Den 24. december
kl. 10:00



Så mødes vi igen til det traditionsrige:

GURPRE SØ RUNDT



Den 31. december
kl. 10:00



Billede fra divisionsmatchen i Rude Skov

Tak til alle som var med til at gøre vores 120 års fødselsdag til en god dag.
På "Læger uden grænsers" vegne vil vi også sige tak for alle de generøse bidrag.
Lene og Rolf



120 års fødselsdag



Klubgården lagde rammen til Lene og Rolf's 2 x 60 års fødselsdag, søndag den 6. november. Mange mødte op for at fejre fødselarene, ikke kun fra HSOK, men mange andre klubber mødte op. Der blev budt på buffé med mange lækre retter, som bestemt ikke var for fattigrøve: Lækker-lækker. Flemming holdt en rigtig fin og morsom tale, bl.a. hvordan Rolf fik kapret Lene foran alle de andre bejlere der stod i kø!!! Eva holdt en fin tale på vers, noget hun er Helsingørmester i. Der var højt humør og god stemning inden vi glade og mætte gik hver til sit.



Stort tillykke, også her fra redaktionen





JÆTTEMIL 2016

For 53. gang afholdte OK 73 deres traditionelle "Jættemil", der fandt sted den 13. november i Teglstrup Hegn, hvor græsarealet over for "Hammermøllen" var stævneplads, så os deltagere fra HSOK må vel siges at være på hjemmebane.



Vejret var fint, med sol og kun lidt blæst, så en herlig efterårsdag, hvor især de lange stræk i græsområderne omkring "Hellebæk Avlsgaard" var fint at løbe i, så en herlig dag i et flot løbsterræn. Løbsformen har været den samme i alle årene, hvilket vil sige, at der er samlet start i klasserne samt at banerne er omtrent dobbelt så lange, som ved "normale" løb. Som illustration skal det oplyses, at H 21 banen var på 20,7 km. med 50 poster, og med en vindertid på 1 time og 47 minutter, hvilket svarer til en kilometertid på 5,16 minutter – imponerende! Vinderen blev i øvrigt Otto Simosas fra OK Pan, i Århus, en klub der råder over mange dygtige eliteløbere. Fra HSOK var der en beskeden flok deltagere, men nogle bestemt med flotte resultater til følge, idet der, som mange gange tidligere, var 1. plads til henholdsvis Rolf Lund og Lene Jensen, samt en 2. plads til Jørgen Jensen, og en 3. plads til Kirsten Ellekilde. Hvad angår Rolf levede han helt op til tidligere års løb, idet Rolf igen vandt sin klasse (nyoprykket i H 60) i tiden 1 time og 18 minutter, hvilket var næsten 4 min. hurtigere end nr. 2, der var den tidligere svenske mester, Sixten Westlund.

Jættemilen har altid markeret, at nu er det slut for i år, hvad angår de åbne løb på DOF's terminsliste, men orienteringsløberne stopper ikke af den grund for eventuelt at gå i hi, nej, nu er det tid til at forberede sæsonen 2017, hvilket kan ske gennem de mange træningstilbud, hvorom der allerede er et stort udbud, herunder en række natløb, mens "Vinter-Cuppen" (dagløb) starter den 3. december, jfr. terminslisten.

F.I.L.



SOKKEN





Lidt nyt fra ungdomsafdelingen

Efterårs og vinter sæsonens træning er nu gået i gang. For de nye handler det om at blive tryk ved skoven og lære at omsætte kortet til noget man kan bruge til at finde vej imellem posterne med og for

de gamle ungdomsløbere er "svære baner" overskriften på vinterens træning. Da vi jo først mødes kl 17 er det mørkt og vi træner med pandelamper på.

Første vinter træningsdag gik derfor med nogle små hurtige baner på golfbanen til at vænne sig til kun at have pandelampens skær til at orientere i, herefter er vi startet op på vinterens emne, "Svære baner".

Første træningsdag i emne serien "Svære baner" gik med lange svære stræk, hvor man undervejs mellem posterne skulle finde tjekpunkter som var angivet med små reflekser ude i skoven, begynderne løb de samme poster, men udenom af stier.

Næste træningsdag skal man så selv udvælge punkterne undervejs og så slutter "lange svære stræk med" en lille bane med eget vejvalg på lange stræk.

For at have det sociale i højsædet så spiser vi sammen efter træningen om tirsdagen frem til juleafslutningen.

Vores løbetræning er nu flyttet fra torsdag til onsdag hvor ungdomsafdelingen deltager i onsdags intervallerne sammen med de voksne og det er en stor succes. De elsker at være med og de syntes det er langt sjovere end det jeg kunne præstere om torsdagen, så efter en lille prøveperiode, fortsætter vi nu fast med at deltage i onsdags intervallerne.

Rolf er begyndt at hjælpe lidt i ungdomsafdelingen, både med madlavning og hans kæmpe ekspertise indenfor o-løb, det sætte vi meget pris på og der bliver, nej der er allerede, rift om at få Rolf som skygge og få hans feedback bagefter.

Vi vil også gerne sige velkommen til 2 nye piger i ungdomsafdelingen

Ny indmeldt : Kristine Sølvhøj, Gurre

Prøve medlem : Emily Steensgaard Espergærde.

Håber i finder jer tilrette.

Kristine har endda sin far med her i opstarts fasen, som også har meldt sig ind i klubben, så når vi alle er samlet om bordet til fælles spisningen efter træning og alle er der er vi efterhånden 9 - 10 stykker- men det kan godt være lidt svært at komme hjemmefra i mørket så som regel er vi kun det halve.



Billedet er fra første vinter træningsdag med Nynne-Sarah-Dicte-Olivia-Kristine og Emily





Ungdommens sports galla på kulturværftet 14 januar

Traditionen tro inviterer Helsingør Kommune sine unge sportsudøvere mellem 13-16 år samt ledere på tværs af alle sportsgrene til en stor gallafest, hvor vi sammen ser tilbage på alle de fornemme præstationer i 2016.

Gallafesten løber af stabeln lørdag d. 14. januar 2017 på Kulturværftets Lille Scene kl. 14.00-15.30, hvor der inviteres til buffet, sodavand, kage, frugt og juice samt overrækkelse af i alt 3 priser.

Det hele er gratis.

Broncevinderne fra SM-stafet er naturligvis inviteret

Med venlig hilsen Bjarne



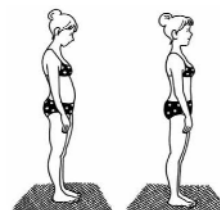
aTreatMeant4you.dk

Til dig, der har en holdning og fortjener at blive behandlet godt...

Som medlem af HSOK får du 150 kr. i rabat på alle vores behandlinger.

Vi tilbyder kropsterapeutiske behandlinger, der afhjælper, bl.a.

- Spændinger i kroppen
- Stressrelaterede symptomer, som for eksempel hovedpine
- Sportsskader
- Piskesmæld
- Uhensigtsmæssig kropsholdning
- Smerter, som er pådraget efter dårlige arbejdsstillinger/museskader mm.



Bemærk: Bestiller du et behandlingsforløb med Strukturel Integration sparer du mere end 3000 kr.

Scan vores QR-kode



- eller gå ind på www.aTreatMeant4you.dk og bestil tid allerede i dag.

Humblebæk Strandvej 77, 1 sal, 3050 Humlebæk · Tlf. 2698 6760 · Mail@atreatmeant4you.dk

Vennernes Generalforsamling 2017



Vi kan godt lide at være i god tid. Derfor gør vi allerede nu opmærksom på, at HSOK 's Venner afholder den årlige generalforsamling onsdag d. 15. februar 2017. Som hvert år- naturligvis i Klubgården. Afsæt allerede nu dagen. Det er så vigtigt, at den gode opbakning fortsætter.

Sisse



Når man er til OKTOBERFEST, skal man være stands-mæssig påklædt!
Sådan skal man møde op, sagde Laus og Mette, og flotte må man sige de var!



BioMekanikeren

Er du træt af at være løbeskadet?

Fysioterapeutisk klinik med speciale i løbere og triatleter

Diagnosticering – Behandling – Indlægssåler

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

Tidsbestilling: 49224600

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

OKTOBERFEST I NOVEMBER!



En mørk og kold novemberaften hyggede HSOK 's Venner sig inden døre. Klubgården var pyntet flot, og i bedste Münchenstil var der dækket op ved et langt bord.

Vi var 40 mennesker, der nød Skydeselskabets dejlige mad. Forretten var Gullaschsuppe. Derefter fik vi tyske pølser, skinke, kålsalat, tomatsalat og perlebyg. Hertil gode og friskbagte brød og boller. Vi afsluttede med Apfelstrudel med flødeskum til dessert.

Hertil kunne man nyde øl, en snaps, hvis man havde lyst, og/eller et godt glas hvidvin.

Det blev en hyggelig aften. Vi var så heldige, at det var lykkedes os at overtale det berømte kor Wiener – Singer Klödeln til at komme og give nogle numre. Det blev som sædvanligt – helt uforglemmeligt. De sang flere af deres traditionelle numre, men derudover havde John Miené forfattet en tekst om Hamlet, som var en Shakespeare værdig. Der var bragende bifald til de tre tenorer.

Karen Steenfelt havde en tale – gave med, som gik rundt til mange deltagere, inden den nåede manden med det mest charmerende smil, nemlig John Miené. Han blev den lykkelige ejer af pakkens indhold, et lyseblåt slips med øller på.

Vi fik snakket, grinet og sunget os igennem en dejlig aften.

Sisse





En blæsende og kold Hamlet-10'er

Af Kenneth Sørensen

Lørdag den 5. november fik vi afviklet det traditionelle efterårsløb Hamlet-10'eren, som samtidig er klubmesterskab for HSOK-løbere og markerer overgangen til vintersæsonen. Omkring 70 løbere havde trodset efterårsblæsten og lørdagskulden, og stillede op til start.

De flittige hjælpere havde allerede været i gang i par timer med at forberede løbet – målportal, tidtagning, snitzling af målområdet, forplejning, tilmelding og nummerudlevering, km-skilte på ruten, højtaleranlæg osv. – alt med visse udfordringer. Dels pga. vejret, dels fordi hele området foran klubgården – inkl. start- og målområde var beslaglagt med parkerede biler, som vist kun overgås ved Helsingør Messen. Årsag: DM i judo i Helsingør Hallen! Klubbens gode ven og superløber Keld Olsen havde heldigvis vagten i hallen den dag, og havde fra morgenstunden forsøgt at "begrænse skaderne" ved at spærre noget af området af – tak for det, Keld, og resten klarede han siden hen ved at kalde bilejerne op ved stævnet og få dem til at flytte bilerne. Det endte med, at kun enkelt kassevogn stod og generede lidt, men vi fik lagt målgangen udenom, så alle kunne spurte sikkert i mål. For lige at toppe forberedelserne og pre-starten op begyndte det at regne, så selv højtaleranlægget og Sussis milde røst i mikrofonen måtte give fortabt. Om det var vejret, tekniske problemer eller andet fik vi aldrig opklaret, så Sussi måtte skrue op for den manuelle stemme, da hun talte ned til starten. Men afsted kom vi da.

Som noget nyt i år have vi indført spurtpræmier til de første to løbere (mand og kvinde) ved Trolles hus, dvs. ved bommen. Bagtanken var at skabe lidt ny aktivitet ved at sætte fut i løberne de første 2-3 km. og se, om der skulle løbes taktisk og veldisponeret og komme først hjem eller om man skulle satse det hele på spurten til Trolle og høste gevinsten. Vi bliver nok til at revurdere konceptet en smule – de hurtigste løbere ved Trolle var også de første i mål – Anton Harrsen og Lærke Lilleøre – som gjorde rent bord. Men flot af dem, så begge præmier var velfortjente. Efter mange dage med vinden i nordlige og vestlige hør-

ne, var den til lejligheden gået i øst og syd. Det betød, at vi havde en fin medvind ud gennem skoven, hvor vi ikke rigtig kunne få glæde af den, mens den var stik imod os hjem ad Strandvejen... - hmmm. Og det var altså ikke en mild sensommerbrise, vi løb imod! Suk!

Som traditionen byder løbes der i "korte rør" til Klub 10'eren, så der blev flashet gåsehud i stor stil. Men man glemmer jo alle problemerne, når første skoene er snøret og nummeret sat på.

Resultatmæssigt kunne det konstateres, at de vejrmæssige omstændigheder havde større betydning for HSOK'erne end fx for de fremmødte superløbere fra HIF-Aletik. De hurtigste HSOK'ere løb alle i langsommere tider end sidste år, mens de hurtigste HIF'ere løb hurtigere end sidste år. Måske vi skal lægge træningen lidt om, så vi også kan lære at løbe i modvind, kulde og styrtregn....?

Klubmester i HSOK i 2016 blev – igen igen – Henrik Petersen – tillykke! Han løb i mål i tiden 37.53 med Michael Bentzen 38.15 og Peter Arhrnung 39.10 i hælene. Herefter fulgte Sebastian 39.32, Rolf 39.39 og Sune 39.52 blandt de hurtige, og længere nede et flot løb af Jacob Wrisberg 41.39, som senere ved afslutningsfesten blev kåret til Årets Rookie – tillykke. På pladserne derefter en drabelig kamp mellem Jørgen Olsen 42.06 og Bo Søby 42.09 – så var det væddemål afgjort. Herefter kom i klumper flere stræbsomme løbere fra HSOK, Michael Knudsen, Kristian Eriksen, Ole Løber Larsen, professor Stig Jensen, Rikke C. (2. kvinde i mål) og Kenneth Sørensen, som løb et lidt skuffende løb – tydeligvis præget af efterårets langvarige skadesforløb og et i øvrigt velløbet Berlin Marathon. Andre HSOK'ere løb i fine tider og alle kom i mål – flot flot. Se hele resultatlisten på hsok.dk. Efter løbet var det tid til at få varmen under bruseren og i saunaen – skønt. Dagen blev rundet af for drenge nes vedkommende med den traditionelle afslutningsfest i kælderen hos Max Guttmanns med lækker buffet og gode vine – og årets priser, mens pigerne spiste en god middag på en restaurant i byen. Senere på aftenen lykkedes det at samle tropperne på Old Irish Pub, hvor der blev snakket videre og danset med ømme ben.



Henrik Petersen, blev for 3' gang i træk klubmester på 10 km. landevej. Her ses han foran Peter Arhning som besatte 2' pladsen.

Ugen efter fejrede han sammen med sine løbevenner sin 50 års fødselsdag i klubgården. Han ses her fra festen med sin dejlige familie.
Redaktionen ønsker også tillykke med den runde dag.





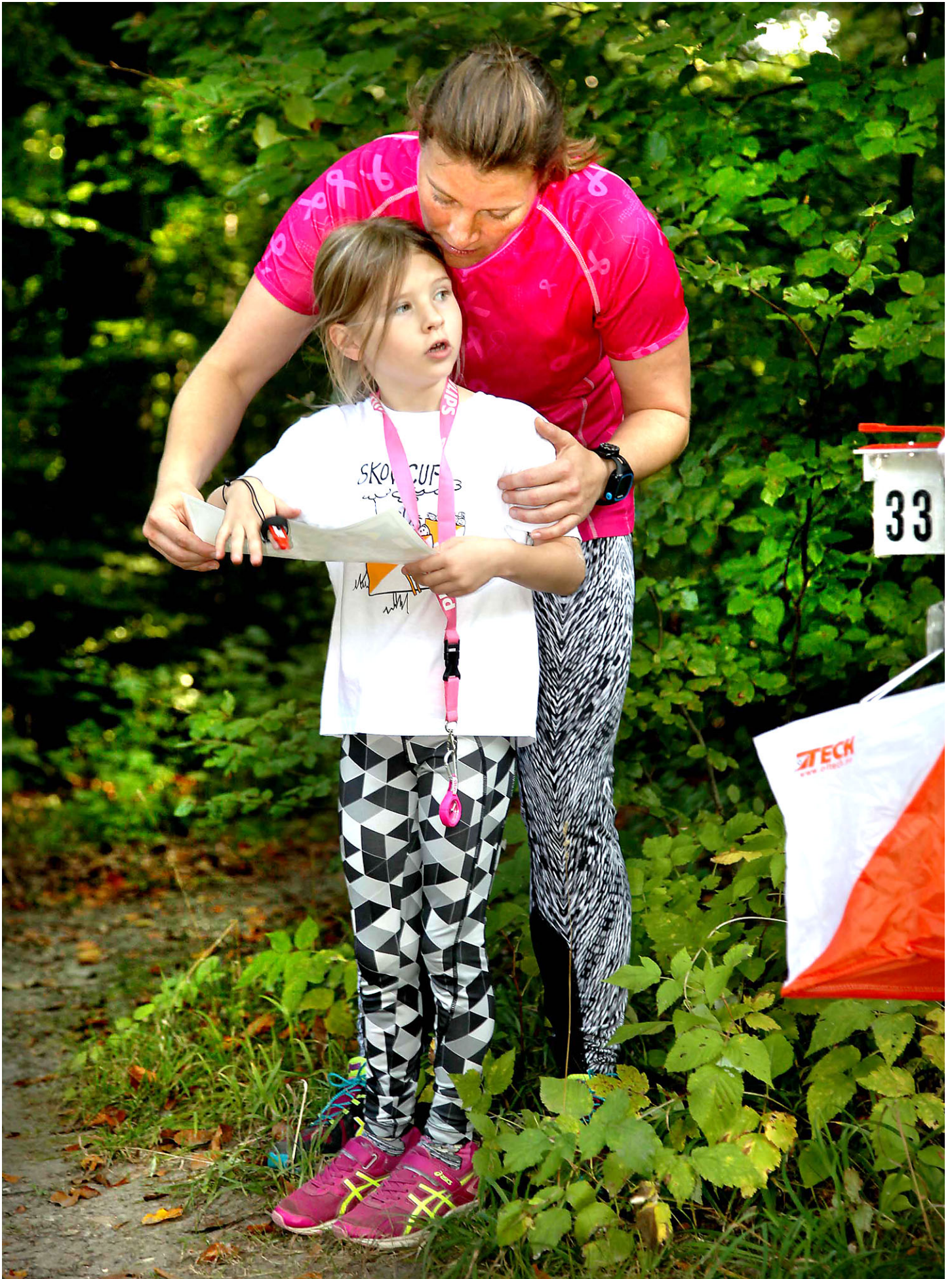


Eremitageløbet 2016

En kold isnende blæst fejede hen over sletterne ved Eremitageslottet, hvor vi plejer at stå og nyde alle løberne i årets Eremitageløb. Vi måtte flytte os ned til Rådvad, hvor der var læ fra de store træer. Til gengæld kunne vi nyde musikken med et humorfyldt, traditionelt New Orleans Jazz band. Det var ikke så mange HSOK'ere vi så. Nu stod vi godt nok et sted hvor løberne havde fart på efter en lang bakke nedad, men vi fik da set Bo Søby pænt fremme, Niels

Frederiksen hvor han næsten var forbi og til sidst kom Erik Trolle, som håber han kan få sit 50 års jubilæum med: Til gengæld så vi den unge Anne Emilie Møller sætte ny rekord i tiden 43,45 min. og slog sidste års vinder med over 1 min. Et kæmpe talent som trænes af den tidligere topløber Kersti Jacobsen.







HSOK`s skitur i uge 5 2017

Som tidligere oplyst finder turen sted i uge 5 2017, hvor vi lige nu er 33 personer, der skal med.

Turen går til Beitostølen (Norge), der er beliggende i Jotunheimen, hvor byen er beliggende 900 m.o.h. Klubben har tidligere haft mange skiture til Beitostølen, sidst for 2 år siden, så mange af os kender efterhånden området godt, så vi ser frem til en god uge, i et skiområde der har mange pister og råder over et fint løjpenet på i alt 320 km, der går i såvel skovområde som åbent fjeld, og så hører Beitostølen til et meget snesikkert område!

Hvis der findes medlemmer, der gerne vil med, så kontakt mig hurtigst muligt, så vil jeg undersøge, om der er ledige pladser.

Flemming Larsen, 23 30 41 50



Langrendsski gives væk!

Under oprydning faldt vi over vores ski. Vi regner ikke med at få brug for dem mere.

Det ene par er i så god stand, at vi synes det vil være synd at smide dem væk.

Det er et par KANDAHAR tur ski.

De kan afhentes, gratis, ved at kontakte os på tlf. 50 45 26 03.

Mvh. Else og Arne Nielsen

Dansk Video Sikkerhed & IT ApS

~ Professionel videoovervågning

Tilbuddet er gældende indtil 31.12.2016 eller så længe lager haves.



Flere kameraer kan tilkøbes, 1.350,- pr stk incl. 20 mtr netværkskabel.
Optageren kan håndtere op til 8 kameraer.

Pakkeløsningen indeholder:

- * 1 stk 8 kanals harddisk optager, 2000 GB harddisk, Indbygget 8 ports poe switch.
- * 2 stk vandalsikker dome m. IR lys, 4 mpixel, Poe (IP66)
- * 2 stk 20 mtr. netværkskabler medfølger.

- * Leveres uden skærm, kan tilkøbes.
- * Forskellige typer montagebeslag kan tilkøbes.

Alle systemer fra Dansk Video Sikkerhed kan fjernovervåges via PC, Iphone, Ipad og Android.

Dansk Video Sikkerhed & IT ApS
Olriksvej 11B - 3000 Helsingør
Tlf. 60 45 11 11 / Email. kontakt@danskvideosikkerhed.dk
Web. www.danskvideosikkerhed.dk

CVR 34622671

Tilbuddet er ekskl. Montering og moms.

Pakke pris
4.995,-