



SOKKEN

Nr. 2, april 2018



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 juni

DEADLINE

23. maj, 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

Starten på vores tirsdags
træningsløb.
På billedet ses: Emily Johnsen
(vores seje D11-12 løber, der
nu har løbet i et år)

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

Klubbens trænere og kontaktpersoner:

Orientering:

Flemming Larsen
Tlf.: 23 30 41 50

Orientering Ungdom:

Rolf Lund
Tlf.: 24 29 33 74

Orientering Nye ungdommer:

Bjarne Jensen
Tlf.: 24 68 44 92

Løb:

Kenneth Sørensen
Tlf.: 40 13 04 66

Turbotøser:

Erik Trolle
Tlf.: 49 70 70 37

Ski:

Kurt Jørgensen
Tlf.: 28 29 86 32

Cykling

Maleren
Tlf.: 40 37 56 43

Fredagsløberne

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

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

Kontingent 2018

Børn og unge til og med 25 år 262 kr. halvår.
Senior fyldt 26 år 367 kr. halvår.
Opkrævning sker pr. Pensionister fyldt 65 år 262 kr. halvår.
1. august og 1. februar 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



Så fik vi klaret generalforsamlingen (må indrømme at jeg havde lidt nerver på de sidste dage op til, men som altid ved den slags lejligheder viste det sig at være spild af god frygt) for den forløb jo heldigvis godt selvom vi i bestyrelsen rystede lidt på hånden og på nogle områder ikke havde holdt alt op mod tjeklister, så med lidt fodfejl klarede vi det hele og vi havde en god ordstyrer som guidede os fint gennem punkterne og glædeligt at alle mand var parat til en svingom mere i bestyrelsen og at vi har tiltrukket Jakob Vang's arbejdsiver så han havde lyst til at melde sig under fanerne. Så selvom der ikke kom kampvalg om posterne så syntes jeg at det tegner godt for klubben! Som en ekstra service for Jer som ikke deltog i årets Generalforsamling kan i længere omme i bladet læse bestyrelsens beretning hvor også de fleste af Vores aktiviteter for 2018 er beskrevet. Derfor bliver mit "ord" denne gang lidt anderledes for at undgå omtale af samme stof 2 gange.

Sæson 2018 er skudt i gang, vi er nu på vej ind i 2. kvartal og det er meget lysere om morgenen kl. 5 når jeg henter Dagladet i postkassen og fuglene kvirrer, det er lyst om eftermiddag på trænings turerne i skoven – tirsdagstræningerne er startet og uret er stillet på sommertid –yeaahaa jeg er klar til forår!!!

Vi har som sagt 2 store aktiviteter som vi står for eller på anden måde er involveret i på det praktiske plan her i april og maj. Det første store løbsarrangement "1., 2. og 4. Divisionsmatchen" for os i HSOK er lige rundt om hjørnet og Vores ellers så drevne Flemming Larsen har haft sit at arbejde med denne gang! Alt har udfordret os lige fra Stadion byggeri eller ej, parkerings muligheder for deltagerne etc. og her i februar blev vi så opmærksomme på at CK Kronborg havde planlagt "Forårsdag i Hellsingør" hvor vi kunne få glæde af flere hundrede cykelryttere 2 gange skulle passere stævnepladsen med 700-800 O-løbere. Som forventet havde Flemming styr på det hele med ansøgninger og godkendelser, så Flemming's frustrationer har været til at få øje på for os andre på sidelinjen. Sikker på det bliver en god dag med al den forberedelse.

Kronborgstafetten som Rolf er tovholder på vil også komme til at kræve Vores opmærksomhed i den næste periode og her vil jeg også opfordre Jer alle til at melde Jer til Rolf når han giver

pip fra sig om dette.

Jeg selv har ikke været så aktiv med min træning og deltagelse i aktiviteter i klubben her i starten af året men også her er der ændringer på vej –jeg har nemlig lige betalt mit startgebyr til Berlin Marathon 2018 så nu er der ingen vej uden om, vi ses i klubben i Vores fantastiske klubgård til nogle sjove træningstimer sammen.

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

Ole Kyhl.



Frederikke Hansen, nyt medlem, deltog i sæsonens første tirsdagstræningsløb.

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:

Henry Løfmark
Århusvej 11 B
3000 Helsingør.



Frederikke Kjær Hansen
Falkenbergvænget 36. 1.
3140 Ålsgårde.

Adresseændring:
Anni Nørregaard
Bavne Ager 157
3250 Gilleleje.



Martin Hultèn
Sveasvej 4 B
3150 Hellebæk.

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

KLUBGÅRDS DAG



Lørdag den 5. maj kl. 8:00

Vi starter med kaffe
og morgenmad.

Derefter skal der males udvendig,
og ryddes op i området udenfor.

Klubben sørger for maling og pen-
sler.

Find noget gammelt tøj frem, mød
op og hjælp med at friske Klubgår-
den op.

Venlig hilsen Klubgårdsbossen.



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





Nyt fra kassereren

Så er vi godt inde i 2018. Regnskabet for 2017 blev godkendt på generalforsamling, mit første regnskab som kasserer (hvor jeg så desværre ikke kunne deltage). Dejligt at det blev godkendt uden problemer, hvad jeg har hørt af.



Kontingentopkrævningen for første halvår af 2018 er sendt ud og rigtig mange har betalt, dog mangler der stadig nogle. De får lidt tid endnu til at få betalt, inden jeg går i gang med at rykke de sidste. Der har i år ikke været så mange udmeldelse efter opkrævningen er sendt ud, indtil nu kun en enkelt, og der er til gengæld kommer flere til.

Den årlige ansøgning om medlemstilskud til ungdomsløbere fra Helsingør Kommune er sendt afsted, og det var heldigvis ikke så besværligt som jeg havde frygtet, nu må vi se hvad vi får retur. Der kan også søges om aktivitetstilskud, så det skal jeg have kigget lidt mere på og se om vi har nogle aktiviteter der falder inden for kriterierne så vi kan søge om tilskud.

Birgitte Andersen

BLIV VEN MED VENNERNE

Bliv medlem af vennerne og vær med til at støtte klubben.

Ud over at det er en hyggelig afdeling i klubben med rare mennesker, får du også mulighed for deltagelse i flere arrangementer både indendørs og udendørs. F.eks. er der den 17. maj 2018 en spændende tur rundt for at se Københavns befæstninger, guidet af pensioneret oberstløjtnant Jørgen Svaneberg. En tur der varer det meste af dagen.



Undervejs bliver der mulighed for at købe vådt og tørt til sædvanlige vennerpriser. Pris for et medlemsskab i et år er kr. 60,-, men man må gerne give mere!
Henv. til Kassereren: Anna Lise Lyk tlf.: 28 44 03 33
allyk3060@gmail.com, eller
Formand:
John Steinfeldt tlf.: 20 13 08 58 jsj@infoconsult.dk

Announce

Den gamle redaktør af "Sokken" er blevet for gammel, og i den anledning er det nu blevet nødvendigt at finde en ny, der måske hverken er for ung eller for gammel, så hvis nogle i klubben går rundt med en spids pen i lommen, som i mener kan blive til gavn for vores læsere af "Sokken", så kontakt mig venligst.

Jeg skal dog bemærke, at det på ingen måde er redaktøren, der skal skrive, nej, redaktørens rolle er mere i den retning, at hun/han skal motivere andre til at skrive indslag til "Sokken", der jo udkommer 6 gange om året. Jeg venter spændt ved telefonen 23 30 41 50.

"Den gamle Redaktør"

KLUBTØJ PÅ LAGER, NOVEMBER 2017

INCL. KLUBRABATTER.

VARE	STR.	PRIS: VOKSEN/UNG/JUNIOR
OVERTRÆKSJAKKE DAME	S	529/394/-
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

Klubaften tirsdag den 3. april

Ungdomstræningen holder ikke påskefri og indbyder resten af HSOK til at deltage vores tørtræning tirsdag den 3. april. Vi mødes kl. 17 i klubgården og kigger på vejvalg og bom til Danish Spring og Fanø og spiser derefter sammen. Der bliver lavet mad til 15-20 mennesker og så må det række så langt det kan. Dvs. ingen tilmelding, alle er velkomne.

Rolf





ORIENTERINGSAFDELINGEN

Oversigt over træningsløb (karruselløb) m.m.

HSOK's træningsløb finder sted om tirsdage i tidsrummet 17.00 - 17.30

Banelængder:

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

Dato	Skov og mødested	Banelægger
20.3.	Teglstrup Hegn Syd Tirsdag Løvdalsskolen, Løvdalsvej	Lene og Rolf
27.3.	Danstrup Hegn Tirsdag V. P.plads på Helsingørsvej	
10.4.	Klosterris Hegn Tirsdag P-plads i skoven på Havreholmvej	Søren Nielsen
17.4.	Risby Vang Tirsdag Risbyvej, vejknæk	Fl. Wendelboe
24.4.	Nyrup Hegn Tirsdag P-plads ved "Nyruphus" v/Kongevejen	Jette og Hans Lassen
8.5.	Krogenberg Hegn Tirsdag P.plads på Krogenbergvej	Søren Nielsen



Divisionsmatch i Kongelunden

Det er ikke bare brylluper, der "står" i Kongelunden. Vi er for anden gang, inden for få år, inviteret til divisionsmatch i dette område. Det er vor første match i år, hvor vi i 3. div. skal møde Roskilde, Holbæk og FSK. Det er godt nok noget af en udfordring. Men I får oplysningen om denne match i god tid, da den først skal afvikles søndag den 6.maj, hvilket betyder, at der er god tid til at træne intensivt, så der burde stå en stor flok HSOK'er i topform parat til at præstere deres yderste på dagen.

Det er i hvert tilfælde en dum idé at plagiere mønsteret fra de sidste to år, hvor vi tabte begge matcher, for siden at overleve ved at stille mandsstærkt op og derved vinde nedrykningsmatchen og således få en ny chance i 3. div. Lad os forsøge at stille det stærkest mulige hold fra starten af og ikke blot lade nedrykningsmatchen være en sovepudd. Tilmeld jer på o-service, senest 14 dage før matchen, så den ansvarshavende kan få tid til at sætte det stærkest mulige hold. Alle, der kan håndtere et kort og et kompas, bør melde sig. Benyt jer af klubbens tirsdagstræning, opfordringen gælder også de "ligeudløbere", der kan få tilføjet en ny dimension til deres motionsform, og endda i den samme klub. Der er brug for alle til divisionsmatchen, også begyndere, de letøvede og alle de andre!

Jeg kan oplyse jer om mødestedet: Kalvebodhøj, Kalvebodvej 254, 2791 Dragør. Der er 100-400 m. fra parkering til stævneplads, derfra til start 700 m., og mål er på stævnepladsen.

Hvis det kan være et ekstra lokkemiddel, så agter jeg at komme med en kage, så I har lidt sødt at komme tilbage til. Ja, hvis der er mange tilmeldte, er jeg da ikke bleg for at bage to!

Helsingør Therm

Har du tænkt på-

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

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



49 21 22 11



HSOK arrangement den 8.4.2018

Søndag, den 8. april bliver en stor og travl dag for mange forskellige idrætsgrene omkring Helsingør Idrætspark.

Indledningsvis skal jeg nævne, at vi, HSOK, skal arrangere divisionsmatch for 1., 2. og 4. division, hvor løbet skal afvikles med skovlegepladsen for enden ad Gl. Hellebæk som stævneplads.

Da vi forventer op mod 600 deltagere, har vi ansøgt hhv. Ungdomsskolen og Erhvervsskolen på Rasmus Knudsens Vej, om vi måtte benytte deres parkeringsområder til vores deltagere, hvilke de 2 skoler sagde ja til, og det er vi glæde for idet der ellers kunne ha' opstået kaos, hvis vi ikke havde fået denne parkeringsmulighed.

Sagen er nemlig den, at der ud over vores arrangement denne dag tillige skal afvikles et cykelløb – Cykleklubben Kronborg's "En forårsdag i Hellsingør", der foregår i Helsingør og nærmeste omegn, hvilket bl.a. bevirker, at Rasmus Knudsens Vej skal benyttes af cyklisterne, så vi må passe på hinanden!

Men der er flere arrangementer denne dag.....I Helsingør-Hallen skal der afvikles et stort håndboldstævne og på græs-og kunststofbanen skal der tillige være et fodboldstævne samtidig med at turneringsfodbolden starter op på den tidligere eksercerplads.

Så skulle man tro, at det var nok, men det er ikke tilfældet, for Helsingørs superligahold har netop fået at vide, at én af deres kommende "nedrykningskampe" skal foregå den 8. april 2018 nede på stadion på Strandvejen, et arrangement hvor der forventes op mod 3.000 tilskuere, så hvor mon alle deres biler skal parkeres!!



Man skal nok komme i god tid

Nåh, men vi håber at alt går godt, men det skal ikke være nogen hemmelighed, at logistikken har været svær at løse med så mange arrangementer på samme sted og tid. Vi føler dog, at vi er godt rustet til at tage i mod de mange orienteringsløbere, der dog skal siksakke lidt i deres vej fra parkeringen og frem til stævnepladsen, men der er jo snitzlet!

I vinterens løb har Jacob nytegnet løbskortet – Teglsturp Hegn NØ – så hvis ikke Skov-og Naturstyrelsen kommer på "besøg" i skoven inden den 8. april, vil deltagerne få et meget fint kort at løbe efter.

Der vil naturligvis også være åbne baner, så hvis nogle af jer ikke er med i arrangementet, så vil jeg anbefale, at I møder op og prøver det nye kort.

Hvis nogle af jer gerne vil hjælpe til omkring stævnet, så kontakt mig gerne, for det kunne jo være, at jeg lige netop havde et ønskejob til dig.

Flemming Larsen – 23 30 41 50





Generalforsamling for 2017

Den 7. marts 2018 afholdt HSOK sin årlige generalforsamling, hvor der var fremmødt ca. 50 medlemmer.

”Vennernes” formand, John Steinfeldt, blev valgt til dirigent, der efterfølgende gav ordet til HSOK’s formand, Ole Kyhl.

Det skal bemærkes, at klubbens bestyrelse blev nyvalgt ved den ekstraordinære generalforsamling i oktober 2017, hvorfor den nye bestyrelse havde besluttet, at den nye formand, Ole Kyhl, ville aflægge beretning for den samlede bestyrelse.

Forsamlingen startede med at mindes Leif Kofoed og Kurt Andresen, som vi mistede i 2017.

Om HSOK’s arrangementer fortalte Ole Kyhl:

Årets første arrangement var skituren i uge 5, der gik til Beitostølen i Norge, med deltagelse af 31 personer.

Der var ikke så meget sne, der bevirkede lidt glatte løjper, men på trods heraf var der kun et lille uheld med en brækket finger til følge.

24.3.: Danish Spring, hvor HSOK stod for sprintløbet, der fandt sted fredag eftermiddag fra Espergærde Gymnasium.

Banelægger var Rolf Lund og John Mienè havde nyttegnet kortet. Der kom ca. 600 deltagere med den danske elite i spidsen. Et fint arrangement der også gav lidt kroner på vores bankkonto.

16. – 17. april: HSOK’s Påskecup, hvor vi kun havde 2 løb at byde på hhv. i Risby Vang og Klosterris Hegn, men arrangementerne gik godt for de i alt ca. 300 deltagere.

1.6.: Kronborg-Stafetten, hvor der var ny deltagerrekord. Rolf var på vegne af HSOK også stævneleder i år og alt gik helt efter bogen.

17.6.: 3 Skåningar og en Dansk, der fandt sted for 20. gang. Krogenberg Hegn var valgt som løbsområde med Laus Seir (igen, igen) som banelægger.

Det skal bemærkes, at dagen nok var den fineste sommerdag i 2017, så de svenske deltagere trak hjemturen lidt, hvilket ”Vennernes Kiosk” var glade for.

15.8.: ”Kvindeløbet” i Teglstrup Hegn, hvor der kom flere deltagere end året før, men vi ser gerne flere i 2018.

26.8.: HSOK’s 50 års jubilæumsarrangement, hvor der om eftermiddagen var både orienteringsløb og løb på stier i Teglstrup Hegn. Herefter var der en flot reception med over 100 gæster og om aftenen var der jubilæumsmiddag i et til lejligheden opstillet telt (tak, Ole). Et fint arrangement.

24.9.: Divisionsmatch i 3 division, hvor klubben er hjemmehørende. Her var der noget på spil, idet det var op og/eller nedrykning fra divisionen, men vi klarede det og forblev dermed i divisionen.

Løbet fandt sted i Ravnholt Skov.



4.11.: Klubbens årlige ”10 km åbne landevejsløb” med start og mål fra Klubgården.

Arrangementer i 2018

13.1.: ”Nytårskur” fra Klubgården, et flot arrangement, der startede med motionsløb i form af orienteringsløb og løb på stier. Herefter var der dejlig buffet med champagne m.m. En fin dag som nok kan tænkes at blive gentaget!

Uge 5: Skitur til Beitostølen.

8.4.: Vi er arrangør af ”1., 2. og 4. divisionsmatcherne”, der nok bliver et tilløbsstykke, hvad angår deltagere. Stævnepladsen er på skovlegepladser for enden ad Gl. Hellebækvej og løbet skal foregå i Teglstrup Hegn NØ. Rolf og Flemming er stævneledere.

6.5.: Divisionsmatch for HSOK (3. division), hvor løbet skal foregå i Kongelunden på Amager. Alle mand af hus.

16.6.: ”3 Skåningar och en Dansk”, der i år skal foregå i Teglstrup Hegn med ”Julebækhus” som stævneplads. Laus er også i år banelægger, så det skal nok blive godt.

14.8.: Årets ”Kvindeløb”.

23.9.: 2. runde i divisionsturneringen for 3. division, altså med HSOK, men skoven kendes endnu ikke.

3.11.: Årets ”10 km. landevejsløb fra Klubgården.

3.11.: Op og eller nedrykningsmatch i 3. division (HSOK), der skal foregå i Grib Skov. Den match er vigtig, men lidt uheldigt, at vi samme dag afholder vores 10 km. landevejsløb.

Valg til bestyrelsen:

På den ekstraordinære generalforsamling i oktober 2017, blev der som bekendt valgt en (næsten) ny bestyrelse, der samtidig blev udvidet til i alt 8 personer.

Alle disse personer blev genvalgt på generalforsamlingen, men bestyrelsen ønskede tillige at udnytte den tidligere beslutning om, at klubbestyrelsen kan bestå af i alt 9 personer.

Dette forslag betød, at Jacob Vang blev indvalgt i bestyrelsen.

Redaktionen





Bemærkninger omkring generalforsamlingen.

Det var nok ikke alle områder af HSOK, der blev omtalt på generalforsamlingen, der fandt sted den 7. marts 2018, så Redaktionen tillader sig at rode bod herpå.

Lidt om "Sokken":

Bladet, som udkommer 6 gange om året, er på alle måder et fantastisk blad, så en stor tak til Kurt Jørgensen for hans store arbejde med at samle stoffet og sørge for at det bliver trykt, men tillige en tak til de frivillige uddelere af "Sokken"

Bespisning m.m.

Inden starten af generalforsamlingen var der mulighed for at indtage lidt mad, hvilket mange benyttede sig af. Det var Marie Krogsgaard, der havde arrangeret en dejlig buffet, så tak for det.

Endvidere havde Ulla (vanen tro) bagt en masse dejlige kager, der sammen med kaffe blev indtaget under en pause i generalforsamlingen, så også en tak til Ulla.

Eventuelt:

Under dette punkt meddelte den nuværende redaktør, at han meget gerne ser en ny i hans sted, men der var ingen tilbagemeldinger herom fra forsamlingen, men "den gamle redaktør" håber det kommer....

Efter punktet eventuelt:

Generalforsamlingen sluttede i god ro og orden med en tak fra Ole til dirigenten, John Steinfeldt, og med 3 hurraer for HSOK.

Redaktionen

Mange af klubbens løbere deltog i det første Tirsdags træningsløb, trods en bidende kulde.



Wendelboe



Jens V.



Kirsten E.



Sisse



Pernille



Niels Bohse



Jette Lassen godt klædt på til det kolde forårs træningsløb



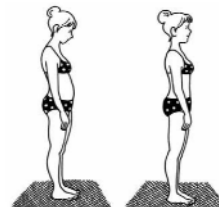
aTreatMeant4you.dk

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



COMFORT TELTUDLEJNING

NO. 1

I TELTUDLEJNING



DIN LOKALE FESTLEVERANDØR I NORDSJÆLLAND

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

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

Ole Kyhl, teltholder

VI HAR TELTE TIL ALLE SLAGS FESTER:

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

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

Alle vore telte er certificeret af Teknologisk Institut.



Comfortudlejning APS

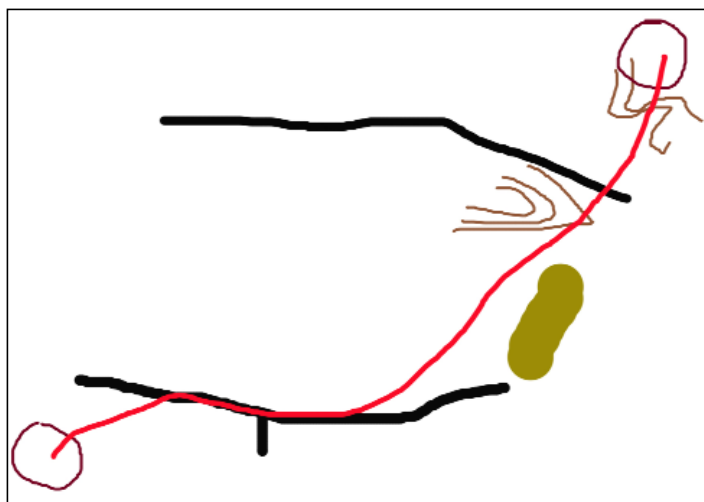
Hejreskovvej 15A // 3490 Kvistgaard // Tlf.: +45 4020 9700/4920 1800 // www.comfortteltudlejning.dk
olekyhl@comfortteltudlejning.dk // facebook.com/comfortteltudlejning



Tips og Tricks



Som beskrevet på ungdomssiderne har en lille gruppe tyvstartet sæsonen med et spændende løb i Åhus. Jeg har haft store succeser i de skove, der ligger der, men også et par gedigne fiaskoer. Skovbunden og den gode sigt indbyder til høj fart, men det øger risikoen for at løbe sur i det komplicerede kurvebillede. Jeg satsede for en gangs skyld lidt på at skæve til kompasset, så jeg holdt retningerne bare sådan nogenlunde. Man skal jo heller ikke være dumstædig og aldrig bruge kompas, selvom det ikke sker så tit. Fremfor alt prøvede jeg at forenkle orienteringen, så jeg ikke skulle bruge unødigt tid på ligegyldige detaljer.



I skoven lå et 15 cm lag af nysne. Det var frostvej, og jeg skulle starte sent. I skoven var der derfor spor over det hele. Nogle spor fulgte stierne, men de fleste gjorde ikke, og det var umuligt at se, hvilke der var med på kortet og hvilke, der ikke var.

På strækket fra 9-10 var der en del muligheder for at blive væk, så i hovedet fjernede jeg de fleste oplysninger på kortet og løb på de få ting, som ses på skitsen. Jeg koncentrede mig om at løbe i spor, der allerede var trådt, når bare de havde den rigtige retning.

Opsummeret starter jeg med at løbe ud til den store vej. Hvor længe jeg ville løbe på den store vej, havde jeg ikke planlagt på forhånd. Jeg havde en idé om måske at løbe helt hen til det olivengrønne felt = sommerhusområde og følge den kant, men pludselig lokkede et godt spor nogle andre løbere havde trådt, og jeg forlod den store vej. Sporet førte lige forbi post 2, som jeg kunne genkende. Jeg ventede blikket mod højre og syntes jeg kunne ane sommerhusområdet. Derefter løb jeg venstre om et bakkeparti og krydsede den næste vej. Syd for posten kunne jeg på kortet se en slugt, og den brugte jeg som ledelinje og så var posten der lige pludselig. Resten af kortets detaljer var ligegyldige og ville bare koste tid, hvis jeg skulle stå stille og læse dem.

Mit "kort" er nemmere at løbe på. Kunsten er tit at trække de relevante informationer ud af det meget komplicerede o-kort. Og tendensen er, at de bliver mere og mere detaljerede. Begyndere ville have meget lettere ved at løbe efter min skitse.

Prøv til forårets træningsløb at have ordet forenkling i hovedet. Hvad er de vigtigste detaljer, som jeg skal bruge for at komme sikkert fra A til B? Hvis man skal være rigtig nørdet, og det er en lun forårsdag, kunne man, til et vores træningsløb, sætte sig ned ved starten og lave sin egen kortskitse og løbe på kortskitsen i stedet for på det rigtige kort.

Hvad ville jeg have gjort, hvis det var gået galt, vil nogle måske spørge? Hvis ikke jeg havde fundet slugten, ville jeg have trukket mod venstre og set efter det store bassin, der lå SV for posten og forsøgt at læse mig ind der. Det blev heldigvis ikke nødvendigt. Jeg vandt strækket med 20 sekunder og hele banen med 5 minutter. Det var en god dag på kontoret.

Rolf



VENNERNES GENERALFORSAMLING



Dicte modtager ungdomsprisen af Vennernes formand John Steinfeldt

Vennerne afholdt generalforsamling onsdag d. 14 februar. John indledte med at bede om et minuts stilhed, for at mindes Leif Kofoed, som døde i foråret 2017.

Laus blev valgt som dirigent, og styrede os fint igennem aftenens dagsorden.

John Steinfeldt aflagde som det første sin formandsberetning. Vennerne har i 2017 været vært for et arrangement i foråret. Først en rundvisning på Helsingør Rådhus, hvor Per Tærsebøl og Peter Gadving var historiefortællere. En lille forfriskning i byrådssalen blev det også til. Derefter en rundvisning i Skydeselskabets lokaler, og afslutningsvis en god middag samme sted.

D. 26. august var vi medarrangører af HSOK's Jubilæumsfest. Mange af vennerne var involveret i både planlægning, afvikling og oprydning. Det var en dejlig og sjov fest.

I 2017 har vi kun haft to kiosker. Den første allerede i marts ved et Sprintstævne ved Espergærde Gymnasium, og i maj, hvor vi igen havde fornøjelsen af de mange glade svenskere ved Tre Skåninger og en Dansk. John takkede alle de medlemmer, der altid villigt stiller op og hjælper til

ved vennernes kiosker.

Johns beretning blev godkendt.

Så var det tid til, at Anna Lise Lyk, som kasserer, fremlagde årets regnskab. Ingen bemærkninger til dette.

Kontingentet for 2018 er fortsat bare 60,-kr. årligt.

Bestyrelsen ser efter det årlige valg, således ud:

Formand John Steinfeldt. Kasserer Anna Lise Lyk.

Bestyrelsesmedlemmer: Knud Engelsholm, Verner Rundh, Sisse Jørgensen.

Suppleanter: Lise Sewohl og Annelise Hall

Revisorer Lis Kornerup og Jette Jessen Jensen.

Revisorsuppl: Vibeke Miéne

Efter valget blev de årlige Vennepriser uddelt. I år gik de til henholdsvis Jacob Vang og Dicte Højbjerg Andersen.

Flemming Larsen takkede på HSOK's bestyrelses vegne for vennernes store indsats og engagement i klubben.

Laus takkede for god ro og orden. På Johns opfordring udbragte vi et trefoldigt leve for **HSOK's Venner**.

Og så var der spisning og hyggeligt samvær. Det med hyggeligt samvær er vi ualmindelig gode til, synes vi selv.

Sisse



ÅRETS VENNEPRISER



LEDERPRISEN:

En ualmindelig velfortjent Vennepris blev i år tildelt Jakob Vang. I indstillingen skriver Flemming Larsen, at Jakob gennem mange, mange år har udført jobbet som klubbens korttegnere til perfektion. Ingen andre klubber i Danmark har så stort et udvalg af forskellige orienteringskort. Kortene dækker samtlige skove omkring Helsingør. Jakob både rekognoscerer og rentegner kortene. Samtidig er Jakob en fantastisk god og ikke mindst meget tålmodig læremester for nye korttegnere. Derudover sørger Jakob for at De Grå Sokker har et altid opdateret kort at løbe efter hver fredag. Vennernes bestyrelsen kunne med begejstring tilslutte os indstillingen, og siger tak til Jakob for hans store indsats, som vi er så mange, der har glæde af



UNGDOMSPRISEN:

I år kom indstillingen fra Bjarne Jensen, på vegne af ungdomsafdelingen. Bjarne begrundede sin indstilling med, at Dicte Højbjerg Andersen nu har valgt udelukkende at satse på orienteringsløb. Dicte går på en skole i Hillerød, hvor hun sammen med de øvrige fag, også undervises i orienteringsløb. Dicte løb den første DM – medalje hjem til klubben i umindelige tider, ved de danske mesterskaber i Sprintorientering i Støvring. Derudover har Dicte opnået et hav af topplaceringer, bl. a. en bronzemedalje i stafet sammen med Nynne og Sarah ved Sjællandsmesterskaberne. Dicte er nu i Top 5 i den ellers hårdt besatte Dame 14. Dicte er tillige en pige med gode sociale kompetencer. Vennernes bestyrelse siger tillykke med prisen, og ønsker Dicte held og lykke fremover.

Sisse



Ungdomstræningen

Tirsdagstræningen har været i gang hele den mørke tid, men heldigvis har vi de sidste tre gange kunne lægge pandelamperne helt, og det giver nogle flere muligheder. Jeg forsøger i træningerne at vi har fokus på enkelte momenter. Mens det var mørkt trænede vi meget ledelinjer, retninger, retningskift. Efter det er blevet lyst har vi haft nogle træninger, hvor de yngste Emily og Frederikke, som lige er startet, er blevet lokket væk fra stierne og har haft poster ved kurvedetaljer. Jeg håber, de har fået et billede af hvordan en slugt, en udløber, en sadde, en lavning og en høj ser ud i terrænet og på kortet. På stort set de samme poster har Nynne, Dicte og Oscar de sidste par gange løbet på kurvekort og skulle bruge kurverne som ledelinjer. Vi har trænet det at følge en kurve, dvs. løbe i samme højde, at følge et bakkedrag eller bruge en slugt, som ledelinje. Nu får vi se, når konkurrencesæsonen begynder, om de kan stykke de enkelte elementer sammen til en helhed ude på banerne.



Oscar Hjørland, nyt medlem i Klubben

Jeg tænker, at ungdomstræningen, når tirsdagsløbene på et tidspunkt stopper, skal være åben for alle. Det er et stort arbejde at lave baner og lægge poster ud til glæde for i øjeblikket 3-5 ungdomsløbere. Der kunne være høflig selvbetjening for resten af klubben, som kunne komme i skoven og træne de samme momenter som ungdomsløberne. Hvordan de helt skal lade sig gøre med kort og afkrydsning ved jeg ikke, men det er ting, der kan løses.



Frederikke Hansen, nyt medlem i klubben. Bliver skygget af faderen Ole Hansen

Nu er tirsdagsløbene startet, og ungdomsløberne kobler sig på og løber med. Jeg vil fortsætte med, at de skal fokusere på enkelte elementer til hvert træningsløb: Udtagning af vejvalg, holdepunkter, ledelinjer, retningsforståelse, forståelse af tætheder osv. og have disse ting i hovedet, når de løber ugens bane.

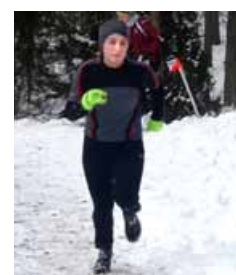
I foråret bliver ungdomsløberne opfordret til at hjælpe med til vores eget løb den 8/4 i Teglstrup Hegn. Men ellers satser vi på deltagelse i følgende konkurrencer:

- 14-15/4 Løb på Söderåsen i Sverige
- 22/4 DM ultralang i Jægerspris
- 6/5 Divisionsmatch i Kongelunden
- 12/5 Kredsløb i Danstrup Hegn
- 26/5 DM sprint i Hillerød
- 1-3/6 Udtagelsesløb i Jylland (Dicte)

Rolf

Klubtur til Åhus

Det var lige midt i den kolde periode, vi havde i starten af marts. Vejrudsigten lød på -3-4 C frost og en frisk vind fra øst. I løbet af ugen holdt jeg øje med radarskyerne, som gav meget sne på Bornholm, men jeg kunne se, at mange



af byerne ikke ramte løbsområdet. Noget sne var der alligevel faldet i løbet af ugen op til stævnet, som var tæt på at blive aflyst. Arrangørerne bedømte heldigvis at konkurrencerne kunne gennemføres, men de ville ikke give ranglistepoint i den svenske rangliste. Det var vi sådan set lige glade med. Vi ville bare gerne



have en tur i skoven i et udfordrende terræn og se om vinterens træning havde båret frugt.

Vi var en bilfuld bestående af Flemming, Dicte, Emily og undertegnede, som tog med en tidlig færgе til Sverige. Stævnepladsen var som ventet iskold, men så var det heller ikke værre. Når man først kom i skoven, var der ingen problemer med at holde varmen. Emily blev sendt i skoven som en af de første af de knapt 1200 tilmeldte. Om lørdagen var skoven dækket af 15-20 sm nysne og så var det op til Emily at tolke hvad, der var stier og hvad der var spor af løbere. Banen var D11-12, men svenskerne lægger lidt andre typer baner i den aldersklasse end danskerne gør. Jeg fatter ikke at Emily kom igennem og fik alle sine poster. Hun er lidt af en kriger og kan nå langt med den indstilling! Det var svært nok for os andre, som forsøgte at læse kurverne og få lidt information af dem. Flemming måtte opgive, at finde en post. Dicte havde også sine problemer og endte midt i feltet. Jeg klarede min bane med få minutters bom og vandt min klasse.

Gennem Airbnb havde vi fundet et sommerhus 3-4 km fra stævnepladsen, helt i den oprindelige Airbnbånd. Personligt indrettet og god modtagelse.

Næste dag løb vi en anden skov lidt nordligere end den første. Der var lidt mindre sne i denne, men skoven var sværere, da kurvebilledet var endnu mere kompliceret og de gule områder fra førstedagen manglede. Se kortet i "Tips og Tricks". Resultatet blev nogenlunde som førstedagen. Emily gennemførte igen med et stort smil, Flemming tog en forkert bane, men de rigtige postdefinitioner og valgte efter store problemer at udgå, Dicte bommede meget ærgerligt post 1, men havde derefter et rigtig godt løb og endte midt i det stærke felt. Jeg vandt i al beskedenhed igen.



Nynne tv. og Dicte havde god fart på i træningsløbet. Spændende at følge dem i årets konkurrencer.

O-teknisk træning.

Tirsdagstræningen fortsætter - enten med træningsløb eller anden aktivitet og hver gang er der fokus på et bestemt element af orienteringsløb:

- 27/3 Helsingørvej. Danstrup hegn. Kurver som ledelinjer
- 3/4 Klubgården kl. 17. Tørtræning og fællesspisning.
- 10/3 Havreholmvej. Klosterris. Holdepunkter, ledelinjer
- 17/4 Risbyvej. Risby Vang. Indløbspunkt. Kompasbrug
- 24/4 Nyruphus, Nyrup hegn. Ledelinjer. Kortforståelse
- 1/5 Klubgården kl 17. Afstandsforneemmelse, Kurver
- 8/5 Krogenbergvej. Krogenberg Hegn. Holdepunkter
- 15/5 Klubgården kl. 17. Løb uden kompas
- 22/5 Klubgården kl. 17. Sprinttræning.

Hvis træningen ikke sker fra klubgården vil der være transport fra klubgården kl. 16.45. Som regel varer træningerne til kl. 18.30.

Der kan komme ændringer i planen.

Rolf



Emely Johnsen

Klubtur til Berlin Marathon



Billeder fra 2016



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)



Af Kenneth H. Sørensen

I lighed med tidligere år tager en gruppe løbere til Berlin i september 2018 og løber Berlin Marathon. HSOK har gode traditioner for deltagelse i dette næsten-legendariske maratonløb. Løbet finder i år sted søndag den 16. september og løbes i år for 45. gang. Løbsdagen er rykket lidt frem i forhold til tidligere år - mulighed for endnu et dejligt løb i septembers lunefulde sensommer.

Som tidligere beskrevet i Sokken har HSOK slået pjalterne sammen med Puls 3060 om fælles deltagerkreds. Puls 3060 råder over et antal startnumre, som de venligt også har givet os adgang til. Og alle startnumre er solgt nu. Berlin Marathon er med sine mere end 40.000 deltagere et af de største løb i Europa. Og det er samtidig det løb uden for Danmark, der samler flest danske løbere - op mod 6000 danske deltagere - imponerende. En række af klubbens løbere har gode minder fra Berlin Marathon og har sat gode tider. Især Henrik Petersen, Peter Arhning og Michael Bentzen har gode tider (Michael med en enkelt downtur...) og siden er Sune Larsen også rykket op i den hurtige klasse. I den interne kappestrid har Ole Kyhl en revanche til gode mod Kenneth Sørensen, som udnyttede Oles fravær i 2016 slå hans tid. Andre HSOK'ere på ruten de senere år har været Jacob Wrisberg, Kristian Eriksen, Stig Jensen, Ole Hansen og Gert Ottenbros. På kvindesiden er vi bl.a. repræsenteret med Lotte Waldorf - som snart er Berlin Marathon-veteran - godt gået. Løberne har også været godt hjulpet af heppere - bl.a. Rikke Christensen, Bo Søby, Bjørn Thygesen og Michael Knudsen, som er sprunget på hotellets cykel og drønet rundt i byen og hepp-

pet - skønt med god opbakning.

Udover løbet, som i sig selv er et fedt løb, hvor vi får set og oplevet Berlin fra sin bedste side, plejer det også være en superhyggelig og god social aktivitet. Vi følges ned nogle stykker, nogle bor på samme hotel og efter løbet mødes vi alle og har en festlig afterrun dinner og - hvis der er tid - også lidt sightseeing og Berlinhygge inden turen går hjemover igen.

Marathon-træningen med de lange ture er så småt ved at gå i gang, så alle få de nødvendige kilometre i benene. Vi vender tilbage i Sokken om Berlin Marathon, når der er nyt at fortælle. Hvis du har lyst at tage med som hepper, så ring eller skriv til Kenneth.

God træning til alle.



Cykeltræning

Vi har nu skiftet MTB en ud med raceren og starter når maleren melder klar.

Foreløbigt program:

Tirsdag:	kl. 09:30,	Nygård
Torsdag:	kl. 09:30, (09:15 fra klubgården)	Nygård
Lørdag:	kl. 09:30, ca. 75 km.	Nygård
Søndag:	kl. 09:30,	Nygård

Håber vi får en god sommer med gode ture sammen. Har du en ven eller en veninde er de også velkomne.

Torsdagstræningen,

er en langtur mellem 80 og 130 km. alt efter vejret. Der er altid indlagt en kaffepause og vi sørger selvfølgelig for at alle kommer med hjem.

Det er for hovedpartens del, pensionister, men alle der har fri og har en racer, er meget velkomne.

Lørdagstræningen,

er en tur på ca. 75 km. Der bliver kørt i forholdsvis roligt tempo, (25 - 30 km./t.), så alle burde kunne følge med. Undervejs er der 3 ryk med fart på. Man kan være med i rykkene, eller bare køre sit eget tempo. Der bliver bagefter samlet op.

Vi er hjemme lidt over kl. 12.00

Søndagstræningen,

bliver som regel bestemt efter vejret. Kan godt blive en langtur.

Vil du med på turene kan du give Maleren dit telefonnr, så vil han sende en SMS til dig om, hvornår og hvordan vi kører.

Vi er normalt mellem 10 til 20 deltagere.

Ring eller send en SMS til Maleren på: 40 37 56 43

Cykel opstart på raceren



Beitostølen uge 5, 2018

Der var 20 personer, der havde tilmeldt sig HSOK's skitur til Beitostølen, hvor transporten dertil, som altid, foregår i bus.

Mange af deltagerne i år var også med sidste år, hvor sneforholdene bestemt ikke var optimale (der var simpelt hen ikke sne nok), men i år var det helt anderledes, ja, det var perfekt.

Vi fik oplyst, at det er mange, mange år siden, at der er kommet så meget sne og samtidig på intet tidspunkt efter sneens ankomst (det første kom i begyndelsen af november) har været tøjvej, og når der så samtidig bydes på nyopkørte løjper hver dag og fuld sol på himlen, så har man det pragtfuldt.

Jeg har sagt det før, og nu siger jeg det igen: "Beitostølen er altid et godt sted at gæste".....så nu må vi se, hvad der sker til næste år.

Turarrangøren

Jeg er hjemme igen efter en fantastisk træningstur til Beitostølen. Masser af sne, masser af kilometer og masser af god træning. Sidste dag minus 10 og fuld sol. Tak til Tina for god ledsagelse fra start til slut. Jeg vender tilbage til Beitostølen fra 11. til 18. marts for at deltage i Ridderrennet.

Ski4ever

Arne

Ridderrennet 2018

Et stævne for bevægelseshæmmede på Beitostølen



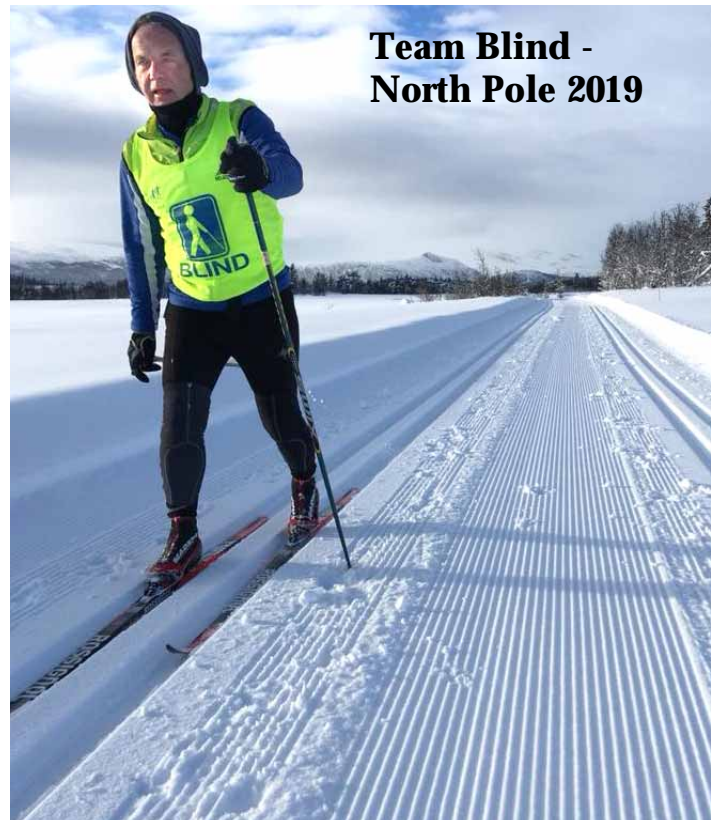
Sølv på skiskydning

Alt gik perfekt på løbet men jeg fik kun 9 ud af 10 plettere. Tak til Bjørna for en god guidning. Vi er klar til 10 km langrend i morgen, som jeg glæder mig til.

ski4ever Arne

Se her:

<http://www.liveresultater.no/livesider/index.php...>



**Team Blind -
North Pole 2019**



BSU's klubmesterskab blev afholdt i Beitostølen under Ridderrenns ugen Arne vandt over Brian med 11 sekunder!

Brian var ellers storfavorit og noget yngre.

**Husk at bruge vores annoncører
-de støtter os**

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

Annoncer i Sokken

Priser for 2018

1/1 side.....2,000 kr. pr. år

1/2 side.....1,200 kr. pr. år

1/4 side.....600 kr. pr. år

Henv.: Kurt Jørgensen.

28 29 86 32

kurt.jorgensen@it.dk

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



DANSK VIDEOSIKKERHED - 60 45 11 11
- Professionel Videoovervågning