



SOKKEN

Nr. 3, juni 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 august

DEADLINE

27. juli, 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

Rolf løber en klar DM sejr
hjem i sprint, som foregik den
26. maj i Hillerød

Foto: Kurt Jørgensen

Klubbens bestyrelse:

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

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

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

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

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

Funktioner:

Tilm. o-løb: Knud Engelsholm Fredensvej 65 3060 Esperg. 21 72 44 31
Sekretariat: Marie Krogsgaard Lindehøj 27 3000 Helsingør 28 69 35 66
Pr.: Eva Müllertz Gurvej 116 b 3000 Helsingør 49 26 38 03
Klubtøj: Birgitte Krüger Ydunsvej 14 3000 Helsingør 22 77 08 36
Materiel: Arne Olsen Abilgårdsvej 19 3000 Helsingør 25 32 67 39
Klubg.form.: Hng. Jørgensen Gl. Hellebækvej 19d 3000 Helsingør 20 85 74 86
Kort/depot.: Jakob Vang Stenfeldtsvej 22 3000 Helsingør 49 21 09 96

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 blev det tid til en ny udgave af Vores klubblad Sokken – De fleste af Jer er godt klar over at for mig så er teltsæsonen i fuld gang hvilket gør at jeg for en periode er mindre aktiv i klubben. Ja, jeg har været lidt udfordret på tiden de sidste par måneder og en dag kom Trine hjem med et musiknummer og sagde den skal du høre – og sjovt nok hedder det ”Masser af tid” skrevet og sunget af Jens Lysdal. –Det er hermed givet videre til Jer – med ønsket om at i også får ”Masser af tid”.

Det er jo et fantastisk forår/sommer som vi er vidne til nu. Og foråret er jo gået lidt som forventet med en fin Klubgårdsdag, et flot afholdt divisionsstævne, en udfordrende divisionsdyst, flotte resultater fra ungdomsafdelingen og Veterangruppen etc.

Rolf er tæt på afvikling af Kronborgstafetten og da jeg er træner på onsdag tilbød jeg at omlægge dagens træning til at være korte intervaller på Kulturværftet og på den måde få sat hegn op på rekord tid, men der er de trofaste hjælpere, så det er der også styr på og så kan vi se frem til 3 Skåninge & 1 Dansk som i år afvikles ved Julebækhus og det er også i de bedste hænder.

De forhenværende formænd kan endnu!!! Meget forbilledligt.

Håber i alle passer Jeres træning og vi alle får en rigtig god sommer fyldt med masser af motion og oplevelser...;-)

Rigtig god sommer



3 Skåningar och en Dansk 2018

Vi er jo en klub med mange traditioner omkring arrangementer. Et af disse traditionsrige arrangementer er vores andel af ”3 Skåningar och en Dansk”, der i år finder sted **lørdag, den 16. juni**, hvor løbet skal foregå i **Teglstrup Hegn**.

Som stævneplads har vi valgt området omkring **Julebækhus** ud til Strandvejen, hvor deltagerne tillige kan benytte den fine strand og, ikke mindst, den flotte udsigt til Sverige, hvorfra stort set alle deltagere kommer fra.

Som nævnt består deltagerne primært af løbere fra Sverige, hvor lang de fleste vil blive transporteret i busser, men for deltagere i egen bil kan parkeringen ske lige op til stævnepladsen.

Også deltagere, der ønsker at cykle fra færgen, får en nem, kort og flot tur langs strandvejen til pladsen.

Arrangementet består som vanlig af 4 etaper, hvor tilmeldingen hertil sker til Helsingborg SOK, jfr. link herom via vores hjemmeside. Hvis man ønsker at deltage i løbet, er dette muligt, idet der tilbydes åbne baner af forskellige kategorier.

Banelæggeren for vores andel er også i år Laus Seir, som i mange år har varetaget denne rolle med stor succes, så mød bare op på dagen, hvor der som oven for nævnt tilbydes åbne baner.

Hvis nogle af jer har lyst til at deltage som hjælper i arrangementet, så meld jer meget gerne til undertegnede.

Flemming L.
23 30 41 50

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
- Olliefyr
- Rørisolering
- Sanitet
- Skifertage
- Solvarme
- Tagrender
- Varme
- Ventilation



e-mail: sylvest@sylvestvvs.dk

• Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk



Velkommen til:

Klaus Helmsgaard
Esrumvej 33B 1.th.

Claudia Knudsen
Nathalie Knudsen
Rasmus Knudsensvej 38
3000 Helsingør

Udmeldt:

Flemming W. Licht
Klyveren 37
3070 Snekkersten



Morten H. Petersen
Strandgade 7
3000 Helsingør

Erika Loimukallio
Læssøvej 2
3000 Helsingør



Carolina J. Kjær
Galschiøtsvej 9
3000 Helsingør

Husk at bruge vores
annoncører
-de støtter os

"HSOK"s
hjemmeside
hsok.dk

OBS OBS
Husk at melde
adresseændring
til Marie Krogsgaard

Nyt fra kassereren

Hvad skal jeg finde på at skrive om denne gang... kom så til at tænke på Divisionsmatchen HSOK afholdte i april, hvor vi var så heldige, at det var det skønneste forårsvejr. Da tilmeldingsfristen var udløbet, og jeg fik oversigten over hvilke klubber der skulle deltage og hvad de skulle betale til HSOK i startafgift, tænkte jeg "hold da op, nu får vi da godt nok nogle penge i kassen" (ca. 60.000 kr.). Det gjorde vi også, nogle af dem skulle så bare ud af kassen igen. Jeg vidst godt, at der er udgifter forbundet med sådan et løb, men var ikke lige klar over, hvor meget vi for eks. skulle betale i løbsafgift til DOF (ca. 22.000 kr.). Så kommer der alle de andre udgifter blandt andet løbskort, leje af toiletter og bi-vogn (vogn til beregningen). Så samlet blev det til et overskud på ca. 20.000 kr. og det er da ikke så ringe endda. Heldigt der var så mange HSOK'ere, som gav en hånd med.



Nu er det så tid til afholdelse af Kronborgstafetten, det bliver spændende at se hvor mange penge vi får ind denne gang. Sommeren nærmer sig, så jeg håber at det dejlige sommervejr vi har nu fortsætter, også når kalenderen siger sommer.

Birgitte A.

KLUBTØJ PÅ LAGER, maj 2018 incl klubrabat

VARE	STR.	PRIS	
		VOKSEN	UNG
			op til 25 år
OVERTRÆKSBUKSER UNI	160 CL, L	423	315
SINGLET DAME	S (LILLE)	185	138
SINGLET UNI	L, XL	185	138
T-SHIRT DAME	S	212	157
T-SHIRT UNI	S, XL	212	157
O-BLUSE M. LYNLÅS	L, XXL	291	216
HALSRØR MED HSOK LOGO		99	99

HENVENDELSE TIL

BIRGITTE.K@STOFANET.DK

MOBIL 22770836



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





Kronborgstafetten 2018

Deadline for Sokken ligger så jeg kun kan skrive om forbedelserne. Når du læser disse linjer er stafetten afviklet og forhåbentlig med succes.

Jeg har siddet i stævneledelsen siden løbets start, og det har stort set været samme gruppe mennesker fra HIF, Puls 3060 og kommunen, som har været med i planlægning og afvikling. Jeg er tæt på at sige, at det er blevet rutine, men det er fordi det er trygt at vide, at der er pålidelige folk på alle poster og heller ikke i år har det været svært at finde hjælpere. En mail rundt til alle medlemmer virker og så er listen fuld. Så tak for det. Nu håber jeg at specielt opstillingen af stævnepladsen går glat. Det er tungt arbejde og folk skulle nødigt få dårlig ryg.

Der er lidt nytænkning i forhold til de øvrige år. For første gang i Kronborgstafettens historie løbes den anden vej rundt om Kronborg. Også på Nordhavnsruten er retningen ændret, og ruten har fået et par småjusteringer på grund af byggeri. De foregående år har der været en udfordring med, at løberne ikke brugte broerne til at komme ind i skiftezone. De endte med at stå midt på løberuten, og det gav sammenstød med andre løbere, og de frivillige havde svært ved at styre løbere den rigtige vej.

En meget væsentlig del af hjælpearbejdet er den efterfølgende spisning bagefter. Jeg krydser fingre for at vi kan sidde samlet ved et bord og at der er mad nok, når vi er færdige med oprydningen.

Rolf





ORIENTERINGSAFDELINGEN



Som man reder, så ligger man!

Det var nærmest til at forudse, at der var tæv i luften, da den lille flok (35) HSOK 'ere begav sig på vej til Kongelunden den 6. maj, hvor den første runde af divisionsmatchen i 3. div. skulle foregå. Nu er det ikke med varme følelser, vi mindes Kongelunden. Sidst vi var der, blev vi generet af bisværme og nærmest utydelige stier. Ganske vist var det blevet lovet os, at bierne ikke var kommet, og undervegetationen ikke var i fuldt flor. Men alligevel kom flere af løberne blodige hjem efter nærkontakt med brombærrene!

Som forventet var der nederlag i luften, da vore modstandere: Roskilde, Holbæk og FSK kunne mobilisere langt flere deltagere, end vi kunne. Som en del af forklaringen var det, at den 6. maj var der flere konfirmationer, dels skulle næsten hele vor ungdomsafdeling, Dicte, netop den dag træde ind i de voksnes rækker, andre skulle til fest i samme anledning.

Som opgøret skred frem, viste det sig, at vi havde noget at have vor pessimisme i! Men der var også lyspunkter. Således var der to af damerne, der formåede at vinde deres bane. Det var Pernille Hansen og Mette Seir Hansen, der vandt henholdsvis bane D3 og D4.

Rolf Lund havde for første gang valgt at spare sig for udfordringerne i H1, men blev nr. 2 i H2. Kirsten Ellekilde placerede sig også på andenpladsen i D5, hvor Lise Bertram blev nr. 4. Bjarne B. Jensen fik en fjerdeplads i H3, ligesom Laus Seir Hansen og John Miené fik en lignende placering i henholdsvis H4 og H5. Desuden blev Birgitte Stürup nr. 3 i D8. Resultaterne blev: Roskilde-HSOK 142-45, Holbæk-HSOK 125-61 og FSK-HSOK. Det vil stive moralen af, hvis HSOK får en markant bedre opbakning til returmatchen senere på sommeren. Men vi må se det i øjnene, at HSOK kommer i nedrykningsmatch derefter og håbe på, at vi for tredje gang i træk derved redder livet. Som lyspunkter på dagen var det skønne solskinsvejr, og at der rigelig med kage, grundet det lave deltagertal.

Mange fik endda to stykker!

Eva



Pernille fra et af klubbens træningsløb

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

NB: Jeg ser frem til, at ungdomsafdelingen forøges og ikke skrumper ind, med en verdensmester som træner. Jeg har leget lidt med tanken om, hvordan vi ville få et bedre resultat i disse matcher. Hvis vi fik en regel om, at alle over 75 år fik alderspoint! Se, det ville skæppe i kassen til os. Da vi jo har formanden for ØK, Torben Seir Hansen i forbundet, kunne han nok lirke den på plads. Desuden ville det hjælpe, om formanden og hans søde kone også stillede op fremover!



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
5.6., 12.6., 19.6.	Torsdage: Sommercup v/Ballerup OK	Se O-service
26.6. Tirsdag	Horserød Hegn P. plads på Esumvej øst for Horserød Statsfængsel - 27C7	Fl. Larsen

Herefter er der sommerferie for træningsløbene, der dog genoptages ultimo september 2018





Tips og Tricks



Arthur Rubenstein var en af min barndoms helte. Han spillede klaver og gav koncerter selv da han var 90 år gammel. Han er død og borte, desværre. Det er vi endnu ikke! Men det er inspirerende at tænke på, at han kunne spille Chopins Polonaise op. 53 (prøv at google den), som dog kræver en vis smidighed.

Jeg er ikke speciel smidig, snarere tværtimod. Jeg blev aldrig god til at spille klaver. Jeg har indset, at de ting, jeg kan nu, skal der arbejdes for også kunne gøre om 5 år eller mere. Den skade, jeg har haft i hælen i snart 2 år, er først rigtig blevet slem det sidste halve år efter jeg tog den alvorligt og begyndte at modtage behandlinger og eksperimenter med excentrisk træning. Hele vinteren har jeg haft en begrænsning på, hvor mange skridt jeg kunne tage i løbet af en dag uden at have problemer dagen efter. For dog at opretholde en nogenlunde form har mange af mine

træningspas foregået i skoven uden for stierne. Ideen var at få højest mulig puls ved færrest mulige skridt. Sådan 25-40 minutter er det blevet til hver tredje dag i snit. Langt fra tidligere træningsmængder. Ind i mellem har måtte holde pauser på en uge, fordi det alligevel ikke duede. Det er meget frustrerende, når WMOC nærmer sig med hastige skridt.

Det man træner bliver man god til. Man bliver ikke en god løber af at cykle. Men man bliver god til at løbe i terræn, hvis man træner i terræn. Et løb som DM Ultralang har jeg analyseret lidt på. Banen var 12 km. Taktikken var at løbe så tæt på stregen som muligt, for at bruge færrest mulige skridt. Min GPS sagde jeg havde løbet i alt 13,4 km. Heraf vil jeg skønne at ca. 2 km foregik på sti eller grusvej, resten var i terræn. Det gik fint, jeg er jo vant til at gnave mig i gennem terrænet som en anden firhjulstrækker. Jeg havde en stor fordel af at være trænet i at sætte fødderne rigtigt, accelerere over grøfter og træstammer og mase igennem moserne. Jeg bilder mig selv ind, at jeg i forårets løb har haft større mentalt overskud end jeg plejer og derfor har bommet mindre. Det er ikke til at vide.

I klubben er der en del orienteringsløbere i alderen 60+. Jeg hører mange pibe over vores nærskoves beskaffenhed (med rette), men der er ikke rigtig noget at gøre ved det. Jeg tror ikke det duer at løbe træningsture på grusveje og stier og så få et chok, når der er konkurrence i vores grumse skove. Evnen til at løbe i terræn skal holdes ved lige - uanset hvor stivbenet man er. Tænk på Arthur Rubinstein. Fik du i øvrigt googlet klaverstykket?

Rolf

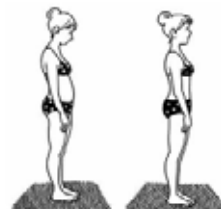
aTreatMeant4you.dk

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



Divisionsmatch 2018

Det var en stor opgave, vi havde påtaget os den 8. april, hvor vi var arrangør af divisionsmatchen for 1., 2. og 4. division, der fandt sted i **Teglstrup Hegn** med skovlegepladsen for enden ad Gl. Hellebækvej som stævneplads.

Ca. 800 deltagere var der tilmeldt, så dette antal er af samme størrelse som vores årlige arrangement, "3Skåningar och en Dansk".

Arrangementet forløb helt uden problemer, så for Rolf og min side i vores egenskab af stævneledere, skal der lyde en stor tak til alle jer, der var med i arrangementet.

En særlig tak skal dog rettes til HSOK's Venner, hvor Verner Rundh og hans team leverede en flot kiosk med et stort udvalg, men heldigvis også, at der næsten blev udsolgt.

Også en særlig tak til hhv. **Jørgen Jensen, Jacob Vang og John Mienè** der alle 3 var med i planlægningen og udførslen lige fra start (for mere en 1 år siden) og til løbets afslutning.

Nu arrangerer vi ikke et sådan løb alene for pengenes skyld, men i min verden, er det helt fint, hvis der falder et par "skillinger" ned i klubkassen og her tror jeg, at vores udmærkede kasserer, Birgitte, er enig.

Der går ikke lang tid før vi skal på banen igen, nemlig den 16. juni, hvor vores andel af "3 Skåningar" finder sted, for øvrigt også i Teglstrup Hegn, og hvorom man kan læse andet sted i "Sokken".



F.L.





Finere rammer findes vel næppe til et O-løb

DM Sprint 2018

I weekenden 26 – 27 maj blev der afholdt DM i Sprintorientering og Sprintstafet, hvor det individuelle løb blev afviklet om lørdagen. Arrangementet blev meget flot afviklet af FIF Orientering.

Stævnepladsen var beliggende på et græsområde med udsigt til Frederiksborg Slot, herunder slotssøen, så en fin udsigt der passede flot til det dejlige sommervejr. HSOK var kun repræsenteret til det individuelle løb, hvor der var tilmeldt 11, men kun 9 af disse deltog i løbet. Imidlertid opnåede klubben en stor succes, idet 6 af disse 9 deltagere vandt medaljer, heraf 1 guld, 4 sølv og 1 bronze. Endvidere var Dicte Højbjerg i D 16 meget tæt på medalje, ja, faktisk 1.48 fra guldet!

Der var guld til Rolf Lund, sølv til Lene Jensen, Jørgen Jensen, Kirsten Ellekilde og Fl. Larsen og bronze til Peter Larsen.

Et stort til lykke ønsker Redaktionen.

PS.

Stævnepladsen lå ned til søen, et sted der hedder "Posen". Trods kraftige trusler om skybrud, blev det hele afviklet i strålende sommervejr, så folk kunne ligge på græsplænen og hygge sig.

Hvor heldig kan man være?

Blot en time efter alt var afviklet og folk var på vej hjem, kom et gevaldigt skybrud, som varede ca en halv time.



Rolf sprinter sig til endnu en guldmedalje



Medaljetagerne, fra v. Flemming, Jørgen, Rolf, Kirsten, Lene og Peter



En hård start op ad en hård bakke
Tv. Jørgen og Kirsten, i midten Mette Agger, th. ses Lene på vej i mål, nederst Flemming som ser utrolig frisk ud.



DET LYKKEDES - ENDNU EN GANG

Søndag d. 8. april havde HSOK 'S Venner endnu kiosk. Det var til en divisionsmatch med rigtig mange løbere.



Det er et emne til livlig diskussion, dette med, hvor meget vi skal købe og/eller bage til måske 800 mennesker. Vi vil jo helst

have nok, men heller ikke have for meget tilovers.

Men det gik rigtig godt. Vi havde nok af det hele, og fik et rigtig flot salg. Vi havde et overskud på godt og vel 3200,-kr.

At det lykkes så godt, skyldes helt sikkert vores gode samarbejde. Alle er flittige og knokler på hele dagen. Selvfølgelig også fordi, der altid er så mange, der bager til kiosken. Tak for det. Tak også til vores trofaste hjælpere i kiosken.



Næste kiosk er d. 16.juni, hvor vi har fornøjelsen af de mange rare svenskere, der deltager i Tre Skåniger og en Dansk.

Sisse




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, Studentefester, 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



Forårstur på voldene

Den 17. maj – på Norges nationaldag – drog 26 af HSOKs Venner på en oplevelsesrig og spændende forårstur til den nordlige del af Københavns nyere befæstning.

Knud Engelsholm, der havde arrangeret turen, havde sørget for strålende solskinsvejr, en meget kompetent rundviser: pensioneret oberstløjtnant Jørgen Svaneberg samt en luksusbus til over 50 mennesker. Så der var plads til at strække benene.

Turen startede med besigtigelse af Fortunfortet, der ligger tæt på Dyrehaven, hvor vi fik de første informationer om det store byggeprojekt, der blev sat i gang i 1858 for at beskytte hovedstaden København mod eventuelle fjender. Byggeriet strakte sig over cirka 50 år og kostede, det i forvejen forarmede land enorme summer, som delvis blev samlet ind gennem frivillige bidrag. Resterne af anlægget kan i dag ses i form af bl.a. de tre søforter i Øresund, landforterne nord for København og på Amager samt, ikke mindst, Vestvolden, som i dag ligger som et stort, grønt område fra Utterslev Mose til Avedøre.

Næste besøg var på det meget store Garderhøj Fort, hvor

vi indtog kaffen og kanelneglene på toppen med udsigt ud over Lundtoftesletten, Lidt uden for programmet, lukkede den flinke museumsinspektør os også ind i fortet, hvor der foruden en stor udstilling om befæstningen, også var lokaler, hvor man kan have forskellige aktiviteter.

Via en 'smuttur' til en nedlagt kanonstilling i Ordrup Krat og en villavej i Skovshoved, hvor et par kanoner markerede, hvor Hvidøre Batteri havde ligget, gik turen til Charlottenlund Fort, helt ude ved Øresundskysten. Foruden medlemmerne af HSOKs Venner kunne man her også se andre store kanoner – 290 mm haubitzer, som kunne række over 10 km ud i Øresund.

Med udsigt over Øresund og i strålende sol indtog det samlede selskab her de medbragte bagels m.v.

Turen hjem gik ad Strandvejen til Klubgården – uden for mange svinkeærinder. Tak til Knud Engelsholm for et godt arrangement, til Jørgen Svaneberg for at fortælle levende om befæstningen og at opdatere os på kongerækken samt til vores buschauffør, som kantede bussen ad små veje og mellem parkerede biler uden uheld.

John S.



Ungdomstræningen

Vi er nede med en løber. Nynne er desværre holdt op. Som Flemming sagde, da han hørte nyheden: "Da jeg så hun havde fået ring i næsen, anede man hvad vej det ville gå." Jeg ved ikke om det er så enkelt.

Dicte kæmper i D16-klassen. Hun træner flittigt og løber nu den lange svære bane til tirsdagstræningen. Når fem poster i træk sidder lige som de skal, varer det ikke længe, før hun rammer et løb, hvor det hele sidder lige i skabet. Jeg krydser fingre for at det sker til udtagelsesløbene i starten af juni. Hun kan stille op uden forventninger. Presset ligger på hendes konkurrenter, som igen skal vise, at de er gode. Skulle Dicte ikke ramme dagen har hun yderligere 3 år som juniorløber og med Dicles indstilling er det kun et spørgsmål om tid, før hun slår igennem. I foråret er hun især blevet opfordret til at øge kortkontakten og være bedre til at læse kurvebilledet.

Emily viste stor psykisk styrke til sin debut i Sverige. Her i foråret har hun flittigt deltaget i træningsløbene og skifter mellem let og mellemsvær bane. Emily løber alene nu, med mindre hun får lokket sin mor med. Til kredsløbet i Danstrup Hegn vandt hun sikkert og fik en flot medalje. Når man i lang tid har løbet baner, som måske har ligget i overkanten af sværhedsgrad, er det dejligt at tanke lidt selvtilid med en let bane.

Sophie var med i Påsken på Fanø og sluttede midt i feltet i D16B. Da Sophie mest bor i Lyngby deltager hun ikke i træningsløbene, men vi er glade for at se hende til konkurrencer.



Frederikke er jævnaldrende med Emily, og trænes mest af hendes far (Ole). Frederikke har meget nemt ved at forstå kortet - det hjælper en hel del, at have en far tæt på.

Til vintertræningen var vi samlet i klubgården og det var nemmere som træner, at tilrettelægge forløb og samle op igen. Efter at tirsdagstræningen er startet - og jeg selv løber med - er det blevet sværere med opsamlingen. Jeg overvejer for tiden, hvad der skal gøres, og jeg overvejer hvordan vi får flere unge med. Specielt drenge står højt på ønskesedlen. Samarbejdet med Nordvestskolen fortsætter, men om det kaster nye medlemmer af sig ved jeg ikke.

Rolf

Dicte måtte nøjes med en femteplads ved DM sprint i Hillerød, men snart skal hun løbe udtagelsesløb i Jylland.





WMOC 2018

Overskriften betyder på dansk "VM for orienteringsløbere, der er veteraner" og for at være veteran skal man i år inden for orienteringssporten være eller blive 35 år eller der over. Som mange sikkert er klar over, foregår dette stævne i Danmark, nærmere betegnet i Nordsjælland og arrangementet finder sted i dagene 7. til 13. juli og, tro mig, det bliver et kæmpe stævne og af en størrelse, som vi aldrig tidligere har set i Danmark!

I skrivende stund er der tilmeldt lidt over 4.000 deltagere fordelt på mange lande, men primært fra Skandinavien, hvor løberne er fordelt på klasser fra H/D 35 til H/D 100, og ja, der er faktisk tilmeldt én deltager i klassen H 100, så her kan man da tale om en veteran!

Den største klasse er H 70, hvor der lige nu er tilmeldt 426 deltagere, og hos damerne er det klassen D 65 med 254 deltagere, og så er tilmeldingsfristen endnu ikke nået. Endvidere tilbydes der åbne baner til alle andre, så det samlede deltagerantal kan nemt nå op på omkring 4.500 – imponerende.

Naturligvis bliver HSOK også repræsenteret, hvor der indtil nu er tilmeldt 20 HSOK`ere, hvilket antal må siges at være ganske flot, men der er plads til flere



WMOC 2018
COPENHAGEN



Der bliver VM i 3 discipliner:

Sprintorientering over 2 dage med hhv. indledende og finale, hvor finaleløbet består af de 80 bedste fra det indledende løb. Det indledende løb finder sted ved "forskerbyen" i Hørsholm og finalen foregår på Christianshavn, altså i den indre by i København. Mellemdistance (traditionelt o-løb) indledes i Tisvilde Hegn, hvor det første løb skal bruges som kvalifikationsløb for såvel mellemdistanceløbet som finaleløbet og hvor finalen på mellem distancen tillige skal afvikles i Tisvilde Hegn, og som i sprintløbet er det kun de 80 bedste, der går i A-finalen og dermed i kampen om medaljerne mens alle øvrige må kæmpe om de sekun-

dære pladser i øvrige heat også à 80 deltagere pr. heat.

Den lange distance skal foregå i Grib Skov, nok primært i skovstykket ned mod Esrum Sø, og også her er det de 80 bedste fra løbet i Tisvilde Hegn, der deltager i finaleheatet, men alle øvrige fordeles efter deres løbstid i øvrige heats.

Har vores deltagere fra HSOK så nogen chance for at opnå top 10 placeringer og/eller medaljer? Ja, det mener jeg, hvor især Rolf Lund kan komme helt til tops, men også Lene Jensen og Jørgen Jensen, der begge er rapfodede, hvilket passer dem godt til terrænet i Grib Skov.....men naturligvis har alle vores deltagere en chance og om ikke andet, så for at få en fantastisk oplevelse sammen med mange tusinde andre orienteringsløbere.

Fl.L.



BioMekanikeren

Er du træt af at være løbeskadet?

Fysioterapeutisk klinik med speciale i løbere og triatleter

Diagnosticering – Behandling – Indlægssåler

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

Tidsbestilling: 49224600

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



KEND DIN EGN

Vi holder alle meget af vort klubhus og de omgivelser vi dagligt støder på når vi bevæger os rundt i området.

Kun få kender historien og baggrunden for det landskab vi møder på vore ture.

Det vil jeg råde bod for, når der er plads i Sökken, så her kommer lidt kulturhistorie.

BIRKEHØJ ET GLEMT LANDSTED

AF ERIK TROLLE

Tre store ejendomme har gennem tiderne præget landskabet mellem Gl. Hellebækvej og istidsskrænten fra Marienlyst slot til Teglstrophegn.

Det er ejendommene Tårnhøj, Birkehøj og Højstrup og af disse synes Birkehøj helt at være glemt.

Det område som i dag rummer Hellebo Park, oprindeligt udstykket fra Marienlyst Slots jorder, blev i 1851 købt af Helsingør Kommune som videresolgte grunden til konsul W. Thalbitzer der i 1852 opførte en grundmuret bygning formentlig grundstenen for det senere Birkehøj.

I Ejendomme på Helsingør Købstads mark- og overdrevsjorder før 1920 ses følgende beskrivelse:

Brandtaksation 1867:>> Forhus med tegltag, til beboelse, forbundet med litr. c. (1880 bygning med skifertag under opførelse; b) Bagbygning med stråtag til beboelse og stald, lo og lade; c) Sidebygning med stråtag til beboelse, vognport og stald. I 1881 tilføjet en bygning på østre side i gården, beklædt med tagpap og til stald og vaskehus; Udhus med stråtag til latrin; e) Plankeværk og stakit, opstander.

Beskrivelser findes sammested for 1881, 1890 og 1910, der viser mange ændringer og tilføjede bygninger<<.

Igennem årene havde ejendommen flere ejere inden øjenlæge Orla Lorentz Camillo Tychsen i 1912 erhvervede Birkehøj.

FAMILIEN TYCHSEN

Orla Tychsen der var født i 1872 stammede fra en velhavende familie idet hans far var Dr. phil. og direktør i livrenteanstalten.

I 1905 indgik Orla Tychsen ægteskab med kontorchef Hans Arntzs datter Dagny der opnåede en fin karriere som skuespiller og



Hvor Birkehøj lå er der i dag et par bænke hvor vi en årrække kunne møde Jørn og Lis Utzon.

som i perioden 1913 til 1915 medvirkede i en række stumfilm mest kendt er filmen Guldhornene.

I 1908 fødtes datteren Grethe Sophie Adelgunde Tychsen der i 1934 blev gift i Kronborg Slotskirke med Mogens Iuel som stammede fra adelsslægten af samme navn.

Forfatteren William Haste skriver i sin bog om Nordre Strandvej:>> De tidligere såkaldte Kronborgs Lysthaver ender først helt oppe i >> Himmerigs Lyksaligheder<< et hvidt lysthus, som hører til Taarnhøjs Nabovilla, Øjenlæge C. Tychsens >> Birkehøj<<. En 3,5 td. Land have med store plæner, som holdes i stand af levende slåmaskiner – en flok brægende får – omgiver den smukke villa, hvis ejer som bekendt for kort tid siden førte en forgæves retssag om de usædvanlig anbragte sømærker på skrænten mod Sundet.

Dr. Tychsens liv syntes dog ellers at være lutter idyl med hustru, ung datter, lille søn samt en mængde fortidige hestekøretøjer, der helt passer til ejendommens karakter<<.

Orla Tychsen døde i 1947, 74 år gammel og hans hustru Dagny overtog herefter den store fint beliggende ejendom.

For at få det hele til at løbe rundt blev der oprettet flere lejemaal ligesom datteren og barnebarnet Per Iuel flyttede ind.

Jeg erindrer ejendommen fra min barndom i Højstrup. Posten blev udbragt af et ældre venligt postbud som hed Dam og han var ikke meget for at gå op af den stejle grussti som førte op til villaen.

I gamle dage hed stien Tychsens bakke men har i dag ændret navn til hønsestien efter den lille hønsegård der fortsat ligger der hvor bakken starter.

Vi unger tilbød altid at springe op med posten for så faldt der mindst en 10 øre som omgående blev omsat i salmiakstænger i den lille Kronborg iskiosk som lå nede ved Nordre Strandvej et stykke nord for den åbne strand.

I 1959 lejede en politiassistent Holm hovedbygningen og da han havde et par drenge på vores alder kom vi der ofte og fik serveret the på verandaen der lå helt ud til skrænten og havde en fantastisk udsigt til Kronborg og Kullen og ikke mindst Sofiero.

BRANDEN

Den 30. juli 1956 oplevede jeg en stor brand på ejendommen.

Frederiksborg Amtsavis skrev om branden den 31. juli:

>>På Birkehøj ved Gl. Hellebækvej udbrød i går klokken 12,30 en voldsom brand, der raserede en gammel staldbygning, som blev benyttet til beboelse af



Foto: Det gamle landsted Birkehøj som jeg husker det.

ejeren enkefrue Dagny Tychsen, hendes datter og 2 dattersønner. Under branden opstod flere dramatiske episoder forårsaget af fru Dagny Tychsens dattersøn, der i stærkt chokeret tilstand måtte indlægges på Øresunds Hospitalet.

Dattersønnen Per Iuel der netop havde startet et hønseri på ejendommen ville gå ind i ilden for at redde nogle penge men blev holdt tilbage med magt. Senere løb han ind under en gavl, som truede med at styrte sammen og igen måtte politi og brandfolk fjerne den oprevne mand.

Ildskæret og røgudviklingen var så kraftigt, at det kunne ses over hele Helsingør og Helsingborg.

Efterfølgende kunne politiets brandeksperter konstatere at branden skyldes kortslutning<<.

Dagny Tychsen døde i 1963 og villaen blev derefter revet ned da hele området var solgt til A/S Kollektivhuset Hellebo og Den selvejende institution Birkebo.

Hellebo Park er opført i 1970 med 226 boliger og de oprindelige skitser til bebyggelsen er udarbejdet af Jørn Utzon som boede den sidste del af sit liv i området.

Det blev dog arkitekterne Halldor Günløgsgen og Jørgen Nielsen der fuldendte byggeriet da Jørn Utzon blev nødt til at flytte til Australien på grund af sin store arbejdsopgave med operahuset i Sydney.

I dag står to udsigtsbænke på arealet hvor Birkehøj lå, men er du heldig kan du nu

og da finde gamle mursten der stammer fra Birkehøj eller kammerherre Kroghs lille landsted fra omkring 1796 som lå næsten på samme sted.





Ophelialøb

14. August kl. 18.30

Så skal vi igen afholde vores traditionsrige kvindeløb (vidste du, at vi afholdt det første løb i 1993 og har gjort det hvert år siden ?).

Til det skal vi både bruge nogle løbere og nogle hjælpere.

Med hensyn til løbere, så ville det glæde mig meget, at se nogle flere af Trolles Turbotøser i feltet.

Men måske kunne ALLE klubbens løbere gøre en indsats for at få inviteret kvindelige kolleger, dem fra træningscentret, veninder, naboer, familie, syklubben?

Vi ved jo allesammen, at hvis man får det lille ekstra prik på skulderen, så er det lettere, at få taget beslutningen. Så tag en håndfuld flyers i klubben og del ud!

Med hensyn til hjælpere, så er der heldigvis en stabil fast

flok, der stiller op hvert år.

Men det betyder ikke, at der ikke er brug for DIG: måske vil du hjælpe med at servere frugt, måske har du gode forbindelser og kan skaffe frugten? Eller måske vil du bare gerne give en hånd og er ikke blevet spurgt.

Der er mange gode grunde til at Ophelialøbet er populært men en af dem, er de mange lodtrækningspræmier.

"I gamle dage" skaffede vi præmierne ved høflige forespørgsler, men de senere år har vi måtte købe en del præmier. Skal vi ikke prøve om vi selv kan skaffe dem, så løbet kan give overskud?

Måske kender du en indehaver af en butik, fodbehandler, frisør, massør eller lignende, som vil give en ting eller et gavekort?

(Og I skal ikke plage Peter B., han har allerede meldt sig!)

Hvis vi alle gør en indsats, er jeg sikker på, at vi kan komme langt.

Du er velkommen til at ringe eller skrive til mig, hvis du kan bidrage med noget af ovenstående!

Mange hilsner fra Sussie Tlf.: 27457223
e.mail: bogut@stofanet.dk

**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



Tur over Iluc. (benzintanken). fra v. En af Flemmings tidligere kollegaer Store Kurt med sin kone Gitte, John Pihl, Thomas, søn af Kurt og Gitte, undertegnet, Peter Baltrup og flemming

Af Kurt Jørgensen

På cykeltur til Mallorca med cykelbanden.

Vi ankom i flere etaper, alt efter hvad der passe een bedst. Nogen tog en uge andre to. Som regel var vi ca. 7-8 sammen på tur.

Pigerne kørte for dem selv, mere hygge og cafeture.

Vejret var perfekt til cykling, ca. 24 gr. Alt gik godt uden uheld.



Efter cyklingen, var der tid til lidt afslapning



Vi skulle selvfølgelig over Bonyola op til Orient, den første dag jeg var med. En tur på 117 km. og godt med bjerge. Så var vi godt igang.

Tredjedagen trængte jeg til rolig dag og tilbød at køre med Lise Sørensen, Kirsten Ellekilde og min viv Lise. De ville gerne se et sommerresidens Lise S. havde hold ferie i. Det blev en tur på 84 km. godt med bakker. Godt klaret på sportscykler. De var også godt ømme bagi. Ingen af pigerne havde før kørt så langt..



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



DANSK VIDEOSIKKERHED - 60 45 11 11
- Professionel Videoovervågning