



SØKKEN

Nr. 4, august 2018



2 nye Verdensmestre i HSOK, Rolf i o-løb og Laus i MTB-orientering

Medlemsblad for Helsingør SKI & ORIENTERINGSKLUB

Medl. af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund





"SOKKEN"

Medlemsblad for
Helsingør Ski &
Orienteringsklub
www.hsok.dk



Klubhus: Lille Godthåb
GL. Hellebækvej 63A
3000 Helsingør

Udkommer 6 gange årligt.

Næste nr. udkommer oktober

DEADLINE

28. september, 2018

Redaktør:

Flemming Larsen
fillarsen@image.dk
Tlf.: 23 30 41 50



Annoncer, foto, layout, opsætning:

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



Stof til Sokken sendes til enten
Fl. Larsen eller Kurt Jørgensen

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 billeder-
ne er indsat i et dokument.
Billederne skal også vedlægges
separat i høj opløsning.

Uopfordrede billeder bedes inde-
holde tekst og/eller navn.

Er du i tvivl, ring til Kurt

HSOK's hjemmeside:
www.hsok.dk

Forsidebilledet

2 nye verdensmestre til HSOK
siden sidste klubblad udkom.
Først Laus i MTB-orientering i
Ungarn, siden Rolf i Tisvilde
Hegn på mellem distance.

Foto: Kurt Jørgensen

Klubbens bestyrelse:

Formand: Ole Kyhl Frejasvej 6d 3000 Helsingør 40 20 97 00
Kassereren: Birgitte Andersen Horsedammen 7, 2.tv. 3000 Helsingør 24 83 43 53
Bankkonto: 2255-0274114126

formand.hsok@gmail.com
kassererhsok@gmail.com

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Flemming Larsen Topasvej 8 3060 Esperg. 23 30 41 50
Kenneth Sørensen Heimdalsvej 22 B 3000 Helsingør 40 13 04 66
Michael Knudsen Emil Noltes Vej 6 3000 Helsingør 23 34 35 49
Sune Larsen Valmuevej 2 3000 Helsingør 60 23 06 35
Susie Bogut Nørremarken 35 3060 Esperg. 27 45 72 23
Marie Krogsgaard Lindehøj 27 3000 Helsingør 28 69 35 66
Jakob Vang Stenfeldtsvej 22 3000 Helsingør 49 21 09 96

fillarsen@image.dk
khs@sampension.dk
michael@emilnoldesvej.dk
sune@sunelarsen.eu
bogut@stofanet.dk
m.krogs@stofanet.dk
jakva@stofanet.dk

Funktioner:

Tilm. o-løb: Jørgen Jensen Gurrevej 25A 3000 Helsingør 29 68 26 11
Sekretariat: Marie Krogsgaard Lindehøj 27 3000 Helsingør 28 69 35 66
Pr.: Eva Müllertz Gurrevej 116 b 3000 Helsingør 49 26 38 03
Klubtøj: Birgitte Krüger Ydunsvej 14 3000 Helsingør 22 77 08 36
Materiel: Arne Olsen Abilgårdsvej 19 3000 Helsingør 25 32 67 39
Klubg.form.: Hng. Jørgensen Gl. Hellebækvej 19d 3000 Helsingør 20 85 74 86
Kort/depot.: Jakob Vang Stenfeldtsvej 22 3000 Helsingør 49 21 09 96

hsok@outlook.dk
m.krogs@stofanet.dk
eva.mullert@email.dk
birgitte.k@stofanet.dk
olai@stofanet.dk
hogsjorg@stofanet.dk
jakva@stofanet.dk

HSOK's venner:

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

jsj@infoconsult.dk
allyk3060@gmail.com

Faste træningstider:



Mand.:kl. 17.00 Løbetræning Damer, (*Turbotøserne*) Klubgården
Tirsd.: kl. 09:30 Cykeltræning, Nygård
Tirsd.: kl. 17.00 Orienterings-tekniktræning Klubgården
Tirsd.: kl. 17:00 Løbetræning (*Lang tur 15 - 22 km*) Klubgården
Onsd.: kl. 17.00 Løbetræning (*Interval Sjoskerne*) Klubgården
Torsd.:kl. 09:30 Cykeltræning, (*Racer*) 15 min. før fra Klubgården Nygård
Fred.: kl. 10.00 Orienteringsløb (*De grå Sokker*) Variabel
Fred.: kl. 13.30 400m. interval (*fredagsløberne*) Klubgården
Lørd.: kl. 09:30 Cykeltræning, Nygård
Lørd.: kl. 11.00 Løbetræning Klubgården
Sønd.: kl. 10.00 Orienteringsløb Se orienteringskalenderen
Sønd.: kl. 09:30 Cykeltræning, Nygård
Sønd.: kl. 10.00 Løbetræning Klubgården

Klubbens trænere og kontaktpersoner:

Orientering:

Flemming Larsen
Tlf.: 23 30 41 50

Orientering Ungdom:

Rolf Lund
Tlf.: 24 29 33 74

Orientering Nye ungdommer:

Bjarne Jensen
Tlf.: 24 68 44 92

Løb:

Kenneth Sørensen
Tlf.: 40 13 04 66

Turbotøser:

Erik Trolle
Tlf.: 49 70 70 37

Ski:

Kurt Jørgensen
Tlf.: 28 29 86 32

Cykling

Maleren
Tlf.: 40 37 56 43

Fredagsløberne

13:30
Steen Ole Jensen
Tlf.: 49 20 10 14

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

Kontingent 2018

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.: 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



Hvilken sommer vi har her i HSOK –

En af mine ynglings film og blandt mine absolut topfavoritter hvis ikke det er min nr. 1. – Det er ”Så som i himlen” skrevet og instrueret af Kai Pollack. Et sted i filmen havner den internationale dirigent som vil trække sig tilbage i Norrland og det lokale kirkekor beder ham om at komme og træne dem så de kan blive bedre. Og det er jo amatører vi har med at gøre og første gang han lytter til dem, er det jo ikke ligefrem en international fremstilling som bliver frembragt – men han ser potentialet i koret og hans første kommentar er ”Der finns mycket som er bra” . Og uden sammenligning med mig som formand og Daniel Daréus (Michael Nyqvist) som international dirigent, så findes der jo rigtigt meget man kan glæde sig over her i HSOK og specielt i år. ”Der er meget som er godt” har jeg gået og mumlet for mig selv her i sommer med et stort smil !!!

I skal jo også lige huske på, at nu er det jo ikke mig der på samme måde står med taktstokken og dirigerer Jer alle sammen og får de bedste sider og styrker frem hos Jer hver i sær som en anden stor anerkendt klubformand, men der er det mere Jer selv som skal svinge taktstokken og få de bedste sider og resultater frem hos Jer selv hver især. Og Jer der har haft fornøjelsen af mit selskab ude på træningsbanerne ved jo at en af mine kæphesten er at alt kan trænes, selv de sværeste ting, hvis bare man vil det nok (og der er undtagelser). Og der kipper jeg med hatten og bukker mig i støvet for alle Jer der træner så meget og så målrettet at i hiver flotte podieplaceringer hjem når i stiller op til store konkurrencer i HSOK’s farver og trøjer. Stort tillykke til alle i HSOK med årets medaljehøst.

Og helt tilfældigt har vi i bestyrelsen, længe inden alle forårets og sommerens medaljer blev løbet/kørt hjem planlagt en fest i august og der håber jeg vi kan få en dejlig dag sammen (også cykelfolket denne gang).

Vi har holdt en del møder i bestyrelsen her i foråret og vi er ved at finde en god form at arbejde sammen på og fået besluttet flere gode ting- En af de mere usynlige ting er alt det med at få Vores hjemmeside mere ”up to date” – og der glæder jeg mig til vi snart går i luften med Ver. 2.0 af Vores hjemmeside, så Hvis HSOK’s hjemmeside ser anderledes ud end den plejer så er det

ikke din computer der er noget i vejen med, men det er fordi vi er startet op på at gøre den lidt mere moderne og vi håber på Jeres bidrag og deltagelse i at være mere aktiv også på det medie. Det er et kæmpe arbejde som vi håber i vil sætte pris på. Jeg er lige nu på vej hjem fra Lofoten og Nordkap, fyldt op af store oplevelser og vild natur og glæder mig til at komme hjem og få træningstøjet luftet i skoven og glædes over vi har HSOK og hinanden...;-)

God fornøjelse med Sokken og på med løbeskoene,
De bedste løbehilsner

Ole Kyhl



**Kæmpe veteran verdensmesterskab
midt i København.
Se artikler inde i bladet.**

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:

Ole Krogh
Stubbedamsvej 12 A
3000 Helsingør

Ludvig Stieler
Ørnholmvej 17
3070 Snekkersten



Palle Thomassen Sort
Gurrevej 276
3000 Helsingør

Adresseændring:

Dicte, Thea og Birgitte Andersen
Hamlets Vænge 23 A, 1.
3000 Helsingør

Mette Lind Simonsen
Hobrovej 12
3000 Helsingør

Udmeldt:

Solveig Hansen
Bøsemagergade 79
3150 Hellebæk.

Annette og Peter Sannemann
Bohusvej 1
3140 Ålsgårde

Kjeld Thygesen
Kircksvej 17
3000 Helsingør



Jesper Weng
Citadellvægen 59
Sverige

Olivia Marie Bonfeld
Lille Mosevej 10 A
3050 Humlebæk

Nynne Høst Nedergaard
Sct. Annagade 73 C
3000 Helsingør

Nyt fra kassereren

I denne dejlig sommervarme er det tid til at tænke på kontingent opkrævninger igen. Nu må det være tid til at se om vi kan få gang i at få tilmeldt opkrævninger til BetalingsService. BetalingsService skal have oplysninger inden den 20. i måneden. Så jeg prøver at opkrævningerne sendes ud til den 1. september. Sådan som jeg forstår det vil alle første gang få tilsendt et girokort, med oplysninger om tilmelding til BetalingsService. Alle skal: betale girokortet tilmelde betalingen til BetalingsService Derefter skulle kontingent opkrævningen til februar 2019 gerne ske automatisk. Jeg håber meget at alle medvirke til at det sker. En anden ting er at klubben nu har fået oprettet et MobilPay nr. således at betalinger til Karruseløb, Kvindeløb mv kan ske der til. Det skulle gerne blive meget nemmere, så vi bliver fri for kontanter mv som skal sættes i banken og overføres til klubben. Det kræver ikke en separat mobiltelefon, men det er en app som man henter ned til sin mobil. MobilPay nr. er koblet til klubbens konto, så penge automatisk indsættes der. Og der kan kun modtages på det nr., ikke betales derfra.



Fortsat god sommer

3 Skåningar och en Dansk 2018

Vores andel af arrangementet fandt sted den 16. juni, hvor vi havde "fundet" arealet omkring "Julebækhus" som stævneplads, hvilket viste sig at være meget velegnet til formålet for de ca. 800 deltagere, idet der for det første var en kort bustur fra færgeløbet i Helsingør og tillige var der fine bademuligheder fra den fine strand lige over for stævnepladsen og med fin udsigt til Sverige. Endvidere havde Jakob tegnet nyt kort til lejligheden, og da Laus igen i år var banelægger, kunne intet gå galt?? og det gjorde det ej heller.

"Vennernes" kiosk er altid noget særligt til dette arrangement, hvor de mange svenske deltagere gerne står i kø for at købe kioskens specialitet: 2 røde med



brød + 1 porter., hvilket ikke er muligt i Sverige, så også på dette område var arrangementet en succes. Næste år finder vores andel af stævnet sted lørdag, den 15. juni, men skoven er endnu ikke på plads, men jeg håber da, at vi alle er friske til en ny tårn.

En stor tak for i år.

Stævnelederen

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





HSOK.DK

Helsingør Ski- og Orienteringsklub



Klubmesterskab 2018

Dato: Lørdag, den 18.
august



Så er det tid til det årlige klubmesterskab i orienteringsløb.

Der vil være samlet start præcis kl. 10.00.

Banerne vil være mellem 2,5 km. – 6 km.

Det er så banelæggerens opgave at få alle til at komme i mål på samme tid!!

Første mand og kv inde i mål krones med titlen klubmester 2018, men også de traditionelle præmier til årets skildpadde og snegl uddeles ? ?

Tids- og klippekontrol vil foregå ved brug af SportIdent. Husk derfor din brik.

Ejes en sådan ikke, kan brik lånes.

Efter løbet inviteres alle til at deltage i spisningen i klubgården. Her hygges , vejvalg studeres, og vinderne m/k fejres. Til den gode mad, serveres der div. drikkevarer.

Arrangement: Klubmesterskab i orienteringsløb 2018

Skov: Teglstrup Hegn Syd.

Mødested: "Løvdalsskolen", Løvdalsvej, Helsingør

Dato: Lørdag, den 18. august 2018

Tid løb: Samlet start kl. 10.00

Tid spisning: I klubgården ca. kl. 13.00

Pris: Gratis

Banelægger: Bestyrelsen

Tilmelding: Senest tirsdag den 14. august

På liste i klubgården eller til flarsen@image.dk

Angiv ved tilmeldingen om du har egen SI -brik eller skal låne, samt om du spiser med .



ORIENTERINGSAFDELINGEN

2. runde af divisionsmatch for 3.-6. div. langt hen i sept.

Det er ganske vist, at vi indbydes til 2. runde af divisionsmatchen for 3.-6. den 23. sept., og løbsstedet er ikke lige-frem i nabolaget, men et pænt stykke herfra: nemlig i Sorø Sønderskov. Når vi kom det i hu, at det jo ikke gik så overvældede godt, da vi en dejlig majdag var i Kongelunden til den 1. runde, så er det til returmatchen, vi skal stramme os an! Men hvis det skulle været gået i glemmebogen hos en og anden, så kan jeg oplyse, at vi tabte overbevisende til alle tre modstandere. Roskilde vandt det hele, Holbæk fik 4 matchpoint, og FSK fik 2 matchpoint. Så var der ikke flere matchpoint at dele ud af, så til HSOK var der et stort 0!

Det må vi kunne gøre bedre, hvis der er flere end de 36, der stillede op i Kongelunden. Der er i hvert fald ikke konfirmation den dag og heller ikke Eremitageløbet. Så er der ikke nogen undskyldning for ikke at tage en begivenhedsrig udflugt til det skønne Midtsjælland den 23. sept. Nu er der i hvert fald god tid til at få trænet noget, så formen er optimal til den tid.

Som vanligt kan jeg friste med et stykke hjemmebagt kage efter veludført dåd. Altså, hvis jeg altså kan få kørelejlighed!

Husk at tilmelde jer på O-service senest en halv snes dage før matchen eller sig det til Flemming i god tid, at I vil gerne med til Sorø, så han kan få sat det bedste hold

vi ses! Eva

NB: Jeg beklager, at jeg ikke kan finde noget om, hvornår nedrykningsmatchen skal være. Men hold jeg rede snarest derefter!



Jørgen og Jakob diskuterer vejvalg fra VM sprint

Oversigt over træningsløb (karruselløb) m.m. efteråret 2018

HSOK's træningsløb finder normalt sted tirsdage i tidsrummet 17.00 – 17.30

Banelængder:

Bane 1	6 – 6,5 km	svær
Bane 2	3,5 – 4 km	svær
Bane 3	4 km	mellemsvær
Bane 4	2 – 3 km	let

Dato Skov og mødested Banelægger

16.8. (Torsdag) Egebæksvang Strandvej, P-plads ved Mirasol Rolf Lund

21.8, 28.8, og 4.9. Sensommercup v/Tisvilde OK Se O-service

11.9. Danstrup Hegn P-plads på Helsingørsvej, 46J4

18.9. Klosteris Hegn Havreholmvej, n. for skoven, 26E1

25.9. Risby, Horserød, Risbyvejen, 26G6

2/10. Gurre Vang, P-plads på Gurvevej, 36K4

9.10. Nyrup Hegn P-pladser på Skindersøvej, 37G1

16.10. Horserød Hegn P-plads på Hornbækvej, 36H2 (N. for Tikøb)

23.10. Teglstrup Hegn Syd Løvdalsskolen, Løvdalsvej, Helsingør 38A3

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-DAG

Lørdag den 18. august

Vi skal fejre sommeren, HSOK, verdensmestre og klubmestre!

Vi mødes til enten løb (kl. 11) eller o-løb (kl. 10)

Herefter tager vi et bad og samles kl. 13 til mad.

Klubben giver maden, som Rolf tilbereder.
Drikkevarerne køber du i klubben.

TILMELDING ER NØDVENDIG!

Skriv dig på listen i klubgården.



Tips og Tricks

Det er en god fornemmelse at være verdensmester og det er en dejligt, at der stadig er noget man kan forbedre. Ved de nyligt afholdte veteranmesterskaber var jeg ikke i topform. Jeg kunne godt løbe hurtigt, men det var uden det ekstraoverskud, som gør at hovedet er helt klart.

Orienteringsløb er en sport, hvor man både skal bruge sin fysik, og sit hoved. Jeg har indset, at jeg har begrænset hjernekapacitet, og når jeg løber stort set alt, hvad jeg kan, skal der ikke meget til at vælte læsset.

Jeg har meget fokus på den mentale side. Specielt er jeg opmærksom på at undlade at se efter andre løbere og løbe mit eget løb, men det er ualmindelig svært.

Til sprinten i Hørsholm kom jeg desværre til at se, hvem, der startede 1 minut foran mig. Det var nærmest umuligt at undgå, når vi stod i startboksene. Og ganske rigtig, da jeg passerede ham ved post tre, faldt jeg kortvarigt ud af koncentrationen. Men det kom heldigvis ikke til at betyde noget og resten af banen så jeg mange løbere, og tænkte ikke på om det var konkurrenter. Det var blot bevægelige terrængenstande uden betydning. Sådan skal det helst være.

Til finalen på mellemdistancen, var mine største udfordringer, at holde koncentrationen da jeg hentede nogle løbere. Læs andetsteds.

Til finalen på den lange distance var jeg igen påvirket. Som sidst startende og to minutters startinterval havde jeg fred i starten, men ved post 5 så jeg den første og tog derfor et andet vejvalg til 6'eren og satte farten op for at få næste post før ham. Det var ikke det hurtigste vejvalg, men min forcering gjorde at var vi sammen. Han fulgte efter mig til post 12, og da havde vi samlet yderligere en

svensker op. Det tager for mig lige 10% eller mere af koncentrationen at hente en konkurrent, og jeg havde desværre en trang til at forsøge at sætte dem af. I stedet for bommede jeg over 2 minutter. Lidt nederen at hente dem igen to poster senere og bomme en gang til.

Der er stadig noget at arbejde med. Lad være med at kigge på startlistens øvrige deltagere. Undlad at se hvilket tøj de løber i. Tag skyklapper på. Koncentration. Løb dit eget løb selvom det nogle gange koster.

Rolf





Verdensmesterskab til Laus.

Så lykkedes det for Laus at komme øverst på skamlen ved Verdensmesterskabet i MTB-orientering, som foregik i Ungarn nær Budapest.

Første disciplin var med samlet start med gafflinger, her blev Laus nr. 8. Vinderen blev en tidligere kendt styrtløbsmester fra Schweits, Peter Müller.

Næste løb var sprint, men et par småbum kostede podiepladsen, så Laus endte på 4' pladsen. Vinderen her blev en anden dansker Finn Johansen.

Næste disciplin var langdistance. Det havde regnet hele natten så terrennet var tungt og mudret. Her missede Laus en post og udgik.

Sidste løb var på mellemdistancen og her lykkedes alt for Laus. Han vandt foran Finn Johansen med ca. halvandet minut og ca. 2 min. foran Peter Müller.

Medaljen var fuld fortjent efter den kæmpe træningsindsats Laus har foretaget i snart mange år, med deltagelse i ind og udland.

Dejligt at man kan få stor glæde af MTB-orientering, når nu benene ikke mere er til almindelig løb.



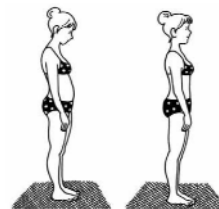
aTreatMeant4you.dk

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
- U hensigtsmæssig 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



SOKKEN



EUROPEAN MOUNTAIN BIKE ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS
 EUROPEAN JUNIOR MOUNTAIN BIKE ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS
 MOUNTAIN BIKE ORIENTEERING WORLD CUP ROUND 1
 WORLD MASTERS MOUNTAIN BIKE ORIENTEERING CHAMPIONSHIPS
 26.06-01.07.2018 Budapest/Érd/Nagykovácsi

Middle
30.06.2018



BUDAPEST
 A VÁROSI ARANY ÉRDMÉDIA



Laus blev hædret i klubgården for WM medaljen. Her i samtale med formanden Ole



Veteran-VM i orienteringsløb 2018



En hel del HSOK'ere deltog i Verdensmesterskaberne for veteraner, som foregik i det indre gamle København. Det var en spændende rute, hvor man kom ind i mange flotte baggårde og haver, steder man ellers aldrig ser og ikke vidste eksisterede.

Vi havde 5 med i A-finalerne, efter et kvalifikationsløb dagen inden. Det blev ikke til medaljer denne dag, men Rolf var tæt på med en 4' plads, kun 3 sek. fra en 3' plads. Jørgen Jensen fik en 8' plads, Peter Larsen blev nr. 16 og John Miné måtte nøjes med en 49' plads. Hos kvinderne K60, havde vi 2 med i A-finalen. Her skete det overraskende at Birgitte Krüger kom før Lene Jensen. De blev hhv. nr. 61 og 76





WMOC 2018

Forberedelserne til årets altoverskyggende orienteringsarrangement i Danmark (verdensmesterskaberne for veteraner) har været under forberedelse de sidste 3 – 4 år.

Det var de 4 klubber, Farum Orienteringsklub, OK Øst, Søllerød OK og Tisvilde Hegn OK, der stod for arrangementet, hvor op mod 4.500 orienteringsløbere fra 42 lande havde tilmeldt sig stævnet, og lad mig slå fast det blev en fantastisk succes og tillige det største stævne af sin art, der nogen sinde har fundet sted.

Stævnedisciplinerne består af sprintløb og klassisk skovorientering, men i år var stævnet udbygget med et o-løb på melleddistan-



Rolf missede podiepladsen, med få sek. fra 3' pladsen

cen, således at der nu var mulighed for at vinde verdensmesterskabet i 3 discipliner, hvilket der i øvrigt var 2 deltagere, der gjorde.

Fra HSOK var der 14 deltagere, der alle var enige om, at det havde været en stor oplevelse, både hvad angår selve arrangementet og, ikke mindst, vejret, der viste sig fra sin bedste side, der også var til stor glæde for de mange udenlandske deltagere, men fokus vil jeg dog rette på selve arrangementet, der blev afviklet af de 4 klubber til "UG med kryds og slange".

Hvad angår vores deltageres placering, skrev jeg i sidste nummer af "Sokken", at der bestemt var mulighed for fine resultater og nævnte i den forbindelse, at Rolf Lund, Lene Jensen og Jørgen Jensen var gode bud herpå, og her ramte jeg plet, især omkring Rolf, der "løb" med 1 guld, 1 sølv og en 4. plads, og hvor 4. pladsen kun var 27 sekunder efter nr. 1, så en fantastisk indsats af Rolf, hvor deltagerantallet i Rolfs klasse var på ca. 370! Men også Jørgen Jensen gjorde det flot i sprintfinalen, hvor Jørgen vandt sølvmedalje i det stærke felt.... så et stort tillykke til Rolf og Jørgen med medaljerne, men også til Lene, der bestemt gjorde det godt, men i år uden medaljer.

Som reglerne er omkring de udvalgte skove, Tisvilde Hegn og Grib Skov (Søskoven mod Esrum Sø), har disse skove været lukket for orienteringsløbere siden offentliggørelsen om, at disse skulle anvendes til WMOC 2018, så det har længe været et ønske fra os o-løbere her på Sjælland at kunne gense/løbe i disse skove, så dette gensyn var også en stor fornøjelse, hvor korttegningen i øvrigt var lagt i hænderne på Steen Frandsen, en opgave Steen havde løst til perfektion.

F.L.

VM for veteraner 2018.

Sprint i det gamle København



Kirsten på vej over Frederiksholms Kanal



WMOC - eller verdensmesterskaberne for veteraner.

Siden det for 2-3 år siden blev klart at Danmark skulle være vært for WMOC havde jeg glædet mig til disse konkurrencer. Målsætningen var en top 10 placering på sprinten, en medalje på mellemdistancen og en guldmedalje på den lange distance. Men inden man kunne løbe om medaljer skulle man lige igennem kvalifikationsløbene. De 360 løbere i M60 blev fordelt på 5 heat og de 16 bedste fra hvert heat gik videre til A-finalen. Jeg vandt mit heat både i sprintkvalifikationen og i skovkvalifikationen, og fik fordi jeg løb i heat 4 lov til at starte næstsidst. Her er en gennemgang af finalen på mellemdistancen:

S-1: Adrenalinen prikkede i fingerspidserne og benene var usikre de første 100 meter, men jeg var hurtigt inde på kortet, snittede det gule område, fangede stien og løb lige i posten. Bedste tid af alle. Godt i gang.

1-2: Vinkelret fra posten, forbi et væltet træ, konstaterede at kortet var godt og ned i post 2. 33 sek for den lille tur.

2-3: Ned i slugten, finde stien og falde af i svinget. Jeg ser den første konkurrent - hentet med et minut.

3-4: Jeg kommer til at løbe efter ham uden at kigge nok på kortet. Han er usikker og jeg må stoppe op for første gang og det koster 10 sekunder. Der er 43, der er hurtigere end mig på det stræk kunne jeg se derhjemme i sofaen, da mellemtiderne kom. Konkurrencen var tæt og man aner ikke undervejs om det lille stop betyder noget.

4-5: Vi klipper posten stort set samtidig og jeg beslutter mig for at rykke, så jeg får mit eget løb. Jeg trækker mod stien og får 20 meter på den. Jeg vinder strækket.

5-6: Hurtigt videre, ned i slugten, rundt om udløberen og op i posten, der ligger lidt højere end forventet. Jeg skulle have taget stien op over udløberen, men det betyder ikke så meget.

6-7: Endelig et løbestræk efter en meget stresset start. Ser højen, løber langs diget. Indløbet mod posten er over grøften, ser det gule område, højen og ..posten. Jeg vinder klart strækket.

7-8: Ser en punkthøj på vejen og tænker at retningen er god nok, krydser stien lige i krydset, kæmpehøj, udløber, post. bang, bang. Vinder igen og henter yderligere to løbere.

8-9: Begge løbere er for højt oppe, så jeg overhaler inden om og stempler før dem.

9-10: Strækket er snitzlet og går forbi stævnepladsen. Jeg hører Helge Lang speake mig til at føre løbet med 1 min 45 sek. Det ødelægger min koncentration. Skal jeg nu løbe sikkert eller trykke på? Hvordan løber Sixten, som starter efter mig? Dumme tanker.

10-11: Posten er nem og jeg får lidt ro på. Men jeg har de to løbere lige i hælene.

11-12: Ingen holdepunkter. Jeg laver en sløset grovkompaskurs og synes, jeg kan ane den flade bakke. Jeg ser en lysning med en bakke og tænker at der ligger posten, men der er ingen post. Fuldt stop. Jeg søger lidt til venstre og ser så stien med brandbæltet. Jeg løber til højre og får øje på posten. Bømmet koster 55 sekunder. De to følgesvende er med på hele turen.

12-13: Lidt rystet løber jeg videre uden at kigge på kompasset, men kigger i stedet for efter den runde udløber og håber jeg kan se den brede flade slugt. Noget kvas, får mit tvunget lidt til venstre og jeg må tage mit tredje kortlæsningsstop på hele turen. Det koster igen 10 sekunder, men det er godt givet ud. Jeg ser at slugten deler sig i to og at jeg skal mere til højre.

13-14: Ned, kigge efter slugt, finde posten med det samme. Trediebedste tid.

14-15: Runde tætheden og kigge efter de grønne klatter. Kortet passer perfekt. Strækvinder.

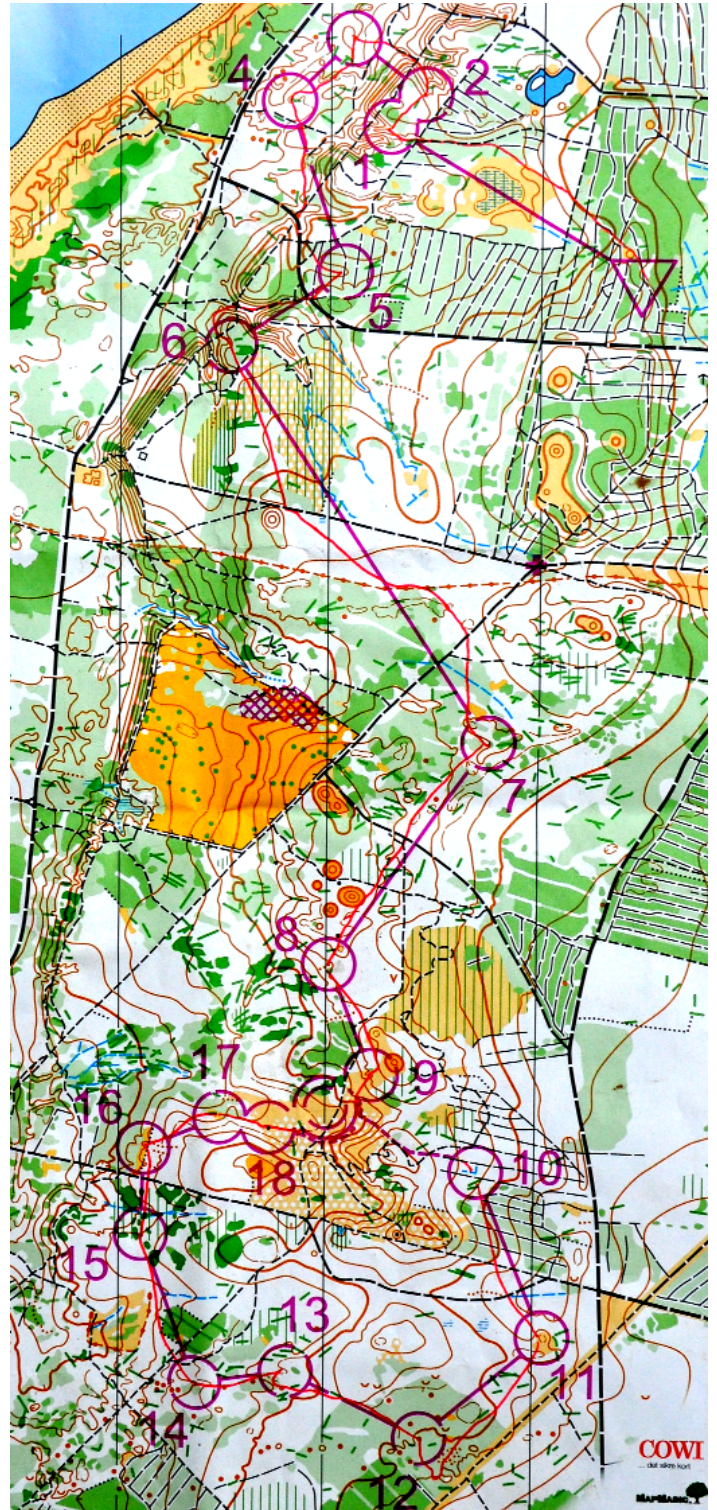
15-16: Bare ligepå. Strækvinder.

16-17: Tøver en anelse, da der er en del løbere, som løber stik øst. Jeg løber mit eget løb og runder udløberen og finder posten.

17-18-mål. Så er det bare hjem. Speakes i mål i bedste tid og efter et minuts ventetid kan Sixten ikke længere slå mig.

Verdensmester. 4,3 km, 18 poster, 26.00 min. Jeg vinder med 2,5 min. En god uge, 5 konkurrencer, to heatsejre, en 4. plads på sprint, guld på mellem og sølv på den lange.

Rolf





VM - Veteranorientering mellem distance i Tisvilde Hegn

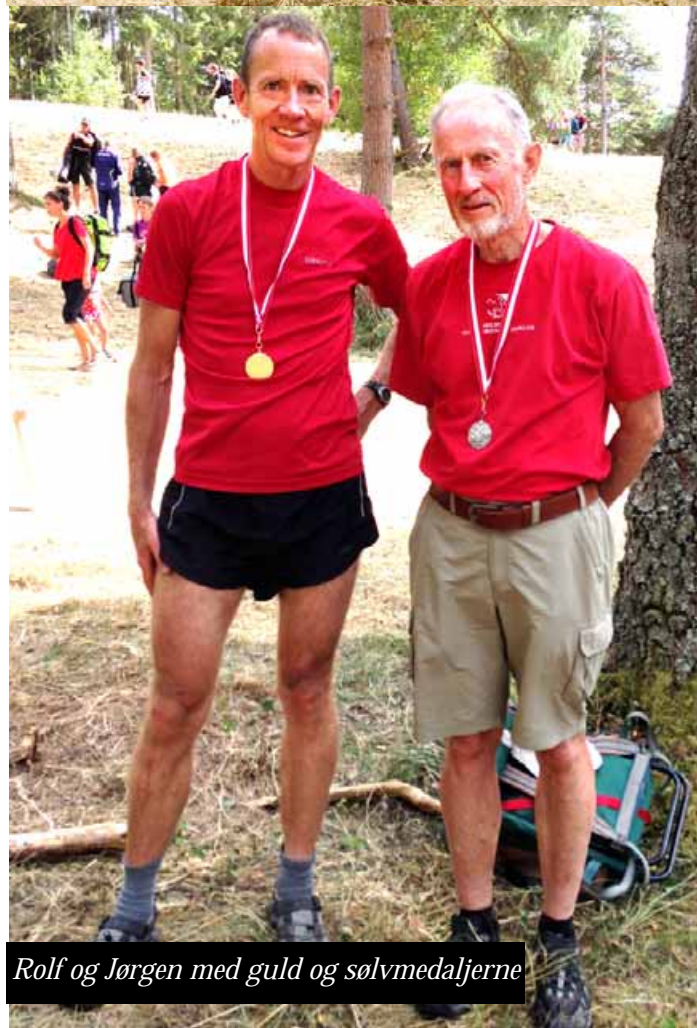
Lækkert vejr, fantastisk stævneplads
Nederst ses Birgitte Krüger, Lise Bertram, Jørgen Jensen,
en utrolig hård start, Peter larsen og Flemming larsen





VM mellem distance

Rolf på vej mod sejren



Rolf og Jørgen med guld og sølvmedaljerne



Lise Bertram sprinter mod mål



Læsø-3-Dages.

Stævneplads og mål

Hvert 2. år siden 1998 har der på Læsø været afholdt et 3 dages arrangement for orienteringsløbere, der de sidste år har bestået af 1 sprintløb og 2 traditionelle skovløb, og således også i år, hvor Agnete Egede igen i år meget gæstfrit havde stillet sit sommerhus til rådighed, men hvor Nete dog også var med på startlisten.

Sprintløbet foregik som aftenløb i Vesterø by og de 2 skovløb foregik som altid i Læsø Klitplantage, der bestemt både kan være drilsk og svær at løbe orienteringsløb i, men vi fra HSOK, der var deltagere, har været her flere gange, så vi vidste godt, hvilke udfordringer, der ville møde os.

Læsø er skabt til at modtage turister, og jeg forstår godt hvorfor, idet Læsø er en skøn ø med mange muligheder for at opleve den lidt særprægede natur, der byder på flot-

te strande, fine velegnede klitplantager til o-løb, fint badevand, mange kantareller (dog ikke i år på grund af varmen uden regn) og, naturligvis, jomfruhummerhaler! Vi skulle naturligvis yde lidt hver dag, inden vi kunne nyde så det gjorde vi, især Jørgen Jensen, der vandt alle 3 løb med pæn margin til nr. 2 - flot, flot.

I denne sommer behøver jeg vel ikke at nævne, at vejret, som ved det netop overståede WMOV 2018, var fantastisk, hvilket vi især satte pris på efter målgang, idet stævnepladserne var beliggende på strandbredden, hvor vandtemperaturen var 22-23 grader.

Så tak til Nete for tålt ophold i dit dejlige sommerhus, et ophold vi om muligt gentager om 2 år!

Fl.L.



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)



U2 træningslejr i Sverige

Jeg tænkte, jeg lige ville give en opdatering fra noget af ungdomsafdelingen. Jeg har nemlig været på træningslejr i det svenske sammen med en masse andre unge fra d.29 Juni – 4 juli. U2 lejre er træningslejre for unge fra alle forskellige klubber på Sjælland, årene 2002, 2003 og 2004 kan deltage. Der er u2 lejre på nogle weekender i løbet af året, og så er der en længere lejr i sommerferien som normalt er omkring en uge. I år gik turen til Oskarshamn som lå godt 3,5 time op i Sverige. (Det var kun mig (Dicte) som var afsted fra HSOK, idet Nynne desværre er stoppet, og Emily ikke er helt gammel nok i endnu.)

Vi mødtes kl. 16.30 fredag d. 29/6 ved Scandlines og tog den første færge derover. Derefter stod der minibusser klar over på den anden side, som lederne havde lejet. Og så var det bare der ud af, og fuld skrue på musikken op igennem Sverige.

Vi fik ikke trænet da vi kom derop, idet tidsplanen var skredet lidt. Så vi blev rystet lidt sammen, og ved 00.00-tiden var der ro.

Dagen efter om lørdagen var der 2 træning på programmet, så efter vi havde spist morgenmad, løb vi afsted, og løb nogle små sløjfer i skoven omkring klubhuset vi boede i. Så var det tilbage og spise frokost, og hygge lidt med de andre. Senere på dagen var det afsted med minibusserne til anden træning. Træning forløb fint, med godt og svært terræn, hvor man nemt kunne lave nogle små fejl. Bagefter var der tid til lidt badning, og så var det tilbage mod hytten igen.

Så var der tid til at gå i bad, hygge og se fodbold inden der var aftensmad. Der var blevet lavet forskellige madhold som skulle lave forskellige ting.

Om søndagen var det tid til den længe ventede høker. Høker er når man løber en rigtig rigtig lang bane, som man har omkring 4 timer og 30 min til at gennemføre, og der er forskellige væskeposter på vejen. Man bliver vækket tidligt, sidste år blev vi vækket kl. 03.00 og i år blev vi først vækket kl. 05.00. Man må godt løbe sammen, og jeg løb sammen med Xenia fra Tisvilde. Vi tog den længste bane på 17 km. Banen var delt op i 3, og man fik resten af banen efterhånden, så man vidste aldrig hvor meget man manglede. Vi kom op på 23 km, men fik gennemført og nåede ikke over max. tiden, men det var hårdt og tungt terræn, som gjorde en træt meget tidligt. Jeg ville sige, at vi var rigtig glade da vi var færdige med det sidste lang stræk, og kunne fornemme mål nærme sig.

Resten af dagen gik med at slappe af, hygge og vi tog en tur ud

til en badesø, hvor det kolde vand løsnede benene lidt op.

Den legendariske spaßcup var også blevet sparket i gang, med et stjerneløb rundt på forskellige poster. Spaßcup er noget der er på hver u2 sommerlejr, hvor man samler point sammen i løbet af lejren, blandt andet ved kampråb og holdnavne, og til sidst bliver de alle talt sammen, og "fedte point" spiller en stor rolle idet, og er afgørende til sidste.

Senere blev der lavet mad, og så var vi klar til fodbold. Danmark Kroatien!

Mandagen skulle vi være sammen med de andre 2 kredse, Nord og Syd, hvor vi skulle have fælles dag, med fælles træning.

Så vi tog afsted kl. 09.00. Og lidt over en time efter, mødte vi dem i skoven, og gjorde klar til træningen. Det var stafet træning med blandede hold på tværs af kredsene, med korte baner. Da vi var færdig var der tid til badning ved en hyggelig badesø, og frokost. Der gik nogle timer, og så kørte vi til Nordkredsen opholdssted, og lavede en stjerneløb, med forskellige poster på blandede hold. Efter stjerneløbet var der hygge, og et stykke tid efter var der mad. Senere på aften gik turen tilbage mod klubhuset igen. Og alle var trætte efter en hyggelig dag.

Tirsdagen gik roligt, den første træning var en svær teknisk træning i noget af det fedeste terræn på turen, så jeg tog det roligt, og prioriterede teknikken frem for farten, og det hjalp på banen, så jeg kom igennem uden nogen store fejl. Vi spiste frokost, og tog så afsted til anden træning. Mit knæ havde drillet mig inden jeg tog afsted på lejren, og den lange høker bane hjalp ikke på det. Så jeg måtte springe den anden træning over, for at sparre mit knæ, fordi jeg gerne ville kunne løbe den sidste træning dagen efter. Jeg gik til træningen, og tog kun nogle af posterne. Aften gik som normalt med hygge, mad og fodbold.

Så kom dagen hvor vi skulle hjem, onsdag. Vi pakkede lidt inden træningen, mens morgenmaden blev ryddet af. Den første træning havde jeg tænkt mig at tage det stille og roligt, fordi mit knæ stadig ikke var på toppen. Træningen gik godt, og vi løb igen i skoven omkring hytten, som man var begyndte at kende ret godt efter nogle træninger i det. Da træningen var færdig, fik vi pakket færdigt, og så startede rengøringen rundt i hytten. Vejret var dejligt, så der blev spist frokost udenfor, inden vi tog afsted. Og ved 13.00-tiden, gik turen hjem mod Danmark igen. Det havde alt i alt været en rigtig hyggelig og god tur, både teknisk og socialt. Vi fik løbet i nogle fede terræner, som var rigtig lærerige.

Skrevet af Dicte.





Ungdomstræning

Juli måned har været sommerferie og det var tilladt at holde fri fra træning, men svømme alt det man kunne. Jeg håber alle har haft en god sommerferie.

Sæsonen starter torsdag den 16/8 med et træningsløb i Egebæksvang. Derefter går det løs med træninger og konkurrencer:

Lørdag 18/8 Klubmesterskaber i Teglstrup Syd + spising

Tirsdag 21/8 Sensommercup i Tisvilde Hegn

Lørdag den 25/8 DM-mellem i Højgaard skov (Jylland)

Tirsdag den 28/8 Sensommercup i Grib Skov

Tirsdag den 4/9 Sensommercup i Tisvilde Hegn

Lørdag den 8/9 DM stafet Harrild Hede (Jylland)

Søndag 9/9 DM-lang Ulbjerg Plantage (Jylland)

Måske:

Lørdag 15/9 Veteran SM mellem i Perstorp, Skåne

Søndag 16/9 Veteran SM lang i Perstorp, Skåne

Søndag 23/9 Divisionsmatch i Sorø Sønderkov.

Der vil være mulighed for at blive kørt til alle løb.

Rolf





HSOK klubtur til DM weekenden i Jylland

DM weekenden er lørdag/søndag den 8 – 9 september. Denne gang er der DM Stafet på Harrild Hede (imellem Brande og Herning) og DM individuel i Ulbjerg (nord for Viborg).

Vi har lejet en FDF hytte, Kokholmhytten, i omegnen af Viborg, 55 minutters kørsel fra DM stafet og 20 minutters kørsel fra DM individuel. <http://hyttefortegnelsen.dk/hytte/kokholm-hytten/>

Hytten er en mindre hytte med plads til 14 /15 sovende og service til 20, dvs. bliver vi flere end 14 vil der kunne slås et telt op på grunden eller parkeres en campingvogn/camper. Der er 2 bad og 2 toiletter samt 2 soverum (et stort og et lille)

Vi har lejet hytten henover weekenden, så du har mulighed for ikke at skulle køre til Jylland tidligt lørdag morgen, men kan ankomme fredag fra kl 16 . Du er selvfølgelig også velkommen til først at komme efter DM stafet lørdag.

Du skal gå ind på o-service og tilmelde dig løbene, har du ikke et stafethold, så prøv at spørge dig omkring eller opret et hold i din klasse og se om der er andre som skriver sig på dit hold. Hvis ikke der er et hold, så er der åbne baner til DM stafet. Startgebyr betales som sædvanlig igennem klubbens kontosystem og er ikke en del af klubturen. Vi kører i egne biler, så meld dig som chauffør og tag andre med eller kontakt andre for at finde en plads i en bil. I afregner selv turen med chaufføren.

Program:

Fredag fra kl 16 – 19	Ankomst for de som ankommer fredag.
Fredag kl 19:00	Aftensmad – Dagens varme ret
Fredag kl 21:00	Aften hygge, måske er Rolf kommet og gennemgår terrænet til lørdag – Harrild Hede Kaffe/Te/Kage
Lørdag kl 08:30 – 09:30	Morgenmad - Der kan smøres madpakke til frokost
Lørdag kl 10:30	Afgang til DM Stafet
Lørdag kl 17:00	De som er taget fra Helsingør lørdag indkvarteres
Lørdag kl 19:30	3 retters fest middag hvor vi fejrer medaljetagerne! ☺
Lørdag kl 21:30	Rolf gennemgår terrænet til DM Indv. Kaffe /Te/kage
Søndag kl 07:00	Morgenmad – Der kan smøres madpakke til frokost Herefter pakning af biler og aflevering af hytten
Søndag kl 08:30	Afgang til DM Individuel første start kl 10.





De Grå Sokkers vandretur 6. maj i Gribskov ved Mårum.
Frokostpause ved "Grønne Kilde"

Ophelialøb 14. August kl. 18.30



RETTELSE -ret skal være ret!



Jeg skrev i sidste nummer at jeg var guide på Mallorca, for Lise Sørensen, Kirsten Ellekilde og Lise Jørgensen. Vi skulle se et sommerrecedens i Alaro, som Lise S. skulle holde sommerferie i.

Jeg skrev at turen var på 84 km. men jeg havde taget fejl, den var vitterlig 91 km, hvilket jeg har måtte høre meget for!

Kurt

ABSOLUT SUCCES

D. 16. juni stod HSOK igen for en afdeling af den årligt tilbagevendende Tre Skåninger og En Dansk.

Vennerne havde slået teltet op, så vi havde den smukkeste udsigt til Øresund. Der var god plads til både teltet og vores grill. Det var en lun dag, men et stort træ, gav dejlig skygge, så vi var meget tilfredse med vores hjørne af stævnepladsen.

Vi havde gang i salg af kaffe, kage og boller helt fra morgenstunden. Det gode salg fortsatte hele dagen. Ved grillen knoklede de i varmen, og fik langet utrolig mange pølser over disken.

Det er altid en fornøjelse at have svenskerne på besøg. De er rare og tålmodige, tilfredse kunder.

Vi fik et godt overskud, på hele 4,170,75 kr. Så kan man kun konstatere, at det er al besværet værd. Vi siger igen tak til alle kagebagerne. Tak til vore trofaste hjælpere.

Vi ved ikke på nuværende tidspunkt, hvornår vi igen har kiosk, men vi håber, at alle igen vil hjælpe, når det bliver nødvendigt.

Sisse



Godt gang i salget af pølser, kaffe og kager





TIL VERDENS ENDE

AF ERIK TROLLE

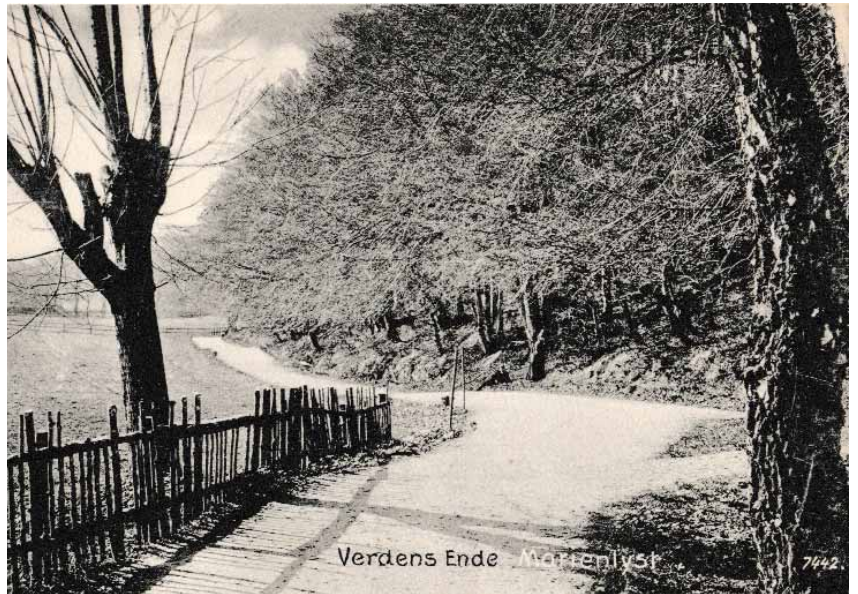
I fortsættelsen af serien **Kend din Egn** er vi dag næt til Verdens Ende.

Når Turbotøserne får at vide at de skal vi løbe til Verdens Ende ved de nøjagtigt hvor de skal hen og de fleste husker også historien bag navnet.

Stedet var en del af det gamle romantiske hav-eanlæg omkring Marienlyst Slot.

Anlægget bestod af et jorderig og et himmerig skilt ved en dyb kløft Verdens Ende.

Til jorderigs partiet hørte dammen med den blomsterklædte ø ved Tårnhøj og et nu nedrevet udsigtstårn.



Postkort fra omkring 1910.

Det er der hvor feriebyen ligger, medens Himmeriget var længere mod nord ved Magdelenehøj, hvor den stejle trappe kaldet Himmelstigen fører op til det forjættede land.

Lad os til sidst slutte med et af de mange små sagn, som ifølge lokalhistorikeren Lauritz Pedersen fortælles om stedet.

En løjtnant var forelsket i en datter af kommandanten på Kronborg og svor, at han ville bortføre hende til Verdens Ende.

Parret flygtede sammen, men blev indhentet ved den tredje kløft i skrænten, som derefter fik navnet Verdens Ende.



COMFORT TELTUDLEJNING

NO. 1

I TELTUDLEJNING



DIN LOKALE FESTLEVERANDØR I NORDSJÆLLAND

Hos Comfort Teltudlejning sætter vi en ære i, at levere alt hvad det hører med til en god fest. Når du booker os til at levere telte, borde, stole og tilbehør, så sørger vi for at alting står klar til den store dag.

Vi stiller typisk op to dage før, så vi er sikker på at alting fungerer - og finder du ud af, at I mangler noget, så kan vi skaffe det meste.

Ole Kyhl, teltholder

VI HAR TELTE TIL ALLE SLAGS FESTER:

Konfirmationer, Bryllupper, Fødselsdage, jubilæer, Firmafester, Sportsevents, Havefester, Studenterfester, mm.

Comfort Teltudlejning støtter de lokale fodboldklubber i Espergærde, Hornbæk og Helsingør, Helsingør Golfklub, Helsingør Ski- og Orienteringsklub, Svømmeklubben, Helsingør Motorbådsklub m.fl.

Alle vore telte er certificeret af Teknologisk Institut.



Comfortudlejning APS

Hejreskovvej 15A // 3490 Kvistgaard // Tlf.: +45 4020 9700/4920 1800 // www.comfortteltudlejning.dk
olekyhl@comfortteltudlejning.dk // facebook.com/comfortteltudlejning



Stor løberfest og festivitas i: Etape Bornholm

Da jeg holdt ferie i Allinge samtidig med at Etape Bornholm fandt sted, skulle jeg selvfølgelig se etappen på Hammer Knuden. Jeg havde håbet at se nogen fra klubben komme forbi, men fik desværre ikke spottet nogen. Kurt



Etape København

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

Annoncer i Sokken

Priser for 2018

- 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



HSOK løberne tog sig også af den samlede sejr i holdkonkurrencen med hold bestående af Henrik Petersen, Michael Bentzen og Sune Larsen.

Etape København

Mange kender måske Etape Bornholm, der har eksisteret i en årrække og været et tilløbsstykke i sommerferien for mange løbere, der har kombineret ferie og løb. Konceptet findes nu også i København og blev i år afviklet for 5. gang. Distancen er den klassiske maraton på 42,195 km der løbes som 5 etaper over 5 dage fra mandag til fredag. Etape København blev i år afholdt i dagene 18. – 22. juni med etaper på Kastellet, Frederiksberg, Operaen, Valbyparken og Amager Strand varierende fra 7 til 10 km. Har man ikke mulighed for at løbe alle 5 dage, kan man deltage på enkelte etaper og stadig være med og nyde den gode stemning. Løbere fra HSOK var med sidste år i København og det havde i år inspireret endnu flere til at tage udfordringen op, hvor man løber konkurrence mod de samme løbere 5 dage i træk. Til første etape på Kastellet stillede Peter Arhning, Michael Bentzen, Emil Ruud, Henrik Petersen og Sune Larsen til start og der blev løbet gode tider allerede på første etape. Emil havde på forhånd meldt at han kun var med på mandag men Peter måtte desværre også melde fra tirsdag og resten af ugen på grund af et skadet knæ.

De resterende 3 løbere fortsatte tirsdag og ugen ud og det første tilmeldte HSOK hold på 3 deltagere blev ændret til at have Michael, Henrik og Sune på holdkortet, så vi stadig var med i holdkonkurrencen.

Mandagens etape var noget kortere end angivet og det samme kom til at gælde for tirsdagens etape, så arrangørerne måtte lægge til onsdagens etape for at nå den rette distance for hele ugen. Det er noget de bør forbedre til næste år, da en kilometer ekstra på onsdagens etape kom til at ligge i hård vind som bestemt ikke var ønskværdigt på 3. dagen. Efter onsdagens etape var det dog gode resultater der viste sig, da Henrik førte sin aldersklasse med Michael på anden pladsen. I holdkonkurrencen så det også godt ud, da HSOK holdet havde løbet sig op på den samlede førsteplads. Resultaterne gav nok lidt ekstra kræfter til de to sidste dage, da der nu var mere at kæmpe for og der blev holdt ekstra øje med de nærmeste konkurrenter torsdag og fredag. De gode resultater blev holdt på den lange 10 km rute om

torsdagen og fredag var der på HSOK holdet enighed om at nu skulle den køres hjem, så vi kunne bringe de gode resultater med hjem og komme på præmieskamlen om fredagen. Fredagens korteste etape på 7 km blev gennemført i varme og en del vind, men det ændrede ikke på resultaterne og de stolte løbere fra HSOK kunne med Henrik Petersen tage første pladsen i mænd, 40-59 år med Michael Bentzen lige efter på anden pladsen. Sune Larsen tog en 9. plads i klassen. Samlet over alle 627 løbere besatte Henrik, Michael og Sune 12., 13. og 23. pladsen og det var nok til en samlet sejr i holdkonkurrencen med næsten 5 minutter.

Etape København var for alle deltagere en god oplevelse. Der er velarrangeret, god forplejning, der er rigtig god stemning og det er en sjov udfordring at løbe med de samme 5 dage i træk – får de styr på rute længden er der ikke noget at udsætte overhovedet. Der er med sikkerhed også HSOK løbere med i 2019, hvor Etape København afvikles 17. – 21. juni og det kunne da være sjovt at stille med et endnu større hold end i år, så den opfordring er hermed givet videre. Interesserede kan læse mere om Etape København på løbets hjemmeside <https://www.dgi.dk/etapekbh>.



I klassen M40-59 tog Henrik Petersen 1. pladsen og Michael Bentzen tog 2. pladsen.

Husk der er håndværkerfradrag, når vi installerer din nye alarm.

Vi kører ud til dig og gi'r et gratis uforpligtende tilbud.



DANSK VIDEOSIKKERHED - 60 45 11 11

- Professionel Videoovervågning