



SØKKEN

Nr. 6, december 2017



Høst Open 27.-29. oktober 2017
Gudhjem, Bolsterbjerg og Paradisbakkerne



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 februar

DEADLINE

26. januar, 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

Billeder fra Høst open på
Bornholm den 27-28-29.
september, i et meget blandet
vejr: Sol storm og meget vådt.

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

fillarsen@image.dk
khs@sampension.dk
michael@emilnoldesvej.dk
sune@sunelarsen.eu
bogut@stofanet.dk
mkrogs@stofanet.dk

Funktioner:

Tilm. o-løb: Knud Engelsholm Fredensvej 65 3060 Esperg. 21 72 44 31
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 19 d 3000 Helsingør 20 85 74 86
Kort/depot.: Jakob Vang Stenfeldtsvej 22 3000 Helsingør 49 21 09 96

knud.engelsholm@mail.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, Klubgården
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, Klubgården
Fred.: kl. 10.00 Orienteringsløb (*De grå Sokker*) Variabel
Fred.: kl. 13.30 400m. interval (*fredagsløberne*) Klubgården
Lørd.: kl. 09:30 Cykeltræning, Klubgården
Lørd.: kl. 11.00 Løbetræning Klubgården
Sønd.: kl. 10.00 Orienteringsløb Se orienteringskalenderen
Sønd.: kl. 09:30 Cykeltræning, Klubgården
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



Den ekstraordinære generalforsamling gik jo noget anderledes end vi alle havde forventet. Det var jo glædeligt at konstatere at flere i klubben havde taget imod opfordringen til at lade sig opstille til bestyrelsen for at yde en indsats for klubben.

Vi vidste alle at vi skulle sige tak til Ruth for hendes indsats som kasserer for klubben og det viste sig jo også at Rolf ville bruge sine kræfter i klubben på andet end formandsposten. Jeg vil gerne starte med at sige tak til Rolf for den store indsats som formand og det store arbejde han har gjort for HSOK de seneste år som formand, ikke mindst hans sidste gerning (sammen med bestyrelsen) at lægge op til en udvidelse af bestyrelsen fra 4 personer til nu 8. De kvikke læsere kan sikkert regne ud at det er en fordobling fra tidligere og ikke nok med det, så er de kompetencer vi råder over i den nye bestyrelse en meget stor hjælp og er i tråd med nogle af de indsatser som HSOK har brug for i den "teknologiske tidsalder" vi befinder os i, samtidig med at vi stadigvæk kan trække på Kenneths, Maries og Flemmings erfaring fra Deres arbejde for HSOK gennem mange år. Så med dette afsæt er der i min optik "MEGET SOM ER GODT I HSOK"!

Nogle vil måske tro at I har valgt mig som formand for HSOK, men det er faktisk omvendt- Jeg har valgt Jer- Jeg har altid været fascineret af jeres ildsjæle som har tegnet klubben, - I er så mange ildsjæle som hver især bidrager med hjælp til at få klubben til at fungere og det er alle Jer som jeg har valgt til. Vi har haft Vores første bestyrelsesmøde som jeg syntes gik rigtig godt. Her i kommunen er der jo en bevægelse i gang som hedder "Vi samler Helsingør", og jeg føler den nye bestyrelses tilgang til dagsordenen er helt i samme tråd - "Vi samler HSOK". Vi "boblede" med gode ideer, som allerede er resulteret i flere nye og spændende tiltag (præsenteres andet steds i Sokken) som jeg håber i alle vil tage godt imod og støtte op om. Et af tiltagene var vi faktisk i gang med, der er nemlig opstået et samarbejde blandt de lokale løbeklubber i kommunen. Vi har f.eks. reklameret for Puls3060's Halloween løb og omvendt har de promoveret Hamlet 10'eren på Deres hjemmeside. Samme setup har HIF Atletik gjort for os og vi har indledt et samarbejde med Hans (HIF Atletik)- Hans & Soon-Ae har de seneste år tro-

ligt mærket Helsingørsløbet op sidste søndag i hver måned fra oktober til marts. Det er Jo Vores egen Trolle som har været med til at starte dette løb for mange år siden og Jeg kan forstå at rigtig mange kan huske Deres bedste tid i netop dette løb, selvom disse tider er opnået MANGE år tilbage. Vi i bestyrelsen vil gerne invitere alle i HSOK ud og deltage i Helsingørsløbet resten af denne vintersæson- I skal bare sige HSOK ved tilmelding og løbe i klubtrøje, så ordner vi det økonomiske med Hans & Co. Jeg er klar over at vi stiller Jer alle sammen i et stort dilemma d. 31. december da vi traditionen tro løber Gurre Sø Rundt den dag og endda på samme tidspunkt, men det er kun hvert 5. år det ramler sammen, så der må i selv vælge, bare i sørger for at komme ud at løbe.

Jeg har også noteret et stigende medlemstal siden jeg er tiltrådt som formand og det er jo glædeligt som næppe skyldes min person. Vi har jo lavet en stor satsning og en stor indsats her i 2017. Løb med HSOK og HD-Træningen som vi vil evaluere og udnytte de erfaringer vi har fået og her har vi en ambition at starte noget op for nybegyndere til foråret. En anden satsning er jo ungdomsafdelingen som Bjarne har stået for og der sætter vi jo et andet stærkt kort på trænerposten pr. 1. januar nu da de unge er begyndt at løbe fra Bjarne og hans arbejde kommer lidt i vejen for at fortsætte. Det glæder mig, at Rolf har påtaget sig den rolle, så de unge fremover bliver trænet af en verdensmester!

-Så husk fællestræningerne og Vores hyggelige tradition "Gurre Sø Rundt" 24.& 31. december så vi alle kan ønske hinanden
God jul & Godt Nytår. //Ole



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:

Bettina Løfmark
Århusvej 11 B
3000 Helsingør

Margit Johansen
Tårnhøjvej 2 st. th.
3000 Helsingør.

Ole Hansen
Falkenbergvænget 36. 1.
3140 Ålsgårde

Udmeldt:
Per Juul Hansen
Stjernevej 15
3100 Hornbæk.



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"s hjemmeside

hsok.dk

OBS OBS

Husk at melde
adresseændring
til Marie Krogsgaard

Nyt fra kassereren

Jeg vil forsøge, at fortsætte traditionen med en lille status fra kassereren i Sokken. Efter generalforsamlingen i oktober har jeg overtaget kasserer opgaven fra Ruth. De første opgaver var at få adgang til banken, Skat mv, men det gik overraskende nemt. Så efter en 3 ugers tid var det hele på plads, og Ruth kunne sætte mig ind i betaling af regninger, bogføring og alt det andet. Vi mødtes nogle gange, hvor Ruth fik introduceret mig til arbejdsgangene og programmerne, så overlod Ruth opgaven til mig, men heldigvis med en livline til hende. Første store opgave var at få sendt opgørelse til alle O-løber for løbsafgifter i 2017, det virker til det lykkedes, betalingerne strømmer i hvert fald ind. Jeg er ikke nået til at få sat mig dybere ind i økonomien, men har sikret mig at klubben har penge i banken, så vi kan betale det vi skal. De kommende større opgaver bliver i januar at få lavet regnskabet for 2017, og så det tid til opkrævning af kontingent, som vi må se om det denne gang lykkedes at få tilmeldt BS.



Birgitte Andersen

Ny bestyrelse og ny formand

Jeg var temmelig spændt på udfaldet af den ekstraordinære generalforsamling for ca. 1½ måned siden. Ville det lykkes at godkendt de nye vedtægter, få valgt en større bestyrelse og vigtigst af alt få valgt en ny kasserer og en ny formand? Set fra min side blev aftenen den gyser, jeg havde frygtet, men lykkeligt faldt alt på plads. Jeg ønsker den nye bestyrelse held og lykke med det nye arbejde og jeg er superglad for at det blev Birgitte og Ole, som meldte sig til henholdsvis kasserer og formandsposten. Det lover godt for HSOK.

Jeg vil gerne sige tak til hele klubben for støtten i de næsten 6 år jeg nåede at være formand. Hvad den nye bestyrelse end finder på, vil jeg loyalt støtte dem, og jeg vil også opfordre resten af klubben til at gøre det samme. Det er prisværdigt at ville stille op til det ansvar at styre en klub, ligesom vi skal være glade for de politikere vi har.



Rolf



LARS LUNDGAARD

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





Referat af ekstraordinærgeneralforsamling i HSOK (Helsingør Ski-og Orienteringsklub).



Der var indkaldt til ekstraordinær generalforsamling til afholdelse i Klubgården den 11. oktober 2017, hvortil ca. 60 klubmedlemmer var mødt, hvilket må siges at være meget flot.

Dagsorden:

Valg af dirigent.

Godkendelse af nye vedtægter for HSOK. Udkast til nye vedtægter vedlagt.

Valg af formand. Rolf Lund ønsker ikke genvalg.

Valg af bestyrelse. Følgende kandidater stiller op: Sussie Bogut, Marie Krogsgaard, Sune Larsen og Michael Knudsen
Eventuelt.

Generalforsamlingens forløb:

Aftenen slutte med kaffe og kage og, ikke mindst, en glad forsamling af medlemmer over aftenens forløb.

Punkt 1) Ved en fejl var dette punkt, valg af dirigent, ikke nævnt i den omdelte dagsorden, men i overensstemmelse med foreningens love godkendte generalforsamlingen, at John Steinfeldt-Jensen blev valgt til dirigent.

Punkt 2) De ønskede vedtægtsændringer blev godkendt, således at bestyrelsens ønske om at udvide antallet af bestyrelsesmedlemmer fra de nuværende 3 (eksklusive formand og kasserer) til 5 – 7 personer blev accepteret.

Det blev tillige besluttet, at fristen for indkaldelse af generalforsamling blev ændret til 1 måned.

Punkt 3) Som ny formand for HSOK blev Ole Kyhl valgt – til stor glæde for forsamlingen.

Punkt 4) De nævnte 4 kandidater, Sussie Bogut, Marie Krogsgaard, Sune Larsen og Michael Knudsen blev indvalgt i bestyrelsen. Endvidere blev Birgitte Andersen indvalgt i bestyrelsen med det for øje at skulle overtage hvervet som kasserer efter Ruth Waidtløw, der ønskede at udtræde af bestyrelsen, men at skiftet først finder sted ved klubbens næste ordinære generalforsamling til februar/marts 2018.

Punkt 5) Under punktet eventuelt blev der rettet en stor tak til Rolf og Ruth for deres store arbejde for HSOK gennem flere år.



Oktober 2017
John Steinfeldt-Jensen
.....
dirigent

Rolf takkede af som formand og modtog et par flasker af Flemming



Tak til Ruth for hendes store arbejde som kasserer



Den nye bestyrelse Hvem er vi?

Ole Kyhl.

51 år. Vokset op i Espergærde, boet i Snekkersten, Helsingør som voksen, gift med Trine siden 1989, søn Sebastian på 26 år, Sofie 22 år, lige blevet farfar. Kender HSOK fra Finn Møgelvang /Mørdrupskolen, Røpke hev mig med ud i klubben i starten af dette årtusinde efter et par forgæves forsøg med løberiet, oplært af Birk, Maleren, Jesper, Trolle, Søren etc., rykket op i ungdomsafdeling, løbet O-løb med Sofie et par år, været med på skitur, dyrket tri dengang Postma arrangerede den slags, prøvet MTB-O, løbet Berlin marathon med nogle fra ungdomsafdelingen, så man kan sige jeg har været hele vejen rundt i de tilbud klubben tilbyder.



Birgitte.

Er 47 år, har altid boet i Helsingør, og er nyvalgt til bestyrelsen og varetager kasserer posten. Jeg har været medlem af HSOK i nogle år. Kom med på Stig J. begynder løbe hold for ca. 5 år siden, og løb mit første (og eneste) halvmarathon i 2012. Efter min datter Dicte begyndte til O-løb, har hun fået mig med, og jeg forsøger mig med kort og kompas, med svingende resultat. I vinters var det så tid til at prøve langrend, efter mange år på alpin, og vi var med på klubbens skitur, en rigtig god og hyggelig tur.



Sussie.

Jeg er 52 år. Jeg har været medlem af HSOK i halvdelen = 26 år. Jeg har ikke været i bestyrelsen før, men har sid-



det i atletikudvalg, arrangeret klubfester, været official til vores Triathlon, vogtet poster og P-pladser til o-løb og så var jeg med til at arrangere det første (og en uendelig række efter) kvindeløb.

Jeg har været med på en enkelt skitur (sjovt, men hårdt!), har rejst en del til La Santa og Mallorca med andre HSOK'ere, er med i Vennerne, er ikke for skarp til o-løb, cykler både på landevej og MTB, løber helst i skoven og så har jeg mødt min mand Birge i HSOK!

Flemming Larsen.

Født i 1940. Indmeldt i 1972, medlem af Bestyrelsen siden 1976. Ansvarsområde: Ski og o-løb.



Marie Krogsgaard.

Jeg er sekretær i HSOK og har været dette siden 2011. Jeg blev medlem af HSOK i 1970.

Jeg faldt for denne sport, som jeg stadig dyrker med stor glæde.

Også klubbens skiture har jeg og min familie flittigt delta-

Mine arbejdsopgaver som sekretær er:

- Ajourføring af medlemslisten.
- Årsopgørelse af medlemmer til de forskellige forbund.
- Indmeldelse af nye medlemmer i o-service (orienteringsforbundet) og skiforbundet.
- Tæt samarbejde med klubbens kasserer Birgitte Andersen
- Tæt samarbejde med Kurt Jørgensen ift. distribution af klubbladet SOKKEN



Michael.

52 år og medlem af HSOK siden 1997. Privat bor jeg i Helsingør med min kæreste og vores 3 sammenbragte børn.



Kenneth.

Jeg er født i april 1960 og har løbet i HSOK i en årrække. Jeg har siddet i bestyrelsen den seneste periode og har fortsat lyst til at gi' et nap med i udviklingen af klubben. Jeg var med til at starte fællestræningen med Helsingør Dagblad og synes, det var et supergodt initiativ. Jeg bor i Helsingør og er far til to piger - Thea og Dicte, hvor Dicte er kendt i HSOK for sine O-løbsaktiviteter. Jeg arbejder i direktionssekretariatet i Sampension i Hellerup. Ved siden af løb prøver jeg at få sejlet lidt min sejlbad - desværre ikke helt så meget, som



Sune.

Jeg er en af de nyere medlemmer i HSOK da jeg kun lige har rundet 2 års dagen, men det er allerede blevet en del af hverdagen. Da den nye bestyrelses struktur kom på tale, tænkte jeg at der er områder hvor jeg gerne vil give et nap, så HSOK bliver ved med at eksistere og vokser. Jeg er 44 år og bor i Helsingør hvor jeg er født og opvokset. Jeg har 2 store børn og bor sammen med min kæreste og hendes søn. Til daglig arbejder jeg i Søborg som IT Manager for en europæisk organisation.



KLUBTØJ PÅ LAGER, NOVEMBER 2017

INCL. KLUBRABATTER.

VARE	STR.	PRIS: VOKSEN/UNG/JUNIOR
OVERTRÆKSJAKKE UNI	L	529/ 394/ -
OVERTRÆKSBUKSER UNI	160 CL	- / - / 295
SINGLET DAME	S (LILLE)	185/ 138/ -
SINGLET UNI	L, XL	185/ 138/ -
T-SHIRT DAME	S	212/ 157/ 118
T-SHIRT UNI	S, XL	212/ 157/ -
O-BLUSE M. LYNLÅS	L, XXL	291/ 216/ -
HALSRØR MED HSOK LOGO		99

HENVENDELSE TIL BIRGITTE@STOFANET.DK ELLER MOBIL 22770836





Der indkaldes til:

Generalforsamling

onsdag, den 7. marts 2017 kl. 19.00
i klubgården.

Dagsorden ifølge lovene.

Bestyrelsen



FARVEL TIL KURT

Endnu en idrætskammerat, Kurt Andreasen er taget fra os.

Kurt begyndte i en sen alder at dyrke løb med anker i såvel puls 3060 som HSOK. Han var meget engageret i sin idrætsgren og kunne medens han var rask og frisk finde på at deltage i flere løb på samme dag. Hans store interesse var de længere løb hvor det blev til marathon i flere lande.

Størst for Kurt var hans deltagelse i det store løb på den lange mur i Kina, et løb som han gang på gang vendte tilbage til på vore træningsture.

På det sociale område var han altid meget hjælpsom og hans virke som løbetræner i >>pulsen<< og hans engagement i Veteransjoskerne blandt andet som fanebærer vil altid blive husket.

I Selskabet til Anes Hus Bevarelse var han i en årrække suppleant til bestyrelsen men en yderst aktiv suppleant som altid stillede op på arbejdsdage når vi kaldte.

I de sidste par år kunne vi alle mærke at sygdom tærede meget på hans energi men ikke desto mindre tog han uge efter uge den lange vej fra Holbæk for at løbe lidt med os og få en sludder.

Kurt blev 75 år og udover at være i vore tanker vil jeg personligt altid mindes ham og hans hjælpsomhed, når jeg løber rundt om Bondedammen hvor han på øen udførte et nyt egetræskors på grev Schimmelmanns grav.

Ære være Kurts minde

Erik Trolle



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)



ORIENTERINGSAFDELINGEN



Flemming skarpt fulgt af Kirsten i Bolsterbjerg på Bornholm

Husk at bruge vores annoncører
-de støtter os

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

Helsingør Therm

Har du tænkt på-

at i Helsingør Therm har du mulighed
for at gå i 33° varmt vand til:

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



49 21 22 11

Oversigt over træningsløb (karruselløb) m.m.

HSOK's træningsløb finder sted om søndagen i tidsrummet 10.00 – 10.30

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

2.12. Teglstrup Hegn
Lørdag Vinter-Cup Se O-service

16.12. Danstrup Hegn
Lørdag Vinter-Cup Se O-service

26.12. Teglstrup Hegn
2. juledag Klubgården Julemanden

6.1.18 Bøndernes Hegn
Lørdag Vinter-cup Se o-service

13.1. Teglstrup Hegn
Lørdag Nytårskur, Bestyrelsen
Klubgården

20.1. Tokkekøb Hegn
Lørdag Vinter-Cup Se o-service

3.2. Rude Skov
Lørdag Vinter-Cup Se o-service

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



Ny chef træner i ungdomsafdelingen.

Med 2018 følger et træner skifte i ungdomsafdelingen. Ny træner bliver fra 1 Januar Rolf Lund som kommer og gør de unge klar til de nye udfordringer i junior klasserne.

I 2018 rykker flere af de unge op i D16 og dermed op på svære baner, ligesom det er her ungdoms landsholdene

starter, så der er behov for en opgradering på træner posten. Der er ikke mange klubber der kan præstere en verdensmester som træner, så bare det kunne tænkes at tiltrække nogle nye navne. Herfra skal ønske et held og lykke til Rolf og et tillykke til ungdoms afdelingen.



Ungdomstræning

Der sker noget i klubben. Vi har fået ny formand, vi har fået en ny og større bestyrelse. Bjarne stopper med at være ungdomstræner efter mange års omsorgsfuldt, pligtopfyldende og fantasifuldt arbejde. Den er svær at komme efter, men jeg har sagt ja til at være ungdomstræner og er gået i gang med at uddanne mig. Her i november måned tager jeg på kursus og flere kursusdage følger.

Første gang jeg skal stå for træningen bliver tirsdag den 9. januar kl. 17 i klubgården og jeg kan sige så meget, som at vi skal i skoven og have løbesko på. Gruppen af unge er ikke ret stor og jeg så meget gerne den blev større. Har du et barn mellem 11 og 16 år, eller kender nogle børn i den alder, som måske sidder og hænger foran computeren eller er blevet trætte af fodbold, så send dem ud i klubgården. De vil blive modtaget med åbne arme.

Jeg er endnu lidt usikker på, hvordan jeg vil gribe det an, men jeg kan allerede nu sige at jeg har nogle mål, som i løbet af den næste måneds tid bliver mere nuancerede og specifikke:

Det skal være sjovt, hyggeligt og udfordrende. Jeg vil lægge vægt på det sociale og kammeratskabet og jeg vil forsøge, at gøre hver enkelt ungdomsløber bedre både teknisk og fysisk i forhold til, hvor de er lige nu. I løbet af 2018 vil jeg forsøge at fordoble antallet af ungdomsløbere og det kræver, at I spreder rygten og bakker op. Jeg får brug for hjælp. Bjarne har haft god hjælp af Kirsten Ellekilde og Mette Bertram, men hvis der er flere, der har lyst til at give en hånd med, er de velkomne. Det kan f.eks. være hjælp til kørsel, postindsamling, kagebagning, skygning af nye løbere o.lign.

Kommunikationen til ungdomsløberne bliver pr. 1/1 ikke længere gennem Bjarnes hjemmeside, men gennem www.hsok.dk. Forårets program kommer i slutningen af december måned. Jeg vil bruge sms'er og e-mails. Her er mine kontaktoplysninger: rolflund@stofanet.dk og tlf nr. 24293374. Kan man ikke komme den første tirsdag, så er der andre tirsdage, der følger efter. Kom! Vi ses!

Rolf

Nynne og Dicte deltog i årets Kreds ungdoms match i Vejle.

Det er blevet efterår og dermed igen tid til en af højdepunkterne for ungdomsløberne nemlig kredsungdomsmatchen, en dyst mellem kredsene ungdomsløbere, meget populært, især fordi matchen er krydret med en rigtig fest med spisning og diskotek lørdag aften. Der er stor søgning på stævnet, i år var der 200 ungdomsløbere samlet til matchen. Lørdag individuelt i Munkebjerg og stafet i Engelsholm.

HSOK havde Dicte og Nynne med til årets kredsungdomsmatch i Vejle.

I et kæmpe felt på hele 33 løbere i D14 præstere de både Nynne og Dicte rigtig flot ved den individuelle konkurrence lørdag. Dicte satte adskillige DM medalje indehavere på plads med sin 4 plads, Dicte rykker virkelig i øjeblikket, Nynne løb med en 16 plads lige præcis ind i den bedste halvdel og er klart på vej frem. De 2 HSOK'ere var dermed medvirkende til at østkredsen løb med den samlede sejr. Efter festen lørdag med meget sen sengetid var det tid til stafet om søndagen hvor det er mere sjov end dyst, men igen var det østkredshold som vandt.





HØST-OPEN

3 dage på Bornholm

Rigtigt efterårsvejr, med regn, storm, men også lidt sol til sidst.

7 HSOK'ere havde valgt at tage til "Solskinsøen" og deltage i et 3 dages arrangement, sammen med mange mange andre. Især Svenskerne stillede op i stort antal.

Det er også et spændende terren der bliver budt på. Først et Byløb i Gudhjem i klipper og stejle gader. Dagen efter i Bolsterbjerg ved Amindingen midt på øen. Sidste dag var det Paradisbakkerne der stod for skud. En svær skov at løbe i, og så var den meget meget våd, selvom solen var kommet frem.



Den skal bestemt være lige her, -den s.... post!



Første etape var et by-sprintløb i Gudhjem, en spændende rute med klipper og stejle bakker inde i selve byen.
Tv. Kirsten på klatretur, th. Miné forsigtig ned mod havnen. Miné blev her nr. 2 i H. 75



Torben sluttede i den bedste halvdel i H. 60



Flemming tager hul på Paradisbakkerne, her er det med at være omhyggelig.



Bornholm er et af de steder i Danmark, der hver sommer trækker flest turister, og ikke uden grund, idet øen jo kaldes solskinsøen, så det med solen må der være noget om. Det er dog mange år siden, at jeg har besøgt Bornholm om sommeren, men jeg tror på det med solen. Imidlertid har jeg og andre HSOK'ere besøgt Bornholm hvert år siden 1998, men altid i uge 43, der er ugen efter skolernes efterårsferie, og hvor man klart kan konstatere, at nu er turisterne (men ikke solen) væk, så der er god plads alle vegne omend at øen nærmest er lukket ned og i en sådan grad, at man ikke en gang kan købe en nyroget sild, men så kan man til gengæld så meget andet!

Årsagen til vores årlige besøg skyldes ønsket om at deltage i det traditionsrige orienteringsstævne "Höst Open", der arrangeres af Viking Atletik's Orienteringsafdeling og således også i år.

Vi ankommer altid til øen i god tid, så vi kan nå nogle træningsløb inden det bliver alvor.

Vi fra HSOK havde booket sommerhus i det nordlige hjørne, nemlig i Sandvig, hvor beliggenheden var helt speciel. Huset lå nemlig lige ud til en afhøstet kornmark, hvorpå vi konstant kunne betragte råvildt, herunder 2 råer med hvert sit lam fra hhv. sidste år og fra i år, og hvor disse, helt uden frygt (eller næsten) gik rundt på stubmarken, hvor der var fint med mad, men ikke alene råvildt, men tillige rigtig mange fasaner af begge køn i flotte farve samt diverse "kramsfulge", der alle nød godt af markens frugter, hvor denne rigelighed af dyr og fugle har stor glæde af, at der ikke findes ræve på Bornholm.

For første gang var der i år tale om 3 o-løb, hvor nyskabelsen var et sprintløb, der fandt sted i Gudhjem (byen med de stejle gader). Dette løb var arrangeret af Politiets Idrætsforening og talte ikke med i det samlede resultat, men det betyder mindre.

Meteorologerne havde lovet stærk blæst til storm i de 3 dage, som løbene skulle foregå over, og det holdt stik! Starten til sprintløbet fandt sted nede fra klipperne helt ud mod vandet, hvorfra blæsten/stormen stod direkte ind mod startpersonale og os løbere, så det var bare med at komme i gang (put & run). Bedste HSOK'er blev John Mienè, der opnåede en flot 2. plads blandt 24 deltagere i sin klasse.

De 2 traditionelle o-løb fandt sted i hhv. "Blomsterbjerg"

(en skovdel af Almindingen) og "Paradisbakkerne", hvor der her ikke er tale om et egentligt "paradis", men om et knald hårdt terræn med mange klipper og kuperinger. På første etape gjorde Dicte det flot med en 2. plads, men desværre fik Dicte et "fejlklip" på 2. etape. I stedet gjorde John Mienè også en god figur i de 2 løb med hhv. en 5. og 8. plads ud af 41 deltagere, hvilket sammenlagt rakte til en 5. plads, så nu må John's langvarige skadesperiode vist være slut.



Dicte fik en fin 2' plads i Bolsterbjerg

En dejlig uges ophold på solskinsøen, hvor vi nu kan se frem til næste års udfordringer, hvor de 3 løb finder sted i hhv. Svaneke (sprint), Blykobbe Plantage (nord for Rønne) og Slotslyngen (syd for Hammershus).

En deltager

Resultater:

Fredag den 27. september i Gudhjem.

D. 35	Minna Seir	nr. 06	i tiden 34.46
D. 65	Kirsten Ellekilde	nr. 10	i tiden 27.59
H. 60	Torben Seir	nr. 06	i tiden 29.51 (22 deltagere)
H. 75	John Miné	nr. 02	i tiden 18.34 (22 deltagere)
H. 75	Fl. Larsen	nr. 05	i tiden 20.20.

Lørdag den 28. september i Bolsterbjerg

D. 15-16	Dicte Højbjerg	nr. 02	i tiden 52.02 for 4,9 km.
D. 50	Pernille hansen	nr. 06	i tiden 54.45 for 4,4 km.
D. 55	Minna Seir	nr. 22	i tiden 56.53 for 3,7 km.
D. 65	Kirsten Ellekilde	nr. 18	i tiden 53.42 for 3,3 km.
H. 60	Torben Seir	nr. 18	i tiden 45.22 for 4,4 km.
H. 75	John Miné	nr. 05	i tiden 39,21 for 3,3 km.
H. 75	Fl. Larsen	nr. 18	i tiden 46.44 for 3,3 km.

Søndag den 29. september i Paradisbakkerne

D. 15-15	Dicte Højbjerg	fejlklip	
D. 50	Pernille Hansen	nr. 12	i tiden 1.38.42 for 4,3 km.
D. 55	Minna Seir	nr. 20	i tiden 1.24.43 for 3,3 km.
D. 65	Kirsten Ellekilde	nr. 19	i tiden 1.13.06 for 3,3 km.
H. 60	Torben Seir	nr. 15	i tiden 57.08 for 4,3 km.
H. 75	John Miné	nr. 08	i tiden 47.43 for 3,3 km..
H. 75	Fl. Larsen	nr. 19	i tiden 58.37 for 3,3 km.





Paradisbakkerne bød på flot natur i dejligt solskinsvejr, men ingen slap for at få dyppet tæerne på opløbsstrækningen





Min oplevelse på Bornholm

Hej, jeg (Dicte) har valgt at skrive en lille artikel her til Sokken om orienteringsturen til Bornholm Høst open. Høst open er et to etape orienteringsløb der forgår over en weekend i efteråret. I år den 27. - 29. oktober.

I år var der også proppet et ekstra løb ind, nemlig en sprint i Gudhjem om fredagen, inden etape løbets start om lørdagen. Sprinten var ikke inkl. i etapeløbene. Men et ekstra løb for sig selv. Arrangeret af: PI-København. Jeg deltog ikke selv i sprinten, men Kirsten Ellekilde og andre HSOK'ere gjorde og de sagde at posterne lå tæt og man skulle være meget skarp for ikke at tabe vigtige sekunder.

Der var ikke blevet lavet en klubtur, men der var stadig en del HSOK'ere der tropede op på Bornholm.

Idet der ikke var nogen klubtur, bragte det mig i nogle små problemer, for jeg ville rigtig gerne derover og se hvad de Bornholmske skove bød på. Jeg troede først mit håb var væk om turen, fordi mine forældre ikke kunne tage med.

Men som sendt fra himlen i sidste øjeblik, ringede Kirsten Ellekilde og sagde at hun godt kunne arrangere noget kørsel for mig, og en soveplads hen over weekenden.

Uden at tøve svarede jeg stort ja og hoppede og dansede næsten. Kirstens datter Rikke Kofoed og hendes kæreste Michael Sørensen, plus en fra deres klub Pernille der alle var fra Ok Øst skulle også der over og havde en plads ledig i bilen.

Jeg blev afleveret 17.50 fredag eftermiddag i Holte, og 20 minutter senere sad vi alle 4 i bilen på vej mod Bornholm.

Vi var med færgen 20.30, vi mærkede ikke det gyngede, men hyggede og spillede kort i stedet.

Da vi ankom til Bornholm ca. 21.50, gik det mod Æblevej i Allinge, hvor Kurt, Lise og Kirsten Ellekilde boede, der skulle jeg bo hen over weekenden. Vi ankom ca. der 22.30. Rikke og co. kørte videre mod Gudhjem hvor de skulle bo. Jeg blev taget varmt imod, og fik studeret kortet fra Gudhjem og hørte lidt af Kirstens undersøgelse af kortfejlen hun mente der var på kortet. Derefter slappede vi alle lidt af og gik så alle til køjs omkring 23.30 tiden.

Lørdag

Der var morgenmad ved 8.30 tiden Der var sent start for os alle, så det blev en stille og rolig morgen indtil vi kørte mod Bolsterbjerg ved 10.30 tiden.

Kirsten skulle starte kl. 11.53 - så mens hun gjorde sig klar, gik jeg rundt på stævnepladsen og undersøgte hvor starten var osv. for jeg skulle først starte 13.22. så jeg havde et stykke tid at slå ihjel.

Men tiden gik hurtig, og pludselig var Kirsten sendt afsted og i mål igen. Jeg hørte kort om terrænet og så var det afsted med mig.

Det var ret vådt som Kirtsen havde fortalt og måtte opgive lige før start at komme tørskindet hjem. Ca. 52 minutter senere var jeg i mål. Jeg skyndte mig at skifte til tørt tøj og kort efter sad vi alle 4 igen i bilen på vej hjem.

Da vi ankom til vores fine rækkehus, badede Kirsten og jeg, mens Lise og Kurt handlede ind til aftensmad. Inden de nåede at gå i gang med det, var vi et smut forbi Fleming Larsen, Ulla, John Miené og Vibeke til Kaffe og dejlig kage (bagt af Ulla) i deres hyggelige (store) bjælkehytte.

Ca. ved 18.30 tiden kørte vi derfra og landede hjemme i rækkehuset igen kl. 18.40.

Kurt lavede dej til boller, mens Kirsten og Lise lavede aftensmad.

Kl. 20.00 sad vi alle 4 rundt om det fine bord med lækre kartofler og fiskefrikadeller foran os.

Da vi var færdige med maden, stod den på hygge og intenst Yatzy spil resten af aftenen. Hvor de selvfølgelig alle blev tævet af mig (noget i den stil). Kl. 23.00 var vi alle trætte efter en lang dag og alle faldt hurtigt i søvn.

Søndag

Så var det tidligt op om morgen, med morgenmad kl. 7.00. og allerede afsted kl. 7.45 mod Paradisbakkerne i kraftigt blæsevejr. Vi indtog den mudrede stævneplads klokken 8.30.

Kirsten startede kl. 9.37
Jeg selv startede kl. 9.44

Vi havde Lise som hepper og Kurt som cyklist og fotograf.

Jeg selv lå godt i feltet i D15-16.

Men et forkert nummer kan betyde meget og pludseligt havde jeg fejkippet.

Kirsten lavede ikke nogen store fejl, men små fejl kan koste meget i et skarpt felt og det var Kirstens klasse i hvert fald - Kirsten endte samlet på en 19' plads.

Vi købte alle lidt at spise i kiosken inden turen gik hjem mod rækkehuset igen.

Da vi kom hjem, tog Kirsten og jeg nogle dejlige varme bade og fik pakket færdig. Kirsten, Kurt og Lise skulle først hjem om onsdagen. Det gav Kurt tid til at lave pandekager, og nogle timer efter kl. 16.00 kom Rikke, Michael og Pernille på besøg, til lækre pandekager. Michael, Rikke, Pernille og jeg skulle med færgen kl. 18.30. Så vi fik sagt farvel ved ca. 17.30 tiden og kørte mod Færgen.

På båden kunne man mærke det kraftige blæsevejr, som forudsagt vippede det meget.

Der var lidt kørsel i Sverige og hen over Sjælland, men det forløb meget godt. Kl. 21.25 søndag aften var vi tilbage i Holte, og jeg blev hentet og turen gik tilbage til Helsingør.

Endnu en vellykket Høst Open overstået.

En stor TAK til Kirtsen, Kurt, Lise, Rikke, Michael og Pernille for at tage sig af mig hen over den weekend.





Ungdomsafdelingens sæson 2017 set i bakspejlet.

Vinteren 2016/2017 sluttede med sidste etape af vintercuppen i Rudeskov.

Vintercuppen som vi deltog i for første gang. Cuppen supplerer den lange vintertræning rigtig godt så det ikke træning det hele, men træning suppleret med vintercup med fælles start ca hver 2/3 weekend. Efter sidste etape af vintercuppen sluttede Dicte på en samlet 2 plads og Nynne på 5 pladsen, imens Sarah kun var med ved enkelte etaper. 24 løbere var med i klassen.



I Februar havde vi lejet FDF hytten Kathøj som dannede rammen om en lang trænings weekend hvortil vi om søndagen afholdt en afdeling af vinterlang distance med 75 løbere til start. Det var første gang ungdomsafdelingen alene stod for et åbent løb. Vintersæsonen blev helt afsluttet med at Nynne, Sarah og Dicte deltog i orienterings forbundets U2 weekend i Sverige. Den første større opgave var DM nat, forventningerne var ikke høje da Dicte løb ud, da vi slet ikke havde trænet natløb eller været til nogen konkurrencer og det blev da også en debut med en næst sidste plads i D14, men der kom blod på tanden og næste sæson vil Dicte også satse her, ved at deltage i hele natcupserien op til. Herefter fulgte de 2 løb i Danish Spring hvor vi havde 5 med til start. Kort efter fulgte en hel fantastisk påske med 3 løb i Thy, hvor vi boede i et sommerhus med de andre HSOK'ere. Det var vildt svære løb, ingen topplaceringer, men meget lærerigt. HSOK ungdom havde 4 løbere til start i Thy. Vi hastede hjem til vores egne 2 etaper påskeløb, hvor Olivia, Dicte og Emily lige nappede 3 top placeringer heraf 2 første pladser. Weekenden efter fik vi så vores første DM medalje, da Dicte erobrede bronze ved DM sprint i Støvring by i Himmerland. Vi sluttede et hektisk forår af med at deltage i den store internationale stafet 10 mila, som er stafetløb i døgn drift, først de unge, så damerne og så herrens 10 ture, en stor, iskold, pløret, våd men meget spændende oplevelse i Gøteborg. Til 10 mila stillede vi for første gang hold og i det vildt svære Gøteborg terræn gennemførte Dicte, Sarah, Nynne og Olivia i fin stil, der var ca 300 hold og der var ikke mindre end 35 hold som ikke gennemførte de meget svære baner. (som de kaldte mellemsvær)

Efter et par åbne kredsløb var det tid til SM Stafet, vores pigehold stillede op i D16 og da der her kun var 3 hold til start fik pigerne en velfortjent bronze, D16 er svære baner og de løb i 2017 stadig D14 som er mellemsvær. Så en virkelig udfordring bare at gennemfører Sommeren sluttede med deltagelse i Sommercuppen, med præmieregn over Nynne og Emily (Emily vandt igen sin klasse) begge kom på pallen og fik fine gavekort. Vi deltog også i FIFs pinseweekend hvor en af etaperne var sjællands mesterskaberne. Emily måtte desværre melde afbud, mens Nynne og Dicte deltog i D14 og D16. Sommerferien indledtes med forbundets sommerlejr i Nørrebro Sverige hvor pigerne deltog i de meget lærerige træninger og hyggede sig med jævnaldrende på en meget vellykket sommerlejr. I Løbet af Sommerferien deltog vi også i Tjekkisk 5 dages langt væk hjemmefra. En anderledes opgave med bjerg o løb, sightseeing i Prag, klassisk koncert, bade sø og nedslidte byer, så fik vi også prøvet det. Sommerferien var netop overstået da den næste vigtige

opgave stod for døren.

Vi deltog i Sorø ved DM på mellem distance, men kunne ikke stille hold til Midgårds ormen som fulgte efter i samme terræn om natten og søndag. Det blev ikke til metal denne gang, men hvert løb er endnu et skud på erfarings træet.

HSOKs jubilæum indeholdt også klubmesterskaberne. For første gang i mange år var vi tilbage til det gamle koncept med kun 2 klasser. Det blev alligevel en ungdomsløber som løb med mesterskabet for kvinderne og Dicte kunne lade sig hylde af masser af mennesker incl borgmesteren da præmie overrækkelsen var henlagt til jubilæums receptionen. I august deltog vi også ved HSOKs kvindeløb hvor Dicte erobrede 3 pladsen samlet, men alle vores piger gjorde en kanon flot figur i løbet. Få weekender efter stod den på et drivende vådt DM på Fyn. Vi boede på Glamsbjerg hotel og løb i nogle spændende terræner på Fyn. Vi var lidt overmatchet i stafetten og et dumt, fuldstændig ens bom gjorde at hverken Nynne eller Dicte fik metal. Stræk tiderne viste dog at specielt Dicte nu løber op med de allerbedste i D14.

Så blev det tid til op/ ned 3 - 4 division hvor ungdomsløberne blev spredt på forskellige baner for at score så meget som muligt og helt ærligt, de skovlede point ind og sammen med de andre fra klubben sendte vi de 3 andre modstandere baglæns ud i skoven igen.

Efterårs sæsonen har været igang et stykke tid her i skrivende stund. Dicte og Nynne er på vej til weekend tur til Halmstad for at blive endnu bedre, Dicte deltager i natcuppen hver anden onsdag og ligger samlet på 2 pladsen og lige om lidt skal vi igang med vintercuppen.

Herudover har vi deltaget i klub10"eren, gennemført de 2 ultra lange løb Jættemilen og DM ultralang og haft 32 træninger.

For 5 år siden sad nogle unge mennesker og så på opslags tavlen i klubgården. Vi havde nogle drenge og der var netop ankommet nogle piger. Træneren tegnede en bondegård på tavlen og spurgte hvad det var - en bondegård blev der sagt, nej sagde træneren, det er et kort over en bondegård, så blev der tegnet en trekant og en dobbelt cirkel + nogle poster ved brønden, flagstangen og et hushjørne og det blev den vej forklaret hvad orienteringsløb er. Her 5 år efter har der været mange ude og prøvet o løb i ungdomsafdelingen, men den lille hårde kerne som sad foran tavlen den dag er nu helt fremme, de har taget turen fra begynder, over lette baner og efter 2 år på mellemsvær løber de nu svære baner. Dicte er helt fremme i Danmarks eliten og toppede i år med Bronze ved DM. Vi har et godt stafet hold med Olivia og Nynne og så har vi en opcoming star i Emily der har en fart der er ved at tage livet af træneren. Sarah har desværre måtte give op på grund af skades problemer, men til gengæld vil vi se mere til Sophie og hendes store søster. Da de bedste piger nu kræver mere teknik træning end den nuværende træner kan give dem, så har vi valgt at skifte til vores egen verdensmester Rolf Lund som overtager roret i ungdomsafdelingen, det skulle gerne give både mere metal ved DM, men ikke mindst så er der snart mulighed for at blive udtaget til diverse ungdoms landshold og hvem ville være bedre at opruste med, end en verdensmester, det er der ikke mange klubber der kan prale med.

Det har været 5 forrygende år og træneren ønsker alle ungdomsløbere fremgang samt held og lykke fremover.





Tips og Tricks

Der er to begreber, som eliteløbere ofte anvender.

“Jeg havde godt flyd i min orientering i dag”

“Jeg følte i store dele af konkurrencen, at jeg var i flow.”

Det kan man nogle gange høre dem sige efter en konkurrence. Hvad mener de med det?

At have flyd i sin orientering, betyder, at man løser den ene tekniske opgave efter den anden under et orienteringsløb. Det kan være at tage det rette vejvalg, gennemføre vejvalget, klare finorienteringen ind til posten, gøre klar til stemping og vide hvad vej man skal løbe væk fra posten. Det er noget man kan lære. Man kan gå tur i skoven og opsøge terrængenstande, sætte sig ind i hvordan kortet er tegnet. Man kan løbe træningsløb, mangleposteløb, kigge på kort i timevis og danne sig billeder i hovedet. Man ved hvad ledelinier er og kan bruge dem, man ved hvordan man holder retninger og fornemmer afstande. Man ved man skal undgå at løbe for meget op ad bakke, hvis der findes et bedre alternativ. Alt dette kan give flyd i ens præstation.

Flow er noget ganske andet og endnu bedre. Der er når man under en konkurrence fuldstændig fortaber sig i oplevelsen og glemmer man er træt, sulten, tørstig eller har ondt i kroppen. Det er nærmest en lykkefølelse. Man kan kun være i flowtilstand, hvis de udfordringer man er ude for, hverken er for lette eller for svære.

Man kan træne at kunne opnå en tilstand af flow i et bredere område. Det gør man ved at træne svær orientering



og skabe frustrationer og stress. Men helst ikke for mange frustrationer. Men har du selvtillid og det er længe siden du sidst har haft et nederlag, bør du ikke være bleg for at opsøge dem.

Henadvejen vil man hyppigere opleve en tilstand af flow, og måske vigtigst af alt være fortrolig med den følelse af frustration og stress, der kommer, når man er på usikker grund og derved kan gribe hurtigere ind.

Det er vigtigt at vide, hvornår man er udenfor komfortzonen og skal tage sig ekstra i agt.

Sååå... løb træningsløb og udfordr dig selv.

Rolf

Vennerne



HSOK'S VENNER.



Bestyrelsen i HSOK 's Venner vil ønske alle vores medlemmer en glædelig jul og et godt nytår.

Vi siger tak til alle jer, der har hjulpet til i årets løb.

Vi håber på et godt og hjælpsomt 2018.

Vennernes generalforsamling afholdes d. 14 februar.

Så sæt kryds i kalenderen.

Der kommer naturligvis en formel invitation ud senere.



Vi har også en forårstur på bedding.
Det er Knud Engelsholm, der arrangerer.
Det bliver sidst i maj eller først i juni.
Foreløbig skal vi afholde to kiosker.
Først ved en Divisionsmatch d. 8. april,
og igen d. 16. juni ved Tre skåninge og en dansk.



På bestyrelsens vegne, Sisse.



JÆTTEMIL 2017

For 54. gang afholdte OK 73 deres traditionelle "Jættemil", der denne gang fandt sted den 12. november i Gribskov Mårum, hvor det første okort over skoven i øvrigt blev tegnet og rekonstrueret af medlemmer fra HSOK helt tilbage i slutningen af 1970'erne, hvor HSOK ved den lejlighed var arrangør af det danske mester i natorientering. Selve kortet blev for øvrigt tegnet af John Mienè.



Vejret var fint, med lidt sol og ingen blæst, så en herlig efterårsdag, hvor banelæggeren bestemt havde kreeret nogle gode baner, så en herlig dag i et flot løbsterræn.

Løbsformen har været den samme i alle årene, hvilket vil sige, at der er samlet start i klasserne samt at banerne er omtrent dobbelt så lange, som ved "normale" løb. Som illustration skal det oplyses, at H 21 banen var på 20,4 km. med 46 poster, og med en vindertid på 1 time og 46 minutter, hvilket svarer til en kilometertid på 5,19 minutter – imponerende! Vinderen blev i øvrigt Rasmus Djurhuus (det har Rasmus gjort før) fra OK Pan, i Århus, en klub der råder over mange dygtige eliteløbere. Også D 21 var en skrap sag på 15 km med 30 poster, og denne klasse blev vundet af Elin Carlsson fra OK Pan i Sverige, hvor Elins tid på 1 time og 46 min blev den samme som for H 21, men altså 5 km. kortere bane. Fra HSOK var der en beskedent flok deltagere, men nogle bestemt med flotte resultater. I mange år har Rolf Lund og Lene Jensen vundet deres respektive klasser, men sådan gik det ikke i år, hvor



Arkivbillede

Rolf desværre var skadet og ikke stillede op, og Lene levede ikke helt op til sin normale standart med en 5. plads til følge, så det var kun Jørgen Jensen, der kom på præmieskamlen gennem sin 3. plads i klassen H 75 med en tid på 1.06 for de godt 7 km – ganske flot!

Jættemilen har altid markeret, at nu er det slut for i år, hvad angår de åbne løb på DOF's terminsliste, men orienteringsløberne stopper ikke af den grund for eventuelt at gå i hi, nej, nu er det tid til at forberede sæsonen 2018, hvilket kan ske gennem de mange træningstilbud, hvorom der allerede er et stort udbud, herunder en række natløb, mens "Vinter-Cuppen" (dagløb) starter den 2. december, jfr. terminslisten.

Fl.L.

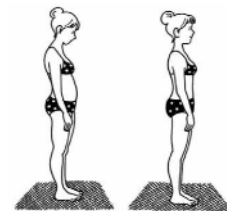
aTreatMeant4you.dk

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



I et fortræffeligt løbevejr, hvor skoven viste sine allerflotteste efterårsfarver frem, blev Hamletløbet, det uofficielle Helsingørsmesterskab og HSOK's klubmesterskab afviklet. Det blev dog en Spartaknægt, der løb af med sejren. Kasper Kesje (H. 10-19 år), lagde hårdt ud, var hurtig af sted, og fik en meget sikker sejr, i tiden 35:16 foran Henrik Dufke (H. 40-49) år i 36:24 og HSOK's Henrik Petersen, (H. 50-59 år) i 37:22.

På spindesiden blev det en meget sikker sejr til den stærke triatlet, Lærke Lilleøre (K. 20-29 år) fra Trinord i tiden: 38:10, først 8 min. efter kom HSOK's Rikke Christensen (K. 40-49 år) på 2' pladsen i tiden 46:16. På 3' pladsen kom den unge HSOK'er Un Ha Cho i tiden: 47:11, skarpt fulgt af Dicte kun 13 sek. efter. De to unge løb i (K. 10-19 år), og havde fulgtes ad det meste af vejen.





2 klare vindere: Kasper Kesje fra Sparta

Lærke Lilleøre fra Tri Nord

Ti kilometers efterårsstemning

HELSINGØR: - Der er gode chancer for at komme blandt de 100 bedste, lød det opmuntrende før starten på Helsingør Dagblad Hamletløbet lørdag. Der var nemlig ikke helt 100 deltagere til løbet, selv om der var en markant fremgang til løbet.

Siden april har HSOK og Helsingør Dagblad arrangeret gratis løbetræning for alle interesserede. Helsingør Dagblad stillede selv om med to deltagere til løbet. Vi var dog, skulle det snart vise sig, mest med for at få de andre løbere til at se godt ud, og den plan lykkedes perfekt.

Hamletløbet fungerer både som et klubmesterskab for HSOK og som det uofficelle Helsingørmesterskab i 10 km.



M 50-59 år Peter Arnhung næstbedste HSOK 'er



M 50-59 år Henrik Petersen HSOK klubmester: 37:22



K 10 - 19 år Un Ha Cho HSOK



K 50-59 år Mikala Jerichau Nielsen HSOK

M 50-59 år Ole Kyhl HSOK

K 50-59 år Lisbeth Jørgensen HSOK

Michael Bentzen HSOK





Lidt om fordybelse, og om hunde!

Af Lisbeth Rex

Jeg har med glæde læst Sokken hver gang det udkom, og således også det nummer hvor Rolf i lederen skrev om fordybelse og koncentration, og mangel på samme, og hvor Flemming W. skrev om hunde i skoven. Tænkte, at nu måtte det være min tur til at bidrage, og give stemme i Sokken. Det er længe siden nu, og dette lille skriv har bare ligget på min computer, men nu hvor der opfordres til at komme med indlæg, er det jo oplagt at dele det.



Det ER meget vigtigt, og vi skal være opmærksomme på,



at vi også fordyber os, og ikke bare springer fra det ene til det andet, og f.eks. hele tiden vil være "på" via vores mobiltelefoner, hvor vi også går på nettet, læser mails mv. Vi kan indføre en slags "hygiejne" og måder at styre det på, f.eks. ved at tjekke det ene og det andet et par gange i døgnnet, og ellers være mere tilstede. At læse en bog kan være svært for den der er deprimeret eller stresset, men er omvendt også sundt og værd at arbejde på, for dermed at mindske følelsesmæssig ubalance og

ubehag.

Og hvem kender ikke det, at man pludselig sidder lidt ukoncentreret og zapper mellem TV programmer, ser mange nyhedsudsendelser, men fordyber sig ikke rigtig i noget, i en film f.eks.? Og det giver jo ikke ro og velvære i det lange løb.

For en del år siden tog Tommy og jeg ofte til o-løb i weekenden, gerne i Jylland eller på Bornholm, og jeg lagde mærke til, at det gik meget bedre. Når vi var af sted skulle vi ikke tænke på andet end løbet, kun hvor vi skulle indtage aftensmaden, men ikke på hus og hjem. Jeg lærte at koncentrere mig om, når jeg stod med kortet i hånden, at skabe overensstemmelse mellem mig selv, kortet og skoven. Og så af sted! Jeg kan huske, og stadig se for mig, at Tommy, stående oppe på en sti på en skrænt, råbe ned til mig på skovvejen hvor jeg stod stille og studerede kortet: Ved du hvor du er?

Det var ikke det sidste o-løb, den sport som han elskede og brændte for, nej, det var ikke her Tommy klippede sin sidste post, hvis man skulle være lidt kæk her mange år efter, men det var en af de sidste løb.

Jeg vidste faktisk godt hvor jeg var, men det var hensynsfuldt af ham.

Jeg har ikke været særlig ambitiøs med o-løb, men har fulgt min mand, og haft dejlige stunder væk fra hverdagens krav. I bilen hjem grinede vi ofte af, at nu havde vi endnu engang været i Kolding, Løgstør, Ribe eller Rold skov, og brugt en masse penge, hvor andre nok havde taget en tur syd på, for vi indkvarterede os jo godt!

Endelig er der meditation som hjælp til fordybelse, og til at "holde skruen i vandet", jeg har selv lært det for en del år siden, og mediterer dagligt. Af og til giver meditationen et løft i humøret, og ofte en afspænding, andre gange er det mere blandet hvad det egentlig giver. Men al meditation er god, siger man, der kan være noget man ubevidst arbejder med som tager plads. Jeg har lært at meditere indenfor Acem, en form der er fri af økonomiske og religiøse interesser, og som bygger på videnskabelige psykologiske teorier (se evt. acem.dk), og ledes af kompetente folk.

Med hund i naturen



Hundehistorien ganske kort: kørte på cykel gennem skoven ad Gl. Hellebækvej i roligt tempo. Pludselig løber en hund lige ud foran mig, og et sammenstød er uundgåeligt. Hunden, en dansk-svensk gårdhund, hylér op, ejeren undskylder ydmygt, og jeg ligger blandt mine varer og roder rundt i gruset! Bliver gal og snerrer: Der er da heller ingen der har styr på deres hund!

Trækker cyklen hjem, lettere rystet, med beskidte bukser, og med en løs skærm der går imod det let eksede hjul. Nu er jeg endnu mere forsigtig, stopper ofte helt op når der er en løs hund, eller tager Strandvejen. Egentlig er det en god historie, forstået på den måde, at det kunne være gået meget værre, uha, uha

Hunde skal i snor i naturen

Hunde skal som udgangspunkt altid være i snor i naturen. Det skyldes, at hunden kan være en stressfaktor for naturens vilde dyr og til gene for andre friluftsgæster
Vis hensyn

I Naturstyrelsens hundeskove må du lade din hund løbe frit - under forudsætning af, at du har "fuldt herredømme" over hunden. Det svarer helt til indholdet i hundelovens bestemmelser om "fuldt herredømme".

"Fuldt herredømme" betyder ifølge tidligere domme, at hundeføreren kan standse hunden, hvis den fx angriber andre dyr og mennesker. Det betyder helt bogstaveligt, at hunden skal have tæt kontakt til føreren og ikke må genere andre gæster, hunde eller det vilde dyreliv, fx ved at true eller løbe efter dem. Hunde som ikke fx prompte kommer på kald skal derfor føres i snor eller holdes ved fod. Det er som udgangspunkt hundeføreren, som har ansvaret for at undgå konflikter.



NYTÅRSKUR

Kom og mød den nye bestyrelse og sig "Godt nytår" til dine klubkammerater



Lørdag den 13. Januar

Vi starter med at løbe kl. 11.00
Der vil være mulighed for at vælge mellem o-løb og motionsløb. Måske er der nogle, der tager en lille cykeltur?
Det er bare træning, der er plads til alle og ingen vinder eller taber.

Kl. 13.00 er HSOK vært ved en let anretning og et glas, så vi kan ønske hinanden et godt nyt år 2018.

Vigtigt!

Tilmelding: Skriv dig på listen i klubgården senest den 29. december, også hvis du bare kommer og siger skål.



GOD INDSATS I HAMLET LØBET, MEN!

To unge lovende piger fra vor klub: Un Ha Cho og Dicte Højbjerg Andersen i Hamlet Løbet på vej ned ad Bøssemagergade. Stilen er god, men de unge damer havde nok glemt at det ikke var en søndagstur, men en konkurrence over 10 km.

Når man nu er næsten lige gode så hjælper det bestemt hvis der løbes med skiftende føringer.

Meget har de lært under træningen men lige præcis ovennævnte detalje har vi ikke diskuteret.

Nu blev tiderne 47,11 til Un og 47,24 til Dicte men jeg kan næsten garantere for at havde de delt arbejdet så var der blevet skåret mange minutter fra.

Næste gang de vover sig ud i konkurrence så skal i bare se.

Træner Trolle



Deltag i det traditionsrige løb **Gurresø rundt** søndag den 24.12.17 kl. 10:00

HUSK LIGE

Og løb samme rute søndag den 31.12.17 kl 10:00 !
Og se om du skal lave om på dine nytårsforsæt...



25 ÅR MED TURBOTØSERNE

AF ERIK TROLLE

Året er 1992 løbetræningen i HSOK er i fuld gang med stor tilslutning næsten alle dage i ugen.

Efter et trænings pas kom en ung frisk pige, Inger Østergård hen til mig for at høre om jeg ikke var frisk på at være træner for klubbens kvindelige løbere.

Hendes argumentation var i orden da hun gav udtryk for at jeg var god til at samle folk til træning på de to dage hvor jeg trænede Veteran Sjoskerne med flere.

På det tidspunkt var jeg selv frisk og havde ambitioner om en god karriere som Veteran, så jeg var lidt betænkelig ved at sige ja og dermed nedsætte mine egne ambitioner.



På den anden side havde jeg en uddannelse fra Dansk Atletik Forbund som mellem- og langdistance træner og den havde jeg med stor glæde anvendt i HIF Atletik og til dels også hos Veteransjoskerne da jeg overtog træningen efter legendariske Kjeld Thygesen.

Det er jo svært at sige nej til en ung pige og da jeg havde opserveret at der i HSOK var mange kvinder der udstrålede trænings iver kunne jeg ikke modstå opfordringen.

For at få det til at passe med sjoskertræningen og min egen træning blev vi enige om at mandag var den bedste dag.



DET BLEV INTERVAL TRÆNING

De fysiske forudsætninger hos pigerne var vidt forskellige og ambitionerne var heller ikke ens, nogle ville løbe konkurrence andre ville holde sig i form og for nogle betød det sociale samvær drivkraften for at mødes.

Pigerne tog navnet Turbotøserne og talte ikke færre end 41 deltagere.

Nu var det heldigvis ikke sådan at alle kom hver mandag, men vi har stort set altid været en pæn flok til træningen.

For at alle kunne være med og gruppen forblev samlet blev det til intervaltræning hvor det var muligt at regulere ruter og tider efter de enkelte pigers formkurve.

En del af pigerne deltog i konkurrencer med gode resultater og samværet blev dyrket ved spiseaftner og ikke mindst til jul med julekonkurrence og dejlig julemad.

TALENT OG VILJE

Nu og da lavede jeg specielle uge programmer for de mest ambitiøse piger og det gjaldt ikke mindst da Anna Dorte Frederiksen kom til HSOK med sin gode veninde Mette.



Anna Dorte havde ambitioner om at blive god og da hun samtidig havde talent for løb, sejrsvilje, og dertil var meget lydør var hun drømmepigen for en træner.

Hun blev god og var helt sikkert blevet endnu bedre hvis ikke en lykkelig begivenhed havde stoppet karrieren.

FORTSAT STOR AKTIVITET

I dag er der fortsat fuld gang i Turbotøserne hvor der er en samlet flok på omkring 20 piger som trofast følger træningen

Alderen er fra 14 år til sidst i 60'erne og konceptet er fortsat interval men også fokus på den rette og mest effektive løbestil for hver enkelt deltager.

At jeg foreløbig har haft 25 år sammen med pigerne skyldes ikke mindst at Kirsten

Ellekilde er gået ind som en dygtig og erfaren hjælpetræner når jeg måtte melde afbud.

Tiden går, vi går med, men jeg lover ikke at jeg snupper yderligere 25 år for en gang imellem skal der jo nye kræfter og programmer til.



TURBOTØSER GENNEMFØRTE NEW YORK MARATHON

AF ERIK TROLLE

Kort efter at løbeklassikeren New York Marathon var afviklet indløb en overraskende e-mail med en positiv hilsen:

Hermed en lille hilsen fra New York hvor Mette og jeg søndag gennemførte maratonløbet.

Det var en kæmpe oplevelse – dog ikke helt uden udfordringer.

Mette startede turen herovre med opkast på grund af en virus om fredagen men var heldigvis klar lørdag hvor vi fyldte depoterne op.

Mette klarede det super flot, på intet tidspunkt havde hun problemer, hun nød turen og kom igennem den hårde men spændende rute.

Jeg havde mine udfordringer da mit knæ drillede allerede efter 8 km., så turen var lang.

Måske dumt at fortsætte, men nu skulle det være og i dag er jeg glad for at vi begge gennemførte med tiderne 5,30 og 4,17.

Vi kan kigge tilbage på turen og sige: "We did it!"



HSOK`s skitur i uge 5 2018

Som tidligere oplyst finder turen sted i uge 5 2018, hvor vi lige nu er 20 personer, der skal med.

Turen går til Beitostølen (Norge), hvor vi også var sidste år, hvor snemængderne desværre ikke var helt gode, men

allerede nu (24.11.) er der faldet meget sne og skikonkurrencerne er startet op, så vi håber, at sneen holder!

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

Flemming Larsen, 23 30 41 50



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



DANSK VIDEOSIKKERHED - 60 45 11 11
- Professionel Videoovervågning