

# Sokken

Nr. 2, april 2014



**Medlemsblad for Helsingør SKI & ORIENTERINGSKLUB**

Medl. af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund





## "SOKKEN"

Medlemsblad for  
Helsingør Ski &  
Orienteringsklub  
www.hsok.dk



Udkommer 6 gange årligt.

Næste nr. udkommer juni  
**DEADLINE**  
23. maj

### Redaktør:

**Flemming Larsen**  
flarsen@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.: 49 21 54 32



### Motion: Flemming Larsen

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



### Venerne: 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.: 49 21 54 32  
Mob.: 28 29 86 32



### Indlæg til SOKKEN sendes kun til een person!

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

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 inde-  
holde 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 49 70 77 60 kassererhsok@gmail.com  
Bankkonto: 2255-0274114126  
Orientering: Bjarne Jensen Margurittens kvart. 60 2990 Nivå 22 34 25 24 bje@dsboresund.dk  
Motion: Flemming Larsen Topasvej 8 3060 Esperg. 23 30 41 50 flarsen@image.dk  
Klubhus: Lille Godthåb Gl. Hellebækvej 63A 3000 Helsingør

## Funktioner:

Tilmelding: Knud Høyer 3000 Helsingør hsok-tilmelding@stofanet.dk  
Sekretariat: Marie Krosgaard 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 49 20 36 28/22770836 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 49 21 84 86 hogsjorg@stofanet.dk

## HSOK's venner:

Formand: Anni Nørregaard Sct Georgsvej 3 B. 3060 Esperg. 26 24 29 45 anoerregaard@yahoo.dk  
Kassereren: 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. 16:45 cykling tempo 36 km. .... Klædefabrikken  
Tirsd.: kl. 17.00 O-tekniktræning ..... Klubgården  
Onsd.: kl. 17.00 Løbetræning (*interval Sjoskerne*) ..... Klubgården  
Torsd.: kl. 09:30 Cykling racer, fra 1. maj kl. 09:00 ..... Klubgården  
Fred.: kl. 10.00 O-løb (*De grå Sokker*) ..... Variabel  
Fred.: kl. 13.30 400m. interval (*fredagsløberne*) ..... Klubgården  
Lørd.: kl. 09:30 Cykling racer ..... Nygård Skole  
Lørd.: kl. 11.00 Løbetræning ..... Klubgården  
Lørd.: kl. 13.00 Orienteringsløb ..... Se orienteringskalenderen  
Sønd.: kl. 09:30 Cykling Racer ..... Nygård Skole  
Sønd.: kl. 10.00 Løbetræning ..... Klubgården

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

## Kontingent 2013

**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 Krosgaard tlf.: 49 21 80 37 E-mail: m.krogs@stofanet.dk

## Booking og udlejning af Klubgården:

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

Forsidebilledet

Kurt Jørgensen

Vinderen af sprintbanen i Danish Spring, som blev afholdt af  
HSOK, blev Tove Alexandersson fra Sverige.

## Klubbens trænere og kontaktpersoner:

### Orientering:

Bjarne Jensen  
22 34 25 24

### Motion:

Flemming Larsen  
Tlf.: 23 30 41 50

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

### Cykling

Maleren

Tlf.: 40 37 56 43

## Fredagsløberne

Steen Ole Jensen  
Tlf.: 49 20 10 14



Der har været generalforsamling og der var et pænt fremmøde. Men bortset fra det, er det op ad bakke med HSOK.

Jeg mener, jeg af natur er meget optimistisk, men det var lidt svært som formand at bevare det gode humør den dag. Det lykkedes ikke at få valgt en ny skifformand. Det var nær heller ikke lykkedes at få valgt en motionsformand, på trods af at vi er ca. 250 medlemmer, hvoraf de fleste er motionsløbere. Heldigvis meldte Flemming Larsen sig til sidst og det er jeg dybt taknemmelig for. Det er vel også meget sigende at nogle af de forslag til investeringer, der er kommet på det sidste er: Gelænder til trappen fra fortovet og op for de svagtgående, bedre belysning udendørs for de svagtseende og stemmeforstærker til de svagthørende. Jeg holder jo meget af alle de ældre i klubben og jeg ved godt at jeg i løbet af ikke så mange år, kan komme i den situation, at jeg også vil sætte stor pris på disse ting, men det kunne være rart hvis der var nogle lidt mere - hvad skal jeg kalde dem uden at træde nogle over tærne - ungdommelige initiativer. Og undskyld hvis det alligevel skete.

Men den nye bestyrelse har holdt sit første møde og vi har taget spenderbukserne på. (se referat andetsteds) Jeg har fået optimismen tilbage igen - for der er styr på motionsafdelingen. For selv om ingen har lyst til at være formand er der mange, der vil hjælpe. Alle arrangementer i 2014 har tovholdere (pånær klub-10'eren i november). Inden længe vil motionsafdelingen også gøre noget mere ud af hjemmesiden og der kommer igen et træningstilbud med farthol-

dere og planlagt program til september. De faste træninger kører fint, med godt besøg, som de har kørt i mange år.

På O-siden er der også optimisme. Bjarne er gået i gang med ungdomstræningen igen. Træningsløbene er startet og konkurrencesæsonen er også i gang. Vi står for WRE-sprint i marts, Påskeløb i april, klubmesterskaber i maj, 3 skåninger i juni og der er planlagt fællesture til DM-sprint/Ultra-lang samt sommerferietur til O-ringen. Ruth og Mogens starter desuden tirsdag den første april en ny serie "Gå-orientering". Og så har vi haft en af de mildeste vintre og en smuk marts måned.

Rolf



Godt vi har nogle gamle i klubben der gider ofre deres tid, så vi andre kan slappe af!

## 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)



## Velkommen til:

Morten Affelhøj  
Ryesvej 42  
3000 Helsingør



Sebastian Damkjær-  
Ohlsen  
Rolfvej 1 E  
3000 Helsingør

Rikke Steffensen  
Fiolgade 23 A  
3000 Helsingør



Morten Katholm  
Skolestien 21  
3150 Hellebæk

Vibeke Parsholt  
Marienlyst Alle 30 lejl. 36  
3000 Helsingør

## Adresse ændring:

Per Jørgensen  
Pontsøvej 8 1.tv.  
3000 Helsingør

**Bagsiden er ledig for  
ny annoncør.**

# "HSOK"s hjemmeside hsok.dk

Der bliver i øjeblikket arbejdet på  
en ny hjemmeside.  
Den kommer til at hedde:  
[www.hsok.klub-modul.dk](http://www.hsok.klub-modul.dk)

**OBS OBS**  
Husk at melde  
adresseændring  
til Marie Krogsgaard

# Påskecup



# 2014

I sidste nummer af "Sokken", var der oplysninger om den forestående HSOK's Påskecup, så hvis nogle skulle have glemt dette, så betragt nærværende som en påmindelse!

Der er baner af enhver kategori (fra lette til svære baner) og tilmeldingen kan bl.a. ske via O-Service eller på ophængt liste i klubgården.

Der er også åbne baner alle 4 dage, hvor du blot møder op på den eller de dag(e) du ønsker at deltage.

Vi ses til Påskecuppen!  
Stævnelederen

# Klubgårdsdag

lørdag den 10. maj kl. 8:00



Alle der kunne have lyst til at være med til at vedligeholde klubgården, er meget velkommen til at deltage.

Der skal pudses og males vinduer. Der skal ryddes op i krogene. Udenomsarealerne skal gæes efter så vi er klar til en ny sæson.

Tøv ikke, tag arbejdshandskerne på, kom og giv et nap med.

Vi starter med kaffe og rundstykker kl. 8:00 mens vi delegerer opgaverne ud.



## 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





**Nyt fra kassereren.**

Årets generalforsamling er afholdt, og regnskabet blev godkendt af de fremmødte medlemmer. Da jeg ikke var på valg fortsætter jeg indtil næste år,



hvor jeg forhåbentlig bliver genvalgt. Når sandheden skal frem så var der heller ikke ligefrem kampvalg da jeg blev valgt i 2013. Flemming Larsen blev valgt til formand for motionsafdelingen og i dette tilfælde kan man heller ikke tale om kampvalg. Det viste sig overordentlig vanskelig at finde en afløser for Stig Johansen. Og da Flemming mener HSOK ikke kan være uden en motionsformand så meldte han sig. Tak Flemming. Flemming, som har været formand i mange år og kender alt og alle har aldrig helt fået lov til at hvile på laurbærerne. Har der været problemer, så er det bare at spørge Flemming hvordan man skal gribe sagen an. Og ellers så har han været at finde som medhjælp ved næsten alt der rør sig i klubben. Rolf Lund og Bjarne Jensen blev genvalgt som henholdsvis formand og orienteringsformand. Ingen turde udfordre dem.

På vores første møde efter generalforsamlingen havde vi rigtig taget spendebukserne på: Et nyt lydanlæg til kr. 10.000,-. Vi er nødt til at anskaffe et lydanlæg til HSOK, da det gamle er et, som Stig havde lånt via sin arbejdsplads. Så er vi blevet koblet op til TDC bredbånd, således at man kan komme på nettet når vi afholder stævner eller kurser. Desværre er der lidt problemer

med tilslutningen, så Rolf kommer nok til at få et par svære samtaler med TDC. Rolf var heller ikke glad da alvoren gik op for ham, han har også hørt at det er tidskrævende at komme igennem hos TDC.

En container til ca. kr. 25.000,- spøger stadig. Den var også oppe at vende sidste år, men da kunne vi ikke få tilladelse til at have den stående. Nu prøver vi igen. Efter min mening er en container ikke ligefrem pyntelig, falder ej heller ind i miljøet, men vi mangler oplagingsplads, og det ser ud til at andre allerede har fået lov til at opstille containere.

Bjarne fik bevillig til at købe en computer, da han ikke kan bruge sin arbejdscomputer til Condes (korttegningsprogram). Med internetforbindelse fra klubhuset er der nu også udvidede muligheder for alle med en bærbar. Anslået pris ca. kr. 3.000,-.

En bærbar stemmeforstærker til kr. 2.000,-. Selvom vi har fået lydisoleret opholdsrummet sidste år og lyden også er blevet meget bedre, så er det som om det aldrig bliver helt godt. Medlemmerne er også blevet et år ældre, og det er heller ikke befordrende for manges høreelse. Så til generalforsamlingen var der en hel del der klagede over at de ikke kunne høre hvad der blev sagt oppe ved bestyrelsesbordet. Heldigvis var mange mødt op - måske for at fougere, Bjarne havde blandt andet sat hjemmelavet lasagne frem, det var fortrinsvis til dem som havde været ude at løbe, eller også for at nyde Ullas hjemmebak i pausen, eller måske for at være med til generalforsamlingen. Stemme-forstærkeren kan også bruges ved undervisning eller ude når man er mange, f.eks. juleløbet.

Af andre udgifter kan nævnes: pr-mate-

riale til motionsafdelingen, låse til døre på første sal (efter sidste hærværk), og gelænder til trappe fra fortov og op.

Til sidst vil jeg lige nævne at bestyrelsen også drøftede opkrævning af løbsafgifter over o-service. Hidtil er opkrævninger blevet udsendt i november/december og det synes nogen måske er hård kost lige op til jul. Jeg vil blive ved med at sende opkrævninger ud på dette tidspunkt, men du har mulighed for at betale aconto ind på din konto i o-service. Du logger dig ind i o-service - vælg løbere (dig selv) - tryk på forsæt og din konto kommer frem. Her kan du se hvilke løb du har deltaget i, og hvor meget du skylder. Det beløb du har lyst til at betale skal du indsætte på HSOKs bankkonto i Nordea: 2255-0274114126 husk at påføre dit navn og o-service. Jeg bogfører så beløbet i o-service, når det er registeret i banken.

Og så var der lige gå-orientering. Mogens og jeg starter et kursus op. Det strækker sig over 7 tirsdag med start klokken 17 1. april. Og det er gratis at deltage. Ønsker man så at fortsætte med orientering forventes det at man indmelder sig i klubben. Kender I nogen som kunne tænke sig/eller har godt af noget motion, så skub til dem og få dem til at komme på kursus. Når I får bladet er 1. kursusdag nok afholdt, men der vil være opsamling på den lærte 2. kursusgang, så man kan godt nå at følge med selvom man ikke var med første gang. Mogens har et indlæg andetsteds i Sokken, hvor han beskriver hvor hurtigt vi kan få udvidet medlemskaren.

Ruth



# 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)

# ORIENTERINGSADFDELINGEN

**Formand:**

Bjarne Jensen, Margurittens kvarter 60, 2990 Nivå,  
Tlf.: 22 34 2524 E-mail: bje@dsboresund.dk

**Arrangementsudvalg:**

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

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

## Klubmesterskaber i orienteringsløb.

Så skulle der være styr på årets klubmesterskaber, som følger:

**Dato:** Tirsdag, den 6. maj 2014  
**Skov:** Risby Vang  
**Mødested:** Risbyvejen (sidevej til Hornbækvejen), hvor vejen "rammer" skoven.  
**Start:** Kl. 17.00.  
**SI-brik:** Medbring din egen brik. Hvis ikke du har en sådan, låner du af klubben.  
**Banelægger:** Flemming Larsen  
**Kok:** Rolf Lund.

Løbet afvikles efter samme princip som tidligere år, hvilket vil sige med samlet start og med baner, der er afpasset efter alder og anslået formåen!

Efter løbet er der spisning i klubgården kl. 19.00, hvortil alle er velkomne - også selv man ikke deltager i løbet -. Prisen for spisningen udgør kr. 40,-. Drikkevarer medbringer I selv. Selve løbet er gratis.

Tilmelding via Klubmodul eller på ophængt liste i klubgården eller til banelæggeren.

F.L.L.

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



49 21 22 11

## Begynderkursus i O-gang starter 1. april kl. 17 fra Klubgården.

Ruth og Mogens er i fuld gang med - via klubbens medlemmer - at skaffe deltagere til forårets orienteringskursus.

Vi er ligeledes i gang med at tjekke skoven for passende poster. På vores sidste tur fortalte Mogens - som er gammel matematiker - hvordan udviklingen ville forme sig, hvis hvert medlem skaffede to deltagere til førstkommende O-kursus. Så ville vi til næste forår være oppe på over 500 deltagere på Begynder O-kurset. Forestiller vi os at udviklingen fortsætter vil vi til foråret 2016 være oppe på - **PLADASK** - hovsa! Selvom Mogens havde tankerne andetsteds, så fandt han helt rigtigt den vestlige ende af den mose vi gik efter. Han havde blot overset at postbeskrivelsen sagde "uden for mosen og ikke indenfor mosen". Ruth hjalp Mogens op, men Mogens var blevet våd og kortet var blevet vådt og Mogens kunne ikke huske hvor langt han var kommet i sin prognose. Men som Mogens ganske fornuftigt spurgte: Hvad skal vi have at spise i aften?

Ruth og Mogens



## Referat fra bestyrelsesmøde.

Torsdag den 6. marts 2014

Tilstede: Flemming Larsen, Bjarne Jensen, Ruth Waidtløw og Rolf Lund.

Referent: Rolf Lund

### Dagsorden:

#### 1 Orientering fra formanden:

Rolf bød Flemming Larsen velkommen i bestyrelsen. Den nye bestyrelse vil tilstræbe at afholde 4 årlige møder med fast dagsorden.

#### 2 Orientering fra kassereren:

Ruth orienterede om økonomien. Vi er et uændret antal medlemmer i alt 266. Der netop indgået 72260 kr. i kontingent, dvs. kontingent opkrævningen har ikke medført nogle udmeldelser. Ruths forslag om hvilke udgifter, der skal godkendes af bestyrelsen først – blev godkendt. Se bilag.

#### S Skiafdelingen:

Jørgen Olsen vil formodentlig arrangere skitur også i 2015. Det er den eneste aktivitet i skiafdelingen.

#### 4 Orientering fra motionsafdelingen:

Der er styr på alle store arrangementer i 2014: Kronborgstafet (Rolf og Jørgen) Kvindeløb (Sussie og Vibeke) Halvmarathon (Jørgen, Peter, Bjarne) 10 km'eren har endnu ikke en stævneleder. Flemming er ved at skabe sig et overblik over trænerne og hvad vi kan tilbyde nye medlemmer. Der er nedsat en hjemmesidegruppe med Rikke, Kenneth og Jørgen, som vil give input til Rolf. Rolf vil lave et udkast til "postkort" som kan uddeles/lægges på biblioteket med informationer om motionsløb og motionsafdelingen.

#### 5 Orientering fra orienteringsafdelingen:

Bjarne har været på nogle givtige kurser: DOF-akademiet (A-stævneledelse) og Træner 1 kursus. Specielt kan Bjarne anbefale at deltage kurser i DOF-akademiet, som foregår i januar. Bjarne har også deltaget i DOF's repræsentantskabsmøde. Bjarne og Rolf har med succes gennemført en intern kursusweekend for klubbens medlemmer. 21 til Condeskursus, 8 til banelæggekursus og 8-12 til trænerkurset. Flere af deltagerne i trænerkurset har sidenhen meldt sig som hjælpere til ungdomstræningen.

Ruth og Mogens vil igen i foråret arrangere "Gå-orientering". Der er planlagt 7 gange med første gang tirsdag den 1. april. Tilfældigvis vil kommunen lave en flyer i forbindelse med Helsingørmessen med tilbud for sund levevis for midaldrende passive mænd. O-tilbuddet kommer forhåbentlig med i denne flyer. Ungdomstræningen er i gang og der er planlagt aktiviteter for børnene resten af foråret og helt frem til

fællesturen til O-ringen i sommerferien. Rolf søger at lave en klubtur til Jylland i forbindelse med DM-ultralang og DM sprint.

#### 6 Afviklede arrangementer:

Nytårsnatløb mm. er diskuteret ved tidligere møder i o-afdelingen

#### 7 Kommende arrangementer:

WRE-sprinten den 21/3 optager Bjarne og Rolf en del. Det er en stor opgave med mange, der kigger over skulderen. Det skal nok blive godt. Derefter følger Påskeløb, Klubmesterskaber, og 3 Skåninger och en Dansk. Der er styr på alle disse arrangementer.

#### 8 Beslutninger, herunder investeringer og klubtiltag:

Bestyrelsen blev enige om at investere i Lydanlæg til erstatning for det gamle – ca. 10000 kr. Stemmeforstærker (en form for højttaler) ca.2000,-kr. Modem, så vi kan få internet i klubben – ca.1200,-kr./år

Låse til døre på første sal – Laus får opgaven Gelænder til trappe fra fortovet og op – Henning og Arne er sat i gang.

Ansøgning om stor opbevaringscontainer. Flemming skriver en ansøgning til Kommunen om tilladelse til opsætning. Containeren forventes at koste i omegnen af kr.25000,-.

Computer til Bjarne – da Bjarne ikke kan bruge sin arbejdscomputer til Condes mm.

Pr materiale til Motionsafdelingen. (Postkort – Rolf slår til når der kommer et billigt tilbud).

#### 9: Klubgården:

Intet

#### 10 Evt.:

Der blev planlagt bestyrelsesmøder for resten af året: 5/6; 17/9 og 19/11.

## Annoncer i Sokken

### Priser for 2014

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 / 28 29 86 32  
 kurt.jorgensen@it.dk

## Aktivitetskalenderen

### April

ti.	01.	17.00	Gå-orientering fra klubgården
ti.	01.	17:00-18:00	Trænings o-løb Horserød Hegn
fr.	04.	10:00-13:15	De Grå Sokker HAMMERMØLLEN
lø.	05.	13:00-14:00	Find vej dag
ti.	08.	17.00	Gå-orientering fra klubgården
ti.	08.	17:00-18:00	Trænings o-løb Danstrup Hegn
fr.	11.	10:00-13:15	De Grå Sokker HORNÆK V.
sø.	13.	10:00-12:00	Kredsløb Gribskov
ti.	15.	17.00	Gå-orientering fra Skovbrynet
to.	17.	10:00-12:00	HSOK Påskecup 1
fr.	18.	10:00-12:00	HSOK Påskecup 2
sø.	20.	10:00-12:00	HSOK Påskecup 3
ma.	21.	10:00-12:00	HSOK Påskecup 4
ti.	22.	17.00	Gå-orientering fra Skovbrynet
fr.	25.	10:00-13:15	De Grå Sokker DANSTRUP
lø.	26.	11:00-14:00	DM Sprint Lemvig
sø.	27.	10:00-14:00	DM Ultralang Nørlund Plantage
ti.	29.	17.00	Gå-orientering fra Skovbrynet
ti.	29.	17:00-18:00	Trænings o-løb Hornbæk Plantage
on.	30.	16:30-17:45	SkovCup Ravneholm

### Maj

fr.	02.	10:00-14:15	De Grå Sokker VANDRETUR
ti.	06.	17:00-18:00	Klubmesterskaber i orientering
on.	07.	16:15-17:45	SkovCup St. Dyrehave
fr.	09.	10:00-13:15	De Grå Sokker TEGLSTRUP Syd.
lø.	10.	12:00-14:00	Kredsseniormatch og fest
sø.	11.	09:00-12:00	Kredsseniormatch i Tisvilde Hegn
ti.	13.	17:00-18:00	Trænings o-løb Hammermøllen
on.	14.	16:30-17:45	Skovcup i Ermelunden
fr.	16.	10:00-13:15	De Grå Sokker KLOSTERRIS
sø.	18.	10:00-12:00	SM Lang St. Dyrehave syd
ti.	20.	17.00	Gå-orientering i/fra Hornbæk
ti.	20.	08:00-24:00	De Grå Sokker træningslejr
ti.	20.	17:00-18:00	Trænings o-løb Krogenberg Hegn
on.	21.	00:00-24:00	De Grå Sokker træningslejr
on.	21.	16:15-17:45	SkovCup Høbjerg
to.	22.	00:00-16:00	De Grå Sokker træningslejr
sø.	25.	10:00-12:00	Div. match 3-6 div. Ravnsholt Skov
ti.	27.	17.00	Gå-orientering i/fra Hornbæk
on.	28.	15:30-17:45	SkovCup Ravnsholt
to.	29.	10:00-12:00	SM Stafet i Grib skov
fr.	30.	10:00-13:15	De Grå Sokker NYRUP

### Juni

sø.	01.	10:00-14:00	Køge 2xSprint
ti.	03.		Kronborgstafetten
ti.	03.	17:00-18:00	Trænings o-løb Teglstrup Hegn
on.	05.	11:00-12:30	SkovCup finale Frederiksværk
fr.	06.	10:00-13:15	De Grå Sokker Gribskov Mårumbæk
ti.	10.	17:00-18:00	Trænings o-løb Egebæksvang
fr.	13.	10:00-13:15	De Grå Sokker STENHOLT V.
ti.	17.	17:00-18:00	Trænings o-løb Teglstrup Hegn s.

Opdateringer kan ses i Klubmodul under kalender.  
Øvrige faste træningstider, se side 2.

## Tips og tricks

Skovene i Nordsjælland har ændret sig og ikke til det bedre, hvis man godt kan lide lækker skovbund uden kvas og traktorspor. Udfordringerne som orienteringsløber er der dog stadig, men teknikken skal nok justeres en anelse. Løbeteknik kan det også betale sig at træne i terræn. Man kan godt løbe i kvas og store traktorspor og blive bedre til netop det.

For et stykke tid siden løb jeg et dejligt træningsløb i Danstrup Hegn. Specielt denne skov er hårdt ramt af skovmaskiner og "Allan og Bodil". Skovmaskinerne har i granområderne og i den helt unge bøgeskov lavet hugninger. Vinden har derefter fået fat og væltet træer på kryds og tværs, specielt der hvor der er lavet hele store rydninger. Når man står på toppen af den højeste bakke midt i Danstrup Hegn kan man se billygterne på Hornbækvejen i Tikøb. Så gennemsigtig er skoven blevet.

Den bedre sigtbarhed skal man som orienteringsløber udnytte. Løft hovedet og se langt. Både for at få nogle pejlemærker og for at undgå væltede træer og kvas. Jeg synes jeg netop den dag fik en god rytme, var i løb hele tiden og brugte mere kurvebilledet og grøftebilledet til at holde styr på hvor jeg var. Det tager for lang tid at orientere efter hugningerne og stierne. Mountainbikerne laver hele tiden nye ruter og der er for mange hugninger, til at man kan nå at bruge dem til noget. I stedet prøvede jeg at se bort fra alle de sorte streger på kortet.

Der går typiske nogle år, fra man er startet med at løbe orienteringsløb, før man får øje på at kortet indeholder meget andet end stier. Netop til træningsløbene kan man træne i at bruge nogle af kortets andre signaturer. Specielt vil jeg anbefale at lære at se på kurverne - det er meget sjovere!

Rolf



*Under træningen, er det for afvekslingens skyld en god idé at bruge kurvernebillederne.  
Som Rolf siger: Det er meget sjovere at studere kurverne.*





## DM – tur i orientering den 13. – 14. september.

I år foregår Stafetten om lørdagen i Fovslet skov ved Kolding. Søndag er det individuelt i Munkebjerg Vest i Vejle – og det bliver vist en god test af formen.

Der er åbenbart rift efter overnatninger på den egn, så det har været en udfordring at finde et sted med mange ledige pladser. Det er heldigvis lykkedes. Vi skal bo på "Skibet" i Vejle. Det bliver billigt.

Vi har fået 24 pladser fordelt på 4 grupperum, så håber vi det går op med antallet af interesserede.

Som sædvanligt vil der være fælles middag, lidt "tips og tricks" og hvad vi ellers kan finde på, som optakt til søndagens udfordringer i bjergene ved Vejle. Transporten foregår i egne biler og forhåbentlig kan vi rykke sammen og tilbyde et sæde til dem som ingen bil har.

Der vil komme flere oplysninger samt tilmeldingsfrist op i klubgården når vi kommer tættere på.

Tjek faciliteterne ud her: [www.vejle-danhostel.dk](http://www.vejle-danhostel.dk)

*Birgitte*

## Divisionsmatch sidst i maj

I år skulle der være en mulighed for, at vinterstivheden er kommet ud af kroppen, før vi skal ud i årets første divisionsmatch, idet den først afvikles den 25. maj. Men da jeg i skrivende stund ikke har kunnet se indbydelsen, kan jeg ikke komme med så mange detaljer om matchen. Dog ved jeg, at løbsstedet er Ravnholt skov, og det er vel også de vigtigste forhåndsoplysninger. Nu kender vi dagen: 25. maj og stedet: Ravnholt skov.

Jeg vil som vanligt opfordre alle, der kan lide at løbe med et kort i hånden, og det gælder både begyndere, let øvede og eksperter, om at sætte et stort kryds i kalenderen ud for søndag den 25. maj, så vi kan blive rigtig mange og således have en mulighed for at komme godt fra start.

For tiden ligger jeg nærmest underdrejet, da gigten momentvist plager mig, og jeg pådrog mig en slem

forkølelse, så jeg kunne sige med Piet Hein (frit efter hukommelsen) :

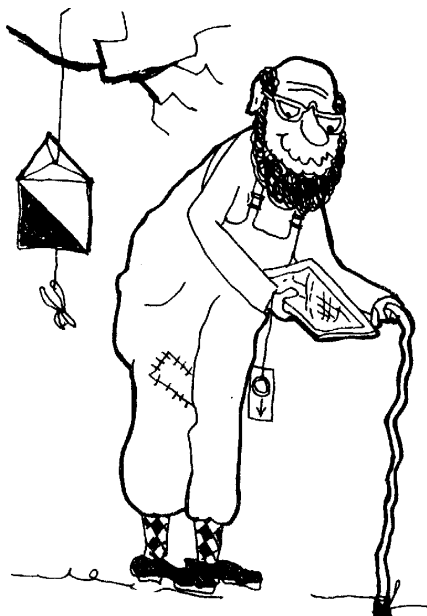
Jeg er rigtig dårlig og meget besværet, og det er da meget trist.

Jeg er så forkølet, som ingen har været, siden jeg var det sidst.

Det endte endda med noget, jeg ikke har prøvet før: en lungebetændelse. Men den 25. maj vil det være næsten sommer, og alle fortrædeligheder er glemt, blot alt, hvad der kan krybe og gå begiver sig til Ravnholt, der til den tid vil stå klædt i sit forårs-skrud. Jeg skal nok få bikset en kage sammen, og hvis en eller anden skulle få samme idé, skal vi nok få en dag ud af det!

Se nærmere, når indbydelsen foreligger, og tilmeld jer på listen i klubgården, bare skriv navn og klasse, hvis I ikke ved, hvilken af de 17 baner, I hører hjemme på! Eller tilmeld jer via o-service.

Eva



## Klubtøj på lager pr. 15. marts 2014

Ring: 22770836 eller mail: [birgitte.k@stofanet.dk](mailto:birgitte.k@stofanet.dk) hvis du gerne vil købe noget.

Advance løbejakke	2 stk. medium	705 kr incl. Klubrabat.
Extreme O -shirt med lynlås unisex	1 stk. medium	464 kr
Basic brændenældebuks sort	1 stk. medium	292 kr
Singlet dame	1 stk. medium og 3 stk large	240 kr
Singlet unisex	1 stk. large, xlarge	
Basic O -buks	1 stk xsmall	150 kr
Necks/ halsrør	Masser one size	99 kr



## WRE-sprint

Bjarne og jeg sagde i december måned ja til at påtage os et sprintarrangement i Helsingør. Vi var straks tændte på ideen, og tænkte at 3 baner og 200 løbere, det kunne vi vel nok klare. Og heldigvis har vi jo en rutineret klub bag os ellers var det aldrig gået. Det var meget kort planlægnings-tid og det hele blev meget større end vi dengang forestillede os.

Her dagen efter kan jeg ikke lade være med at føle stolthed over hvad mennesker kan udrette, når de arbejder sammen. Sikke en flot stævneplads vi fik lavet. Sikke et flot arrangement, sikke mange detaljer, der skulle klappe. Sådan noget kan vi mennesker (og myrer). Det kan hverken kaniner eller heste finde ud af.



Tue Lassen gav den også gas til sprinten. Det rakte dog kun til en trediesplads.

Jeg vil gerne sige tak til alle der var med i går. Jeg havde ondt af postvagterne, som skulle sidde/stå i kulden og holde øje med posterne, selvom det føltes meningsløst. Men en stjålet post ville have været en katastrofe. Alle der gav en hånd med i går havde en vigtig opgave og uden deres hjælp kunne stævnet have fejlet.

Måske skulle jeg have mere ondt af dem der var med helt fra start med at stille pladsen op og som var med til den bitre ende med at pille den ned igen. Men jeg har/havde ikke spor ondt af dem. Det er et stykke arbejde, hvor man meget håndgribeligt kan se nytten i, og når man så får ros for stævnet og en øl bagefter, kan det vel ikke blive meget bedre? For mit eget vedkommende: Selvom armene er meget lange i dag og jeg føler mig lidt kørt over, så er jeg glad.

På en eller anden måde kunne det være rart at fejre succesen sammen med en klubfest. Jeg vil lige minde folk om at vi har alltidens fælles spisning efter klubmesterskaberne tirsdag den 6. maj.

"En speciel tak til Ole Kyhl, som med doneringen af det store telt til kiosk og cafe var med til at højne stævnet."

Rolf



Vinderen af herreklassen, svenskeren Øystein Kvaal Østerbø løb i tiden 13.36 for de 2,4 km. 5 sek. hurtigere end nr. 2, Søren Bobach, Pan Aarhus



Vinderen af Dame elite, svenskeren Tove Alexandersson, løb i tiden: 12.53 for de 2,1 km. Maja Alm OK. H.T.F. blev nr. 2, 8 sek. efter.



Den tidligere storløber Carsten Jørgensen går stadig til den med stor iver og giver de unge kamp til stregen. I den svære sprintafdeling på den tidligere LO Skole, blev det til en 26' plads af de ca. 100 eliteløbere der stillede op.



Vennerne stod som sædvanligt og sørgede for varme pølser og andet godt.



# Planen for foråret 2014

Dato	Hvad	Hvor	Hvornår	Kommentar
Tirsdag den 11. marts	Ungdomstræning	Fra Klubgården	16:30 – 18:30	Spisning
Søndag 16. marts	Konkurrence i Skjoldenæsholm	Møder i Klubgården	kommer	Tilmeldte: Sarah -Mikkel-Dicte
Tirsdag den 18. marts	Ungdomstræning	Fra Klubgården	16:30 – 18:30	Spisning
Fredag den 21. marts	World cup løb i Helsingør	Alle u – medlemmer hjælper	Efter skole	Færdig 19/20 tiden. Der udleveres spise-billetter til alle hjælpere
Lørdag den 22. marts	Danish Spring	Tisvilde Hegn	Kommer	Internationalt løb Tilmeldte: Sarah -Dicte-Mikkel-(Mathilde)-Maggie
Søndag 23. marts	Danish Spring	Tisvilde hegn	Kommer	Internationalt løb .. Tilmeldte: Sarah -Dicte-Mikkel-(Mathilde)-Maggie
Tirsdag den 25. marts	Ungdomstræning	Fra Klubgården	16:30 – 18:30	Spisning
Søndag den 30. marts	Ungdomstræning med træningsløb i Teglstrup Hegn	Møder i Klubgården	10:00 – 12:00	Louise styrer ungerne
Tirsdag den 1. april	Ungdomstræning med træningsløb i Horserød	Fra Klubgården	16:30 – 18:30	Ingen spisning
Tirsdag den 8. april	Ungdomstræning med træningsløb i Danstrup Hegn	Møder i Klubgården	16:30 - 18:30	Ingen spisning
17/18/20/21. april (Påskan – Påskelørdag)	Påskocup i skovene omkring Helsingør	nærmere følger	Konkurrence over 4 etaper	
Onsdag den 23. april	Ungdomstræning med talentcenter Sjælland	Fra Klubgården	Følger	Spisning
Tirsdag den 29. april	Ungdomstræning med træningsløb i Teglstrup Hegn	Møder i Klubgården	16:30 – 18:30	
Onsdag den 30. april	Skovcup	Holte	16:30 – 18:30	
Tirsdag den 6. maj	Klubmesterskaberne	Hemmeligt	16:30 – 19:00	Spisning med hele klubben 40.-
Onsdag den 7. maj	Skovcup	St. Dyrehave	16:30 – 18:30	
Tirsdag den 13. maj	Ungdomstræning Med træningsløb i Hammermølle skoven	Møder i Klubgården	16:30 – 18:30	
Onsdag den 14. maj	Skovcup	Ermelunden Charlottenlund	16:30 – 18:30	
Søndag den 18. maj	Sjællandsmesterskaberne	Hillerød	Kommer	
Tirsdag den 20. maj	Ungdomstræning Med træningsløb i Krogenberg Hegn	Møder i Klubgården	16:30 – 18:30	
Onsdag den 21. maj	Skovcup	Helsingør	16:30 – 18:30	
Søndag den 25. maj	Divisionsmatch	Allerød	Kommer	
Onsdag den 28. maj	Skovcup	Allerød	16:30 - 18:30	
Torsdag den 29. maj Kr. Himmelfart	Sjællandsmesterskaberne i Stafet	?????????	Kommer	
Tirsdag den 3. juni	Ungdomstræning Med træningsløb i Teglstrup Hegn	Møder i Klubgården	16:30 – 18:30	
Torsdag den 5. juni Grundlovsdag	Skovcup Finale	Frederiksværk	Kommer	
Tirsdag den 10. juni	Ungdomstræning Med træningsløb i Egebæksvang	Møder i Klubgården	16:30 – 18:30	
Tirsdag den 17. juni	Ungdomstræning med træningsløb i Teglstrup Hegn	Møder i Klubgården	16:30 – 18:30	
18. juni til 19. juli	Sommerpause			
19. juli til 26. juli	Sommertur	O-ringen Kristianstad Sverige		



## Nyt fra ungdomsafdelingen

Så er vi endelig i gang igen.. Vi startede tirsdag den 18 februar med træning fra Klubgården kl 16:30, (som bliver den nye trænings tid når der er træning om tirsdagen. Tiderne er skubbet en halv time, hvilket skyldes at min arbejdsplads er flyttet fra Helsingør til København og jeg har fået noget længere transport tid.

Vinterpausen er gået med træner kursus, så nu bliver der ingen slinger i valsen på træningsdagene J i weekenden den 21/22/23 februar har vi uddannet en række assistent trænere i klubben, så der kommer også hjælpere på og skygger til nye, og alle vil lære nye ansigter at kende til træningen...Det bliver et helt nyt koncept...hvor der bliver flere orienteringslege, der bliver let orienteringsrelateret fysisk træning...opvarmning og andet nyt, men som vi hele tiden har haft det... er det det sociale der er i højsædet, hos os.

### Vores mål for forårs sæsonen er:

Sæsonåbningen Danish Spring den 22/23 Marts i Tisvilde

Divisionsmatchen den 25/5 i Ravnholt skov v/Allerød  
Sjællandsmesterskaberne i stafet den 29/5 i ???

Skovcup finalen den 5/6 i Frederiksværk skovene  
Sommerlejren til O-Ringen i Kristianstad Sverige 19/26 Juli

Herudover deltager vi i de "Kredsløb" der er undervejs samt hele skovcup serien frem mod finalen. På listen på næste side kan i se hvordan vi træner de næste par måneder, hvad der er hvornår og da det er meget svært at træne fast feks tirsdag og lørdag må i gerne lige holde øje med listen. Der vil på listen også stå hvornår der er spisning bagefter.

Fra 14 års alderen er der også det man kalder TC træning, og fra 16 års alderen begynder ungdoms landsholdene...TC betyder talent Center...det er en træning som laves af Dansk Orienteringsforbund for de talenter der har lyst..træning er specialiseret, med dygtige trænere. Der er 3 centre i Danmark 1 i Hillerød og 1 i Vejle og 1 på Århus kanten.. Den 23 April har jeg fået TC Hillerød til at lægge deres træning i Helsingør, sammen med vores ungdomstræning, og vi spiser sammen med dem bagefter. Der kommer op imod 30 unge, så her håber jeg rigtig vi kan få motiveret vores ungdomsløbere.

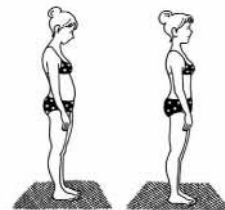
# aTreatMeant4you.dk

**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](http://www.aTreatMeant4you.dk) og bestil tid allerede i dag.

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



## Vennernes generalforsamling 2014

Vennernes generalforsamling åbnedes med at vælge Knud Engelsholm som dirigent. På vanlig venlig og oplagt facon, guidede Knud os igennem dagsordenen.

Vores formand Anni Nørregaard indledte med at mindes Jørgen Quist og Jørgen Hansen, som døde i året der gik. Derefter nævnte Anni, at vi har mistet et foruroligende stort antal medlemmer. Vennerne har i dag 116 medlemmer, hvilket er 28 mindre end ved sidste års generalforsamling. Vi må desværre konstatere, at det kniber med at få nye medlemmer. HSOK 's yngre medlemmer melder sig ikke ind i Vennerne.

Annis beretning indeholdt en gennemgang af de aktiviteter, der har været i årets løb. Generalforsamlingen resulterede i en bestyrelse, hvor følgende blev valgt:

Anni Nørregaard, formand.

Anna Lisa Lyk, kasserer.

Verner Rundh, næstformand og materialforvalter

Lise Sewohl, sekretær.

Sisse Jørgensen, redaktør af vennestof til Sokken.

Laus Seir, 1. supl.

Kenno Flintrup, 2. supl.

Udover generalforsamlingen i februar var der følgende aktiviteter:

Et rigtig godt Sct. Hans arrangement, hvor der var et linjeløb, udtænkt af Laus. Efter løbet var der spisning af den medbragte mad, som blev tilberedt på den store grill. Sene-re var der bål og fællessang.

I september måned inviterede Vennerne på en historisk byvandring i Helsingør med efterfølgende spisning i Naverhulen. Det var en god aften, hvor man både blev lidt klogere, spiste godt og fik grinet meget.

I november skulle vi have holdt vores efterårsfest, men den måtte desværre aflyses p.g.a for få tilmeldinger.

Udover de ovennævnte aktiviteter havde vi i årets løb tre kiosker.

15. juni ved 3 Skåninger og 1 dansk

18. august ved divisionsmatchen i Klosteris Hegn

17. november ved Pitt-Stop Halvmaraton på Nordhavnen.

De to første kiosker var traditionelle kiosker, men ved halvmaratonen havde HSOK bestilt varm kakao og boller til samtlige deltagere.

Det var et sjovt og godt arrangement, og vi havde selv en dejlig dag i kioskteltet.

Kioskerne giver pæne overskud, og vi gav hele vores overskud ved den sidste kiosk til HSOK, der jo som bekendt gav en del af løbets overskud videre til Stubben.

Anni understregede endnu engang, at det ikke ville kunne lade sig gøre at gennemføre kioskerne uden Vennernes altid store villighed til at bage og hjælpe til.

Bestyrelsen har i årets løb afholdt 6 bestyrelsesmøder.

Anni sluttede med igen at takke alle de venner, der har hjulpet ved kiosker, tak til Jacob Vang for at redigere Vennernes hjemmeside. Tak til HSOK for husly, og til sidst en tak til bestyrelsen for et godt og hyggeligt samarbejde.

Derefter var det blevet tid til at gennemgå årets regnskaber, som kasserer Anna Lise Lyk stod for. Regnskabet var på forhånd blevet uddelt til medlemmerne. Der var ingen kommentarer til regnskabet, som viste, at der står 51.029,76 kr. i banken. Regnskabet blev godkendt.



Næste punkt var fastsættelse af kontingentet, som forblev uændret.

Der skulle i år vælges ny formand, da Anni efter mange år, både som bestyrelsesmedlem og som formand ikke længere ønskede at fortsætte. Da ingen af de øvrige bestyrelsesmedlemmer vil være formand var det op til forsamlingen at finde en. Der var megen "trækken tov" frem og tilbage, men det lykkedes ikke at finde en person, der ville modtage valget. Anni havde på forhånd spurgt en del mennesker, som måske kunne være interesseret, men uden held. Anni indvilligede derfor i at tage endnu et år, men som en mere passiv formand. Det vil så være op til medlemmerne på næste års generalforsamling at finde en ny formand eller nedlægge foreningen i sin nuværende form, og måske genopstå i en ny.

Kenno Flintrup ønskede egentlig heller ikke at forsætte som 2. suppleant, men stærkt presset blev også han overtalt.

Lis Kornerup og Jette Jessen Jensen blev genvalgt som revisorer og Vibeke Miéne som revisorsuppleant.

På dirigentens opfordring udtrykte medlemmerne deres tilfredshed med bestyrelsens arbejde. HSOK 's formand Rolf Lund takkede for Vennernes store hjælp til kioskerne og for de flotte donationer, som Vennerne har givet klubben i årets løb.

Verner takkede Anni for hendes 10 års aktive arbejde som formand. Der var vin til Anni og klapsalver.

Afslutningsvis uddelte Anni årets lederpris. I år gik den til Jørgen Olsen. Prisen er omtalt andet steds i bladet.

Vi sluttede med at udbringe et leve for HSOK 's Venner. Aftenen blev rundet af med spisning og hyggeligt samvær. Sisse Jørgensen



Anna Lisa Lyk overrækker gave og takker på vegne af "vennerne", for det store arbejde hun har udført i mange år.



## ”Vennernes Lederpris 2013”

Siden 1984 har ”HSOK`s Vener” hvert år uddelt deres Lederpris, hvilken pris hvert år uddeles på ”Vennernes” generalforsamling.

For 2013 blev prisen givet til **Jørgen Olsen**, hvor ”Vennernes” formand, Anni Nørgaard, motiverede uddelingen som følger:

”Jørgen har gennem mange år været en af Motionsafdelin-

gens store profiler og en meget kompetent træner. Han har især ydet et meget stort arbejde omkring de årlige ”Grand Prix løb”, hvor Jørgen har haft ansvaret for resultatformidlingen, men også de årlige ”Kvindeløb”, samt de sidste 2 års halvmaratonløb, som blev afviklet med stor succes. Under disse løb har Jørgen påtaget sig en del af lederrollen, en rolle han allerede er i gang med for de tilsvarende arrangementer i 2014”.

Også vi på Redaktionen ønsker Jørgen til lykke med den fine pris.

Redaktionen

## VENNERNES FREMTID ?!

Som det fremgår af referatet fra Vennernes generalforsamling var det i år meget svært at få valgt både en formand og en 2. suppleant. Vi måtte også aflyse efterårets fest, da der ikke var tilmeldinger nok til, at det kunne løbe rundt. Anni indvilligede i at være formand, men i en begrænset periode, så det er helt nødvendigt at finde en ny formand, hvis foreningen skal fortsætte. Kenno er også med på ”lånt tid”, og der var ingen, der på generalforsamlingen gav udtryk for at ville i bestyrelsen.

Vi har i bestyrelsen drøftet situationen, og vi vil derfor opfordre medlemmerne til at tilkendegive, hvad de ønsker sig af en forening som vores. Det vil være rart, hvis der blandt medlemmerne er folk med gode forslag til nye aktiviteter, der kan samle medlemmerne, og som forhåbentlig vil gå aktivt ind i forskellige arrangementer. Vi vil være

lydhøre og naturligvis bakke op.

Der har været overvejelser omkring, om det var muligt, at den årlige vandretur kan genopstå. Vi har talt om forskellige lokale arrangementer. Det kunne være et besøg på Klarerergården. Eller en guidet tur på det nye Kulturværft. Et loppemarked, eller en cykeltur til Rusland i Nordsjælland. Nogle kan cykle, andre tage toget.

I overvejelserne må der gerne indgå idéer til, hvordan vi får nye medlemmer.

Mulighederne er mange, men der skal opbakning og deltagelse til. Så derfor denne opfordring til alle medlemmer af Venerne om at komme frem med, hvad de forestiller sig, at foreningen kan/skal bruges til, udover vores kiosker. Men også en opfordring til som medlem at være aktiv omkring de enkelte arrangementer.

Sisse



## Orientering.

### afdelingsformandens beretning 2012

2013 har været et år med masser af arrangementsaktivitet, efter et 2012 hvor vi skruede lidt ned, har 2013 udover det vi plejer budt både nye som gamle medlemmer på en sommertur/lejr med træning og konkurrence samt voksen nybegynder træning og ny aktivitet i en lille u-afdeling.

Træningsløbene har vi fortsat haft ude omkring i nærskovene om tirsdagen i den lyse tid og om lørdagen i den mørke tid, vi har igen i år sparet på de træningsløb som har ligget sammen med konkurrenceløb for at spare på banelæggerne. Tak til alle der har været banelæggere i årets løb, man ved jo aldrig om der kommer 10 eller 70, men alle har lagt deres løb alligevel, og der har heldigvis kun været en enkelt svips, men alle har lagt sjæl og arbejdstimer i banelægningen og det skal i have mange tak for.

Træningen blev krydret med en Træningslejr på Flyvestation Skrydstrup, hvor vi først holdt en decideret træningslejr i 3 dage, hvorefter vi deltog i i 3 dages løbet Vikingedysten...med stor succes til følge...vi var millimeter fra at tage både Vikingehjælmen og Vikingesværdet som går til de bedste klub- præstationer hos voksne og hos børn...Vi blev toer i begge konkurrencer hvilket må siges at være rigtig flot...ungerne blev endda kun slået af en sammen rend af en overbygning på flere sønderjyske klubber der kalder sig OK Syd. Vi var trods alt et rent klubhold... Men en dejlig uge med hele 10 løb på programmet masser af sjov og grin, og ikke mindst samvær voksne og børn imellem.

Vi har afholdt en række større arrangementer i 2013

I April var Flemming Larsen som sædvanlig stævneleder ved påskecuppen, med sine faste venner, Fredensborg, John Miene og Flemming Marcussen, og sammen de andre banelæggere Bo Bertram og Frank Johansen sørgede de igen for et godt arrangement. Her kan man tale om at man med få midler får lavet et arrangement der selvom resurserne er små, alligevel bliver et kvalitets arrangement. Grunden til jeg siger det sådan er at jeg tænker på at andre arrangementer, skåret over samme resurse svage læst, feks sensommercuppen...også har en ringe kvalitet. Et venstrehands arrangement som sensommercuppen fik også en kvalitet derefter...nu er påskeløbene ikke et venstrehands arrangement, men kvaliteten er på plads trods de få der hjælper til det er det jeg mener. Tak til Fl. Larsen og hans hjælpere for et godt arrangement igen.

I Maj afholdt vi klubmesterskaber, et lille hyggeligt inden hus arrangement som Laus havde brygget sammen i Egebæksvang, med spisning og medalje regn bagefter. Klubmesterne blev

Damer : Louise B Jensen

Herre : Peter Larsen

Drenge : Hjalte Søgaard

Piger : Sarah Nommesen

Årets snegl gik til Soon Ae Cho, og årets skildpadde til Leif Sewohl.

..Tak til Laus & Mette for løbet og Rolf for serivering.

I Juni var Flemming Larsen igen på spil med en afdeling af 3 skåninge og en dansk, hvor vi prøvede at lave den danske etape mere dansk venlig...forstået på den måde at vi inviterede danskerne til at løbe med i en såkaldt skovsprint...det blev ikke den store succes...men vi prøver nok igen, da det kunne have nogle årsager...feks at folk ikke vidste at de kunne tilmelde sig den ene etape. Igen først og fremmest tak

til stævneleder Flemming, men også alle hjælpere lige fra P vagterne over start personalet til opryderne...

Så var det endelig sommerferie, men vi kunne knapt lande i Kastrup for Rolf Lund var der med pidsken som stævneleder og Torben Seir som banelægger til den divisionsmatch vi havde sat os på i August, i Klosteris

Igen afholdt vi et flot godt og solidt stævne, et stævne med ca 600 deltagere..ja o-løb giver de lokale motionsløb baghjul..., løbet blev afviklet til stort set alles tilfredshed...småting som der altid er ved så store arrangementer hvor der er en million detaljer, blev løst enten på dagen eller bagefter. Tak til stævnelederen for en stor indsats.

Når nu jeg fortæller hvem der er de enkelte ledere ved stævnerne og takker dem, så er der også altid en række ukuelige hjælpere som stiller op hver gang vi skal lave et stævne..i flæng vil jeg nævne Jørgen Jensen og hans tidtagningsteam...Jacob med kort og tryk, Henning og Arne Olsen som opbygger stævnepladser...Peter Larsen og alle de andre parkeringsvagter HSOKs Venner med Kiosken, Gull-May og Jan med børnebaner osv...Tak til alle der giver en hånd med når der kaldes...

Årets sidste arrangement blev afholdt på Hornbæk Golf kortet, hvor vi holdt nytårs natløb som samtidigt var vores klubmesterskaber og indvielse af vores nye kort over Hornbæk Golf og...der kom : 101 deltagere hvilket var fint tilfredsstillende, efter løbet fik jeg en mail fra Jens Peter Nielsen...Bom P...som jo er formand for Hornbæk Golf hvori han skriver :

Jeg håber at orienteringsløbet gik godt både på banen, omkring klubhuset og i restauranten. Jeg har talt med Søren vores chefgreenkeeper og selv om at han vidste hvor posterne sad, så kunne han ikke se et eneste spor på banen dagen efter, så herfra har det været en succes.

#### Natklubmestrene blev:

Herre : Rolf Lund

Damer: Lene Jensen

Veteraner: Jørgen Jensen

Junior: Sara Lykke Brinch

Børn: Mathilde Poulsen

"Jagten på lille virgil skatte" :

I foråret havde vi egentlig sagt nej til at lave et arrangement sammen med kommunen, da vi syntes vi var rigeligt hængt op i sommer da arrangementet Jagten på lille virgil skatte skulle køre, og vi både havde lavet Unicef halvmarathon og havde andre planer sammen med dem...men kommunen havde allieret sig med DOF, og flere steder på Sjælland kørte arrangementet "JAGTEN PÅ" og her i Helsingør var det så "Jagten på lille Virgils skatte"...Da vi havde sagt nej...så trådte DOF til og måtte finde nogen andre til at lave det...og de kom jo så tilbage igen og spurgte igen om vi nu ikke kunne...og så løb vores velvillighed over og vi sagde okay...så gør vi det...de havde nok også underfortalt hvor stort det egentlig var...men det hele endte med at vi arrangerede løbet...posterne...lavede start og...ja kørte hele løbet for dem...

Dagen for ringede jeg derned og hørte hvor mange der var tilmeldt...60 fik jeg at vide, men man kunne også købe billet på dagen...men med 60 så det var jo lige til klare...men da dagen oprandt, med det flotteste sommervejr blev det et kæmpe tilløbsstykke...godt 600 sendte vi igennem startsluserne den fredag eftermiddag...Vi havde planlagt at sende et hold afsted i minuttet men det endte med at vi sendte 120 hold afsted med et hvert halve minut...så der var pres på...tak til hjælpere...Henning og Sis-

se...Jørgen Jensen, Gull-May og ungdomsafdelingen samt Jacob for arbejdet med kortene...Var vi flere ?

#### Klubmatcherne

Klubben er jo ivrig deltager i cuppen eller divisions matcherne som det hedder, og oprykning til 3 division stod som 1 af de 2 mål HSOK Orientering havde sat sig i 2013. Som leder er det bekymrende ikke at nå sine mål, og man må prøve at analysere hvad der gik galt for vi rykkede ikke op...og her var det tydeligt at vi efter 2 flotte præstationer som havde bragt os til oprykningsfinalen fuldstændig kiksede finalen og må tage et år mere i 4 division. Selvom det var tæt...

I fodbold havde man jo nok fyret træneren...men det kan vi jo ikke rigtig her...vi har en divisions manager i Eva og Eva du skal have super mange tak for det kæmpe engagement du har lagt for dagen for at skaffe deltagere når vi skal til match...uden den indsats havde vi aldrig nået finale løbene.

4 ting var efter min overbevisning årsag til at vi ikke nåede det første mål. Oprykningsmatchen kom forholdsvis kort tid efter den sidste ordinære match, folk nåede at tilmelde sig andre ting i god tid...og så kom denne match og blev lagt samme dag som Erimitageløbet hvor mange HSOKere skulle med.. vi har mange motionsløbere som deltager i matcherne og det harmonerede ikke med denne klassiker som e-løbet er...E-løbet skulle de sikkert også med til fra OK 73 i Gladsaxe kan man sige...men de blev så også i 4 division som os imens Herlufsholm fra Næstved ikke har lige så store problemer med at deltagerne skal noget andet...Den 3 ting var at flere af vores løbere var til løb i udlandet, og den 4 er at nogen er meget kreative når de stiller hold. Jeg kan nævne feds det eksempel at en løber som jeg har løbet imod masser af gange de sidste 15 år pludselig stillede op i begynder så de kunne støvsuge de point der var her...det er lige kreativt nok...men når det er skrevet så burde vi selv have være i stand til at løbe den her hjem.

#### DM Turen

DM weekenden var i år på Møn, i Klinteskov...og dejligt tæt på stævnepladsen havde Birgitte Krüger fundet et bed og breakfast sted...et rigtig fedt sted, med god mad ro og fred...Det var første gang vi havde den lille ungdomsafdeling med og udover lidt hjemve om natten, så gik alle godt i spænd. Vores ungdomshold i DH 10 fik deres dm debut i stafetten og gjorde det strålende ved at besætte 12 pladsen i det 21 hold store felt...og ikke mange hold foran havde piger på alle 3 ture...

Resultaterne ellers hørte til i den magre ende.. i 2012 tilkæmpede 7 hold sig 5 medaljer...her i 2013 blev det til 1 sæt...Der var sølv medaljer til H55 holdet Flemming W..Rolf og Svend Erik Mathiassen

Dagen efter var der individuel DM som kastede 1 Guld og 2 Bronze af sig

Guld til Peter Larsen i Herre 80 og Bronze til Lene i D55 og Jørgen i H75.

Ungdomsafdelingen...Vores andet mål i 2013 var at vi skulle prøve at stable en ungdomsafdeling på benene, vi ville gerne have en 10 stykker som kom fast, og så sammen med de som kom og ville prøve, ville vi altid være en del til træning selv om nogen var syge eller ikke kunne...det er vi ikke helt kommet i hus med, vi har i skrivende stund 7 der kommer fast og har meldt sig ind og så en 3 - 4 stykker der kommer engang imellem.





Begynder træning...I kølvandet på ungdoms-satsningen var der røster som gerne også ville have en "voksen" satsning og med den baggrund gik Mogens og Ruth Waitløv igang med en serie voksne begynder løb, det blev en pæn succes med 8 - 10 deltagere til at begynde med og lidt færre i løbet af serien...men et knaldgodt initiativ, og godt fundet på...og kaster det så et medlem eller 2 af sig så har det været det hele værd tak Mogens og Ruth.

MTBO - MTBO folkene har også haft afholdt et mtbo løb i i Vinterserien, den 25/1 hvor Birgitte Krüger var stævneleder og Carsten Agger Banelægger, her fra klubgården og i Teglstup hegn, der var 66 deltagere hvoraf der var flere fra HSOK. MTBO er en gren af orienteringen som er på vej frem i takt med cykling bliver så populært.

Jeg vil slutte med indsatsen til træningen, vi har afholdt :

31 Tirsdags træninger, 9 lørdags trænings løb, Juleløb, ( med kage bage dag arrangeret af Eva, dagen før ) Julemaveløb klubmesterskab og ungerne har deltaget i 10 fælles træninger kaldet Skovcup løb og 1 finale ialt 47 ungdoms træninger og de har også været på 1 trænings kursus...og så er der de grå sokker som har deres faste fredags løb...det er vel så i nærheden af 52 fredagsløb...52 frokoster og den sædvanlige træningslejr og så har der været en sommerlejr med 7 træningsløb og 3 konkurrenceløb for børn og voksne. Lægger man alt det sammen har der været udbudt ca 145 forskellige træningsmuligheder for klubbens medlemmer og det er vel egentlig ikke så ringe...

Sluttelig vil jeg ikke undgå at nævne det oplæg til zonerig som jeg fortalte om ved sidste års generalforsamling...Jeg havde faktisk først skrevet at der ikke er ikke meget nyt under solen...Men alligevel kan man nu læse på naturstyrelsens hjemmeside at Gurreso skovene herunder Gurre Vang bliver helt stille zone...Det betyder 0 organiseret idræt, herunder o-løb og dog for når man læser videre kan man se at o-løb på op imod 150 deltagere godt må forekomme... HSOKs øvrige skove skulle ikke være ramt af stille zoner...jeg tænker i mit stille sind at i stille zoner må der ikke foretages organiseret idræt...er det så slut med vores Juleløb rundt om Gurreso, selvom det ikke er særligt organiseret :) vi er jo medlemmer af en klub og dermed organiserede...men vores venner i skoven der rider alene...køre mountainbike alene eller løber alene gerne må være tilstede...

Flemming Larsen har gennemgået materialet, og har det med, så i er velkommen til at gå til ham i en af pauserne så skal han nok fortælle om hvad det er på vej til at ende med...og sikkert også hans helt egen private mening.. J

Og helt til slut kan jeg fortælle at vi i November udsendte et spørgeskema til medlemmer af HSOK Orientering ...dels for at få banelæggere til træningsløb men også for at " opdage " om der er emner til de forskellige funktioner ved vores løb for andre. Resultatet af spørgeskema undersøgelsen var:

Jeg har udsendt 50 skemaer og fået 11 tilbage.

Det største resultat er at en hel del har tilmeldt sig til at hente poster hjem efter træningsløb, hvilket kan være en kæmpe hjælp til banelæggerne ved træningsløbene og vi har allerede ved udsendelse af lister med forårs træningsløbs banelæggerne, kunne skrive en liste som de kan ringe til hvis de ikke selv har tiden til at få samlet posterne ind.

Det er også blevet synliggjort hvem der har lyst og kompetencer til at give en hånd med når vi

skal have tjent nogen penge ind til klubben ved diverse arrangementer og modsat står der også hvad vi ikke skal spørge om.....

Det var hvad jeg havde for 2013.

### Visionerne for 2014

Kompasnålen for 2014 peger imod disse mål:

### Vi prøver igen med håbet og troen på oprykning til 3 division.

Eva er klar til at sætte et slagkraftigt hold, og i år skal det bare lykkes...Vi hører ikke til i 4 Division, og slet ikke når et firma hold som politiets idrætsforening stjæl vores plads i 3 division

### Arrangementer i 2014

I 2014 har vi påskecuppen lige her rundt om hjørnet, hvilket Fl. Larsen med banelæggere og hjælpere er helt klar til, men kort inden er vi vært ved et sprint løb om point til verdensranglisten, og deltagelse af mange landsholdsløbere fra forskellige lande, løbet er kommet i stand ved at Danmark har fået tildelt flere løb som tæller til verdensranglisten derfor er Danish Spring weekenden nu blevet et world cup arrangement...men da Ok Øst som står for Danish Spring ikke kunne overkomme et tredje løb den weekend har vi påtaget os arrangementet med Rolf som Banelægger og undertegnede som Stævneleder. planlægningen som har været igang siden December er foretaget af en lille arbejdsgruppe med funktions lederne samt Fl. Larsen...arbejdet kulminerer lige nu...og i forhold til hvad vi er vandt til...kræver et verdens klasse arrangement en masse nyt og en hidtil uset kvalitet som vi prøver at indkredse og fører ud i virkeligheden...Klubmesterskaberne hvor vi stadig ikke har en banelægger kommer i Maj med klubspisning bagefter, 1 afd af 3 skåninge og en dansk kommer som sædvanlig i Juni, Vi skal arrangere en divisions Match i efteråret og så skal vi på en klubtur til verdens største orienteringsløb.. o - ringens 5 dagars v/ Kristianstad i Skåne. Vi har igen lejet os ind i en kaserne...denne gang dog langt anderledes end Flyvestation Skrydstrup....der er nemlig kun 1 Barak tilbage...ombygget til en 24 personers lejrskole.

### Træningen

Træningen er lagt fast for foråret, vi starter med 3 x tirsdags bykort træning hvor der også er træningsløb om søndagen...så kommer den lyse tid hvor der er konkurrence i weekenden, så her bliver træningsløb om tirsdagen i nær skovene...alle træningsløb udlægges også som karusell løb.

Vi flytter altså træningsløbene fra om lørdagen til om søndagen, efter vi nu i 2 sæsoner har prøvet begge løsninger...der kom lige fa...

Fra efteråret indfører vi en "super tirsdag" eller "Supersøndag" hvor vi 1 gang om måneden mødes efter træningen til fællesspisning og lidt tørtræning hvor en af klubbens dygtige løbere vil indføre os i hvordan vi skal gribe et kommende løb an på....

Der er i foråret planlagt 17 træningsløb, 1 klubmesterskab, 2 introløb og er det ikke nok er der mulighed for 17 konkurrenceløb, Vinter og Night cup og påske cuppen. Vi bibeholder de 2 små pauser i januar og Juli, mest for at spare på de banelægger resurser vi har.

### Promotion

Vi laver en promotion i ungdomsafdelingen og prøver om vi kan få lidt flere til at gå til "Orientering" der bliver nogle præmier til de af de nuværende unger som tager en med til u træningen...og når denne er indmeldt får de

præmien, for voksne holder vi et par introløb som sidste år efter en kampagne og hvor Mogens og Ruth gentager deres voksne begynder træning for at få flere voksne løbere.

### Klubtur til DM i Munkebjerg ved Vejle

Birgitte Krüger har sat sig for at arrangere en klubtur til DM weekenden i Munkebjerg skovene ved Vejle og Fovslet til Kolding, og med DM turen til Møn i mente er det nu i de bedste hender det kan tænkes.

### Kursusvirksomhed.

Weekenden den 21/22/23 Februar har du mulighed for at dygtiggøre dig når HSOK slår dørene op for en kursus weekend af hidtil usete dimensioner.

Rolf og undertegnede har skruet et kursus program sammen til weekenden hvor du har mulighed for at tage en uddannelse som assistent træner, bliver en haj til Condes og hvis du er det i forvejen, så kan du blive opgraderet til den nye version, 9,0 og så kan du lære hvordan du lægger lækre, udfordrende og gode baner.

Tilmeldingsliste er ophængt på tavlen og her samt i sokken kan du læse meget mere om Weekend, og jeg vil lige slå fast at du roligt kan tilmelde dig feks assistent træner delen uden at du hermed skal være fast træner inventar til feks alle ungdoms træningerne. Men det ville være dejligt hvis man af og til kan spørge efter lidt hjælp til feks opvarmning...skygning eller noget helt tredje...eller hjælpe 1 af de nye voksne igang, så kast dig over det...det bliver hyggeligt og lærerigt.

Så til slut vil jeg lige opsummere at vi i 2014:

Ændre på træningsterminerne og principperne fra efter sommerpausen

Men at vi stadig holder vores hen ved 35 træningsløb, 50 ungdoms træninger sommertur og DM weekend som nyt starter op med Super Tirsdag/Super søndag med lidt ekstra krydderi, det kan være special træning/spisning og vi holder vores klubmesterskaber både dag og nat.

At vi holder promotion for at få flere både voksne og børn nu i foråret med introløb og ungdoms kampagne

At vi holder Kursusweekend i i Februar med condes/Banelægning og en assistent træner udd. faktisk i næste weekend

At vi afholder verdensranglisteløb i sprint/påskeløb/3 skåninge og 1 dansk for HSOK Helsingborg/klubtur til Vejle i forbindelse med DM/samt en stor divisionsmatch til efteråret.

## **NYE O-LØBERE**

**Alle i klubben kender motionsløbere.**

**Har du spurgt de**

**pågældende**

**om ikke også hjernen**

**skal motionere,**

**medens de løber??**



# Motionsafdelingen

På generalforsamlingen i februar havde formanden for Motionsafdelingen, Stig Johansen, meddelt, at han ikke ønskede at fortsætte som formand.

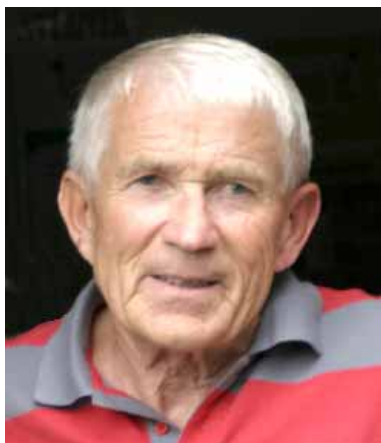
Stig var formand gennem mange år, hvor især hans rolle som stævneleder og speaker for Grand Prix løbene var en meget stor gevinst for HSOK, såvel sportslig som økonomisk, så en stor tak til

Stig for hans store engagement for klubben, idet vi dog fortsat håber, at Stig ved lejlighed fortsat vil være til rådighed.

Og hvem skulle så tage over efter Stig?

Desværre var der ingen kandidater, der på forhånd havde meldt ud, at den eller de ville være til rådighed som formand, så under generalforsamlingen endte det med, at undertegnede påtog mig hvervet som formand, i alle tilfælde frem til næste generalforsamling.

Jeg må erkende, at det ikke var det mål, jeg havde sat mig,



da jeg deltog i generalforsamlingen, men det er det, der sker, når man er deltager ved en sådan lejlighed!

Og hvad er så mit mål og visioner for HSOK fremover? Indledningsvis vil jeg sige, at mit håb er, at det bliver et nemt job for mig, idet Motionsafdelingen allerede i 2013 planlagde, hvilke arrangementer der skal afvikle i 2014. Som det nok er de fleste bekendt, har vi stoppet Grand Prix løbene, hvor årsagen hertil skyldes de sidste par års nedgang i deltagerantallet, der til sidst ikke rigtig stod mål med arbejdet omkring løbene.

I stedet satser vi på et mindre udbud af arrangementer, hvorom jeg bl.a. kan nævne: "Stafetløb" i juni, der sker i samarbejde med Kommunen + andre klubber, "Kvinde-løbet" i august, "10 km. landevejsløbet" i november og "1/2-maratonløbet", der også afvikles i november, og fælles for disse arrangementer er, at der allerede er fuld styr på disse.

Fokus skal dog ikke rettes mod nævnte arrangementer alene, men også mod dagligdagen i klubben, herunder træningsmiljøet og se på om det er tilfredsstillende. Jeg mener helt klart, at vi har nogle af de bedste træningsforhold man kan ønske sig, og skoven ligger lige uden for døren, så det burde være en nem sag at få en mere tilfredsstillende tilgang af nye medlemmer. Tilgangen burde dog være væsentlig bedre end den rent faktisk har vist sig at være, så for klubbens fremtids skyld, ser jeg gerne at fokus netop rettes mod det punkt, hvilket vi alle må bidrage til.

Flemming Larsen



## DM på 10 km. landevejsløb

I de senere år har klubbens medlemmer ikke været flinke til at stille op til de nationale mesterskabsløb, hvilket der dog netop er rådet bod på!

Den 9. marts blev der afholdt DM i 10 km. landevejsløb, hvor Peter Arhning og Henrik Petersen stillede op i klasse hhv. H 50 og H 45. De løb begge et udmærket løb og blev hhv. nr. 11 og nr. 30 i deres respektive klasser med tiderne 37.18 og 38.08.

Vi håber, at andre nu også får mod til at deltage i sådanne mesterskabsløb, hvor HSOK for øvrigt betaler startafgifterne.

Fl.L.

Peter Arhning



## 1 par = 2 x 1/2 Marathon + nye udfordringer!

Lørdag den 29. marts går starten til VM i halvmarathon i centrum af København. Her får 30.000 motionister lov til at starte i hæle-  
ne af de professionelle løbere.

Flere af HSOKs medlemmer er på pletten bl.a.

Vibeke, Mikala, Mia, Katharina, Lotte og Stig.

Jeg har taget en snak med de to sidste om deres deltagelse.

*Af Sussie Bogut*

### **Faktaboks**

Lotte er 50 år, arbejder som afdelingsledelsessekretær på Amager Hospital. Har løbet i ca. 12 år og begyndte i 2007 i HSOK.

Stig er 52 år, arbejder som eksportsælger for M-seals. Har "altid" løbet, først i Running Rhino inden han også kom til HSOK.

Parret bor i Espergærde med deres 2 børn.



Begge har fået tilbudt deres startnumre af løbere, der selv er blevet forhindret, og de har derfor ikke deltaget i den hype, der var omkring frigivelsen af startnumre. De er dog enige om, at det er en "Once in a lifetime" mulighed, der skal afprøves.

Lotte udtaler selv, at hun er i god form og hun vil gerne løbe hurtigere end hendes bedste af 6 halvmarathon, hvor tiden var 1.59.

Næste udfordring efter VM bliver Spartas halvmaraton d. 9. april, så er der "Tri på Tyren" og så skulle alt gerne flaske sig og kulminere til Lottes første 1/2 Ironman i Helsingør den 14. september. Lotte har nemlig fået smag for triathlonsporten efter at have deltaget i kortere tri sidste år. Den nye cykel står klar under trappen (indendørs, selvfølgelig!) og vådragten hænger i garderoben og venter på at komme ud og træne.

"Jeg er den komfortable type og jeg gider ikke, at det gør ondt" siger Lotte og fortæller at Stig er af en anden støbning:

Når Stig har løbet VM, er næste mål en frisk løbetur på 50 km med Puls 3060 i påsken, måske snupper han også

Københavns Marathon for at forberede sig på den helt store styrkeprøve Thy Ultra Trail til juni. Her skal han løbe 100 miles (160,9 km) gennem klithede, strand, sandstier og redningsvej. Løbet starter lørdag morgen kl. 6 og skal være gennemført inden søndag kl. 20. Stig satser på at gennemføre på et døgn tid.

Stig står imidlertid ikke tilbage for Lotte og har også tilmeldt sig den 1/2 Ironman i Helsingør til september.

Han arbejder determineret med svømningen, som er hans svageste disciplin.

Det skal blive spændende at følge den ægteskabelige dyst på hjemmebane til september!

Men nu er det som sagt først VM i halvmaraton i København det gælder og Stig vil også gerne sætte pr dvs. han skal under 1.37 og mon ikke det nok skal lykkes? Under 1.30 lyder også pænt.....

Alle VM deltagerne ønskes held og lykke. Resultaterne for HSOKs medlemmer vil blive afsløret i næste nummer af Sokken.



## EN FORÅRSDAG I HELVEDE

AF ERIK TROLLE

Så blev det endelig forår og dermed vendte dagslyset tilbage til Turbotøsernes træning mandag klokken 17,00.

At foråret i år kom tidligt var nok en lille smule chokerende for de fleste af pigerne for der gik et suk gennem flokken da jeg som oplæg til træningen fortalte, at det syntes som om at foråret var på vej.

De garvede piger vidste med det samme at det betød at tiden var inde til en "Forårsdag i Helvede".

Den starter ved "Højstrupgård" med fuld fart ned og op ad bakken. Efter et mellem jog kommer trappen "Himmelstigen". Endnu et jog og så er det tid til "Hønsbakken" fulgt af jog og hurtigt afslutning op til starten.

Efter et par minutters pause gentages intervallet op til fem gange afhængig af formkurven.

Det er en træningsform som virkelig får pulsen op og samtidig styrker led og lemmer.

I år har jeg fundet en ny rute ved "Rakkerrenden" som bruges til afveksling og ruten er efter pigernes mening mere krævende end "Forårsdagen".

Til træningen mandag er der omkring 15 piger og de kan alle glæde sig til at det igen er muligt at skabe større variation med ruter og distancer i vores alle sammens Teglstruphegn.

Forudsætningen for deltagelse i træningen er at kunne løbe 5 kilometer i et stræk.

### LØBESKOLE

I øvrigt syntes det som om at interessen for at løbetræne fortsat er stigende.

Således har Lo-skolen på flere af deres kurser indført en såkaldt løbeskole for at gøre kursisterne kvikkere og inspirere til at træningen fortsætter hjemme efter kurset.

Kenno Flintrup og jeg er fungerende træner for holdene og vi har fået megen ros fra deltagerne og ledelsen.

Vi gennemfører nogle af de træningsprincipper som jeg omtalte i sidste nummer af Sokken og samtidig retter vi lidt på deltageres løbeteknik.

Det var tænkt at løbeskolen skulle finde sted tirsdag, men begejstringen var så stor at vi også torsdag måtte stille med et nyt program og rute.

Det er meget spændende for os at være med til at skabe interesse for løb, men **PUHA!** Det er klokken **07,00**.



## JEG ET HÅNDKLÆDE

Her ligger jeg i det gode skab i HSOK smukt foldet og vasket af min projektor Inge.  
 Nu kommer en af mine løbere som har glemt sit håndklæde og så bliver der brug for mig.  
 Det er ham Erik Trolle så nu glæder jeg mig til en tur til Kobberdammen hvor de også har en god vaskemaskine.  
 Efter min tur til Kobberdammen er jeg frisk og ren tilbage i mit skab klar til at hjælpe endnu en løber.  
 Ak! det er en af de "unge" så ved jeg næsten at jeg efter brug bare bliver hængt på knagen.  
 Nu har jeg beskidt og svedig hængt her i over en uge, hvorfor tager de mig ikke med hjem?  
 Heldigvis ved jeg at min projektor Inge på et tidspunkt henter mig og så bliver jeg igen ren og fin.  
 Godt jeg har Inge for de "unge" træner åbenbart så hårdt at de helt glemmer mig.

## Genbrug

Brug muligheden til at komme af med brugbare ting du ikke selv har brug for.  
 Eller efterlys ting du står og mangler.  
 Brug Sokken



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



Sommerturene starter op nu. Vær med fra start.  
 Når vejret tillader det er det nu raceren der skal luftes.  
 Vi kører med samme program som sidste år. D.v.s.:

Tirsdag	kl. 16:45	36 km. tempokørsel	Klædefabrikken.
Torsdag	kl. 09:30	Langtur. <b>Bemærk:</b> (Fra 1. maj kl. 09:00)	Klubgården.
Lørdag	kl. 09:30	Langtur ca 75 km. mest rolig med et par ryk undervejs.	<b>NB: Bemærk</b> nyt mødested. Nygård Skole
Søndag	kl. 09:30	Langtur	<b>NB: Bemærk</b> nyt mødested. Nygård Skole

Vi vil igen prøve at samle et hold til tempokørsel om tirsdagen, men vi skal helst have mindst 5-6 mand.  
 Langturen om torsdagen bliver som det plejer med en kaffepause undervejs. Distancen 100 km plus/minus.

## Cykling på racer

Spørgsmål: Maleren og Kurt



## Skituren i uge 7 2014

Ca. 25 personer deltog i klubbens skitur til "Ramundberget, der er beliggende ca. 900 km. nord for Helsingborg et sted mange HSOK'ere har været før, så vi kender området, der på alle måder er et fantastisk skiområde, både til langrend og alpint.

Vi kørte (som altid) med "Kruses Busser", der er et godt selskab med gode chauffører, og vi boede i de samme udmærkede lejligheder som i tidligere år. Lejlighederne er godt udstyret med al moderne komfort, men et lille minus var der dog omkring fjernsynet i én af lejlighederne, idet dette ikke var "udstyret" med de kanaler, som viste OL, så det var lidt ærgerligt (for nogle af hyttens beboere).

Der var massere af sne og dagtemperaturen lå på mellem 2 - 4 graders frost, så løjperne og alpinbakkerne var perfekte.

Lidt trist er det dog, at vi ikke kan dele disse dejlige oplevelser med flere HSOK'ere, så tænk lidt over, om det ikke var noget for dig at deltage i klubbens skitur til næste år, hvor vi igen forsøger at arrangere en ny tur, som HSOK har gjort hvert år siden 1976!

En stor tak til Jørgen Olsen, som igen i år var turleder og arrangør.

En deltager



Dansk Skiforbunds hjemmeside:  
[www.dskif.dk](http://www.dskif.dk)



Ski

SOKKEN



# Ramundberget




**NYT**  
**BIKE & FIT**  
TESTCENTER ROSKILDE

**HER FÅR DU RÅD TIL  
DINE SKI OG STØVLER**

**KIG IND - VI HAR EKSPERTISEN OG DET STORE UDVALG!**

**SNOW FUN**.dk  
SKI & RUN

INDUSTRIVEJ 1 E - 4000 ROSKILDE - 4635 4086 - WWW.SNOWFUN.DK

Returneres ved varig adresseændring

**Helsingør Ski & Orienteringsklub**  
**Rasmus Knudsensvej 30**  
**3000 Helsingør**

