



# SOKKEN

Nr. 1, februar 2016



**Medlemsblad for Helsingør SKI & ORIENTERINGSKLUB**

Medl. af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund





## "SOKKEN"

Medlemsblad for  
Helsingør Ski &  
Orienteringsklub  
www.hsok.dk



Udkommer 6 gange årligt.

Næste nr. udkommer april  
**DEADLINE**  
1. april, 2016

### Redaktør:

**Flemming Larsen**  
fllarsen@image.dk  
Tlf.: 49 13 12 84



Stof til Sokken sendes til følgende:

### O-løb: Rolf Lund

rolflund@stofanet.dk  
Tlf.: 49 21 17 76  
Mob.: 24 29 33 74



### Ski: Kurt Jørgensen

kurt.jorgensen@it.dk  
Tlf.: 28 29 86 32



### Motion/Ski: Fl. Larsen

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



### Vennerne: Sisse Jørgensen

hogsjorg@stofanet.dk  
Tlf.: 49 21 84 86



### Annoncer, foto, layout, opsætning:

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



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

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

Billeder sendt over nettet skal  
have en opløsning på 150-200  
pix/tomme (DPI) og sendt som  
JPEG.

Husk det er ikke nok at billederne  
er indsat i et dokument.

Billederne skal også vedlægges  
separat i høj opløsning.

Stof til bladet sendes til relevant  
afdelingsmedarbejder eller til:  
Kurt Jørgensen.

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

**Er du i tvivl, ring til Kurt**

## Klubbens bestyrelse:

Formand:	Rolf Lund	Tordenskjoldsvej 8	3000 Helsingør	49 21 17 76 / 24 29 33 74	rolflund@stofanet.dk
Kassereren:	Ruth Waidtløw	Hathjulet 45	3140 Ålsgårde	49 70 77 60	kassererhsok@gmail.com
Bankkonto:	2255-0274114126				
Orientering:	Bjarne Jensen	Margurittens kvart. 60	2990 Nivå	24 68 44 92	bjje@dsboresund.dk
Motion/Ski:	Flemming Larsen	Topasvej 8	3060 Esperg.	23 30 41 50	fllarsen@image.dk
Klubhus:	Lille Godthåb	Gl. Hellebækvej 63A	3000 Helsingør		

## Funktioner:

Tilmelding:

Sekretariat:	Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	49 21 80 37	m.krogs@stofanet.dk
Pr.:	Eva Müllertz	Gurrevej 116 b	3000 Helsingør	49 26 38 03	eva.mullert@email.dk
Klubtøj:	Birgitte Krüger	Ydunsvej 14	3000 Helsingør	22 77 08 36	birgitte.k@stofanet.dk
Materiel:	Arne Olsen	Abilgårdsvej 19	3000 Helsingør	25 32 67 39	olai@stofanet.dk
Klubg.form.:	Hng. Jørgensen	Gl. Hellebækvej 19 d	3000 Helsingør	49 21 84 86	hogsjorg@stofanet.dk

## HSOK's venner:

Formand:	John Steinfeldt	Stürup Plads 3.	3000 Helsingør	20 13 08 58	jsj@infoconsult.dk
Kassereren:	Anna Lise Lyk	Stampetoften 38	2970 Hørsholm	28 44 03 33	allyk@email.dk

## Faste træningstider:



Mand.:	kl. 17.00	Løbetræning ( <i>Turbotøserne</i> )	.....	Klubgården
Tirsd.:	kl. 09:30	MTB,	.....	Klubgården / Gurre kirke 9:50
Tirsd.:	kl. 17.00	O-tekniktræning	.....	Klubgården
Onsd.:	kl. 17.00	Løbetræning ( <i>interval Sjoskerne</i> )	.....	Klubgården
Torsd.:	kl. 09:30	MTB,	.....	Klubgården / Gurre kirke 9:50
Fred.:	kl. 10.00	O-løb ( <i>De grå Sokker</i> )	.....	Variabel
Fred.:	kl. 13.30	400m. interval ( <i>fredagsløberne</i> )	.....	Klubgården
Lørd.:	kl. 09:30	MTB,	.....	Klubgården / Gurre kirke 9:50
Lørd.:	kl. 11.00	Løbetræning	.....	Klubgården
Lørd.:	kl. 13.00	Orienteringsløb	.....	Se orienteringskalenderen
Sønd.:	kl. 09:30	MTB,	.....	Klubgården / Gurre kirke 9:50
Sønd.:	kl. 10.00	Løbetræning	.....	Klubgården

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

### Kontingent 2015

**Opkrævning sker pr.  
1. august og 1. februar**

Børn og unge til og med 25 år	262 kr. halvårl.
Senior fyldt 26 år	367 kr. halvårl.
Pensionister fyldt 65 år	262 kr. halvårl.
Familie på samme bopæl	630 kr. halvårl.
Passive	210 kr. årligt.

### Ind- og udmeldelse, ændring af adresse, E-mail og telefonnumre:

**Marie Krogsgaard tlf.: 49 21 80 37 / mob.: 28 69 35 66**

**E-mail: m.krogs@stofanet.dk**

### Booking og udlejning af Klubgården:

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

*Forsidebilledet*

*Kurt Jørgensen*

Så kom der endelig en hel uge hvor man kunne få luftet skiene.

Her ses Lisbeth og Lise Bertram på vej hjem efter en tur til  
Anes Hus i et dejligt solskinsvejr.

## Klubbens trænere og kontaktpersoner:

### Orientering:

Bjarne Jensen  
24 68 44 92

### Motion:

Flemming Larsen  
Tlf.: 23 30 41 50

Leif Kofoed

Tlf.: 49 22 41 31

Jørgen Olsen

Tlf.: 49 20 12 92

### Turbotøser:

Erik Trolle

Tlf.: 49 70 70 37

### Ski:

Kurt Jørgensen  
Tlf.: 28 29 86 32

### Cykling

Maleren

Tlf.: 40 37 56 43

## Fredagsløberne

Steen Ole Jensen  
Tlf.: 49 20 10 14



Tak til alle, der i det forløbne år har givet en hånd med til HSOK. Til den netop afholdte Sportsgalla i Helsingør kommune kunne vi belønne nogle af dem, der har ydet en stor indsats i 2015. Desværre var der ikke ubegrænset med pladser, så hvis nogen har følt sig forbigået, er det ikke fordi vi ikke har haft jer i vores tanker, men der var kun 10 pladser, som i øvrigt kortvarigt skrumpede til 6. De 8, som til sidst takkede ja og deltog var: Flemming L, Jørgen Jensen, Kurt Jørgensen, Erik Trolle, Jesper Marstrand, Hans Henrik Olsen (også kendt som "maleren") Leif Kofoed og Jakob Vang.

Jeg har nu været formand i 4 år. Da jeg startede havde vi flere medlemmer end vi har i dag. Motionsafdelingen har nogenlunde samme størrelse, mens orienteringsafdelingen er skrumpet. Jeg har ikke de eksakte tal, men det behøves heller ikke. Jeg havde selvfølgelig håbet på at begge dele var steget i perioden. Det er en ringe trøst at også andre orienteringsklubber har det svært.

Min pessimisme med hensyn til O-afdelingen er blevet større på det sidste. Vi savner medlemmer i alle aldre, bort set fra +70 årsklasserne, men især ville det lune med et tilskud af børnerige familier, hvor forældrene også blev grebet af o-sporten. Vores ungdomsafdeling er god og trofast, men er for lille og det varer længe inden f.eks. Sarah eller Nynne kan overtage formandsposten. Hvis man tager de realistiske briller på og kigger bare 5 år ud i fremtiden, vil vi have svært ved at arrangere de løb, vi står for i dag. Startede der en håndfuld begyndere i morgen, vil der realistisk set gå flere år inden de kan være banelæggere eller stævneledere. Værdifuld erfaring er ved at forsvinde, fordi der ikke er nogen at overlevere den til. Motionsafdelingen har ikke det samme problem, selvom man også her kunne ønske en tilgang af flere yngre mennesker.

Når man sådan løber rundt og lytter til, hvad der rører sig

i klubben kan man som formand godt blive i tvivl om det er det rigtige bestyrelsen gør. Der er en interesse for marathonløb i disse år. Skulle klubben gå forrest og bestille 20 billetter til Berlin Marathon eller et andet populært løb og sørge for at arrangere fælles ture med tilskud fra klubben? Vi kunne også bruge penge på en fælles tur til Bornholm med kombineret cykel, o-løb og Etape-Bornholm? Skal vi bruge penge på at lade folk løbe gratis til divisionsmatch, DM'er? Skal vi købe for 160000 kr tøj og forære en klubdragt til hvert medlem? Eller vil det på sigt give mere klubliv, når køkkenet bliver ombygget, som er det vi pønser på?

Jeg er på valg til generalforsamlingen og stiller trods disse dystre udsigter op til min sidste to-årsperiode som formand. Det gør jeg uden at have skuffen fuld af projekter til gengæld er jeg lydhør for ideer - især hvis de kombineres med erlæggelse af lidt arbejdskraft til at føre de gode ideer ud i livet. Et kampvalg om posten som formand ville være dejligt forfriskende.

Her inden generalforsamlingen har bestyrelsen haft kontakt med forskellige medlemmer, for at finde afløsere for Bjarne og evt. Flemming og i skrivende stund lader det til at forespørgslerne har båret frugt og man trygt kan komme til generalforsamlingen uden at det bliver pinligt. Vi har også en føler ude for at få et bestyrelsesmedlem til skiafdelingen og også det ser ud til at lykkes. Vi holder kortene tæt til kroppen og man bliver nødt til at møde op for at få stillet sin nysgerrighed for at se hvem det er. Skulle man føle sig forbigået - ved ikke at være blevet kontaktet - så "kom ba' do", vær ikke tilbageholdende.

Klubben står for et WRE-sprintløb på Vapnagård den 18/3. Alene til at bevogte de ca. 50 poster, der skal sættes i området kræves ca. 30 hjælpere. Jeg håber at få hjælp fra alle afdelinger: Turbotøserne, sjoskerne, de grå sokker mm., for det bliver nødvendigt. Der arbejdes også på at inddrage beboerne på Vapnaggard. Det kræver ikke de store kvalifikationer, bort set fra en evne til at finde det varme tøj frem. Belønningen bliver at se verdens bedste sprintorienteringsløbere i aktion. Løbet starter kl. 15. Posterne sættes ud umiddelbart inden og skal bevogtes til det bliver mørkt ved 18.30 tiden. En liste bliver hængt op i klubgården.

Rolf

## SYLVEST VVS A/S

# 49 21 59 97

Fenrisvej 13 C  
3000 Helsingør

Gasfyrsservice:

Aften og weekend vagt  
1/10 - 30/4: 30 45 59 97

## TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSE OG BRYGGERS

- Blikkenslagerarbejde
- Fjernvarme
- Naturgas
- Oliefyr
- Rørisolering
- Sanitet
- Skifertage
- Solvarme
- Tagrender
- Varme
- Ventilation



e-mail: [sylvest@sylvestvvs.dk](mailto:sylvest@sylvestvvs.dk)

• Hjemmeside: [www.sylvestvvs.dk](http://www.sylvestvvs.dk)



## Adresse ændring:

Lisbeth Rex  
Strandpromenaden 3 C st.th.  
3000 Helsingør

Birgitte Stürup  
Krøyerparken 21  
3000 Helsingør



## Annoncer i Sokken

### Priser for 2016

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](mailto:kurt.jorgensen@it.dk)

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

# Køkken renovering

Reserver allerede nu  
lørdag den 20. februar  
kl. 9:00



Det er sikkert bekendt, at bestyrelsen har besluttet at foretage en renovering af køkkenet i Klubgården.

Det første der skal ske i den anledning er, at samtlige skabe og køkkengulvet skal væk, et arbejde mange af os nemt kan deltage i.

Vi inviterer derfor til en "nedrivningsdag", der finder sted

**lørdag, den 20. februar 2016 kl. 9.00,**

hvor vi meget håber på, at arbejdet vil være afsluttet i samme weekend, således at pålægningen af det nye køkkengulv kan starte mandag, den 22. februar.

Bestyrelsen

**PS.** Senere kommer der en dag hvor de nye skabe skal samles og monteres.



## LARS LUNDSGAARD

aut. el-installatør

**49 21 68 68**

Fax 49 21 69 88

[www.lundsgaard-el.dk](http://www.lundsgaard-el.dk)

**ALT EL-arbejde udføres**

Ring og få et godt tilbud på HÅRDE HVIDEVARER





## Generalforsamling

Som nævnt i sidste nummer af "Sokken", afholdes der generalforsamling onsdag, den 17. februar 2015 kl. 19.00 i klubgården.

### Dagsorden:

- 1) Valg af dirigent
- 2) Formandens beretning
- 3) Afdelingernes beretning
- 4) Kassererens beretning
- 5) Behandling af indkomne forslag
- 6) Fremlæggelse af aktivitetsplaner
- 7) Fastlæggelse af kontingent
- 8) Valg af bestyrelse, revisorer og revisorsuppleant
- 9) Eventuelt

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal i formuleret stand være bestyrelsen i hænde senest 3 uger før generalforsamlingen.

Valgbar til bestyrelsen og revision er kun medlemmer, der er fyldt 18. år.

Ad. punkt 8: Formand: Rolf Lund. Orienteringsafd:

Bjarne Jensen ønsker ikke genopstilling. Motion:

Flemming Larsen ønsker at blive afløst. Ski:

Bestyrelsesmedlem skal vælges. Revisorer: Søren

Østergaard Kirsten Ellekilde Revisorsuppleant:

Lisbeth Espersen

Der vil blive budt på et mindre traktement til de klubmedlemmer, der har deltaget i onsdagens træning, samt til dem, der ikke nåede at spise hjemme!

Til alle øvrige fremmødte vil der være en forfriskning, samt kaffe, the og kage.

Vi håber på et stort fremmøde og ønsker alle vel mødt til generalforsamling.

Bestyrelsen



Trods det dårlige vejr og mange væltede træer, var der som sædvanlig mange der troppede op juleaftens dag og ønskede hinanden glædelig jul.

## TØJSTATIV:

Hvis du skal af med et tøjstativ, kan vi godt bruge det til klubbetøjssalget i klubgården.

VH Birgitte



## Klubbetøj på lager februar 2016

[voksen/ungdom](#)

<u><a href="#">O-bluse med lynlås dame</a></u>	<u><a href="#">Large</a></u>	<u><a href="#">400.-/300.-</a></u>
<u><a href="#">Singlet dame</a></u>	<u><a href="#">Medium og Large</a></u>	<u><a href="#">240.-</a></u>
<u><a href="#">Singlet unisex</a></u>	<u><a href="#">Xlarge</a></u>	<u><a href="#">240.-</a></u>
<u><a href="#">T-shirts Run dame m. kvart ærme</a></u>	<u><a href="#">Small</a></u>	<u><a href="#">267.-/199</a></u>
<u><a href="#">T-shirts Run unisex</a></u>	<u><a href="#">Small og Xlarge</a></u>	<u><a href="#">267.-/199.-</a></u>
<u><a href="#">Overtræksbuks</a></u>	<u><a href="#">str. 160</a></u>	<u><a href="#">334.-/249.-</a></u>
<u><a href="#">Halsrør med HSOK logo</a></u>	-	<u><a href="#">99.-/50.-</a></u>

## [Henvendelse til Birgitte Krüger på mail:](#)

[birgitte.k@stofanet.dk](mailto:birgitte.k@stofanet.dk)



# Aktivitetskalenderen

Februar		
on	10	18:00-18:30 NatCup
fr	12	10:00-13:15 De Grå Sokker NYRUP
on	17	19:00-22:00 GENERALFORSAMLING i klubgårder
fr	19	10:00-13:15 De Grå Sokker KLOSTERRIS
lø	20	13:00-13:30 Træningsløb Danstrup Hegn
on	24	18:00-18:30 NatCup
fr	26	10:00-13:15 De Grå Sokker ST.DYREHAVE
lø	27	13:00-13:30 Træningsløb Nyrup Hegn
Marts		
fr	04	10:00-13:15 De Grå Sokker TEGLSTRUP NØ
lø	05	13:00-13:30 Træningsløb Krogenberg Hegn
fr	11	10:00-13:15 De Grå Sokker GURRESE VEST
lø	12	13:00-13:30 Træningsløb Klosterris Hegn
fr	18	10:00-13:15 De Grå Sokker KROGENBERG
fr	18	15:00-18:00 Danish Spring Sprint
lø	19	12:00-16:00 Danish Spring Mellem
sø	20	09:30-13:30 Danish Spring Lang
to	24	10:00-11:00 HSOK Påske Cup
fr	25	10:00-11:00 De Grå Sokker
fr	25	10:00-11:00 HSOK Påske Cup
sø	27	10:00-11:00 HSOK Påske Cup
ma	28	10:00-11:00 HSOK Påske Cup
on	30	20:00-22:00 SM-Nat Store Hareskov
April		
fr	01	10:00-13:15 De Grå Sokker HORSERØD N
lø	02	20:00-22:00 DM-Nat Hov Skov
ti	05	17:00-18:00 Sprintcup 2016
fr	08	10:00-13:15 De Grå Sokker GURREVANG
lø	09	10:00-12:00 Forårsweekend i Skjoldungelandet
sø	10	10:00-12:00 Forårsweekend i Skjoldungelandet
ti	12	17:00-18:00 Sprintcup 2016
fr	15	10:00-13:15 De Grå Sokker ST.DYREHAVE
sø	17	10:00-12:00 3-6 Div.match 1. i Grønholt Hegn
fr	22	10:00-13:15 De Grå Sokker NYRUP
fr	22	13:00-16:00 DM Sprint i Haderslev by
lø	23	10:00-12:00 Mix Sprint Stafet i Haderslev by
sø	24	10:00-14:00 DM Ultralang Rømø Sønderland
fr	29	10:00-14:00 De Grå Sokker "1.maj tur"
lø	30	14:00-16:00 Find Vej Dagen DOF

Ændringer kan ses i kalenderen på hjemmesiden.  
Øvrige faste træningstider, se side 2.

## KØB / SALG



### Til salg:

**Trainer Extreme Jakke i str. XS**

Næsten som ny, kun brugt meget lidt.

**Sælges for 150 kr.**



Henvendelse til Kit  
mobil nr. 31326121  
eller til Gullmay  
tlf. 49216732

### Vandrestøvler

Superlækre vandrestøvler i str. 41 mærket MEINDL med Vibram sål billigt til salg.

Nypris 1700 kr. sælges for 800 kr. Kun brugt sammenlagt i en uge. Desværre købt for små.



Henvendelse til Birgitte Krüger  
mobil 22 77 08 36 eller på mail:  
birgitte.k@stofanet.dk

Hilsner fra Birgitte



# ORIENTERINGSADFDELINGEN

**Formand:**

Bjarne Jensen, Margurittens kvarter 60, 2990 Nivå,  
Tlf.: 24 68 44 92, E-mail bje@dsboresund.dk

**Arrangementsudvalg:**

Søren Østergaard, Bøgebakken 21, 3000 Helsingør  
Tlf.: 24 62 29 52, E-mail: soeren@os.dk

**Kortudvalg og kortdepot:**

Jakob Vang, Stenfeldtsvej 22, 3000 Helsingør  
Tlf.: 49 21 09 96, E-mail: jakva@stofanet.dk

**Voksen- og Klubudviklingsudvalg:**

Rolf Lund, Tordenskjoldsvej 8, 3000 Helsingør  
Tlf.: 49 21 17 76, E-mail: rolflund@stofanet.dk

**O-løbstilmelder:**

Knud O. Engelsholm, Fredensvej 65, 3060 Espergærde  
Tlf.: 21 72 44 31, E-mail: knud.engelsholm@mail.dk

**PR:**

Eva Müllertz, Gurrevej 116b, 3060 Helsingør  
Tlf.: 49 26 38 03, E-mail: eva.mullert@email.dk

## HSOK's Påskecup 2016



Traditionen tro afholder HSOK også i år det årlige orienteringsarrangement "Påskecup", der som i tidligere år består af 4 etaper med lørdag som fridag.

Igen i år er det samme team, der står for arrangementet, hvor jeg dog må sige, at det er lidt hårde vilkår for dette team, idet de alle for få dage siden har været en vigtig del af det netop overståede Danish Spring Sprintorientering, der fandt sted den 18. marts, men heldigvis består dette påsketeam af rutinerede arrangører, som var i den samme situation forrige år, hvor klubben tillige stod for afviklingen af samme sprintorienteringsstævne.

Der bydes på stort set nyreviderede kort om end jeg må sige, at Skovvæsenet dog har været på hugst hele vinteren i mange af vore nærskov, hvilket især vil være synligt i 3 af skovene, mens den sidste skov, Egebæksvang Skov, indtil videre er friholdt for de store skovmaskiner.

1. etape afvikles i Grønholt Vang med Aage Damsgaard fra Fredensborg OK som banelægger.  
2. etape foregår i Gurre Vang med John Miené som banelægger. Denne skov har ikke været anvendt til o-løb i mange år, hvilket kan byde deltagerne på nogle fine udfordringer.

3. etape afvikles i Egebæksvang Skov med Flemming Larsen som banelægger.

Sidste etape foregår i år i Teglstrup Hegn med Klubgården som stævnecenter og med Leif Kofoed som banelægger.

Efter etappen afholdes der i Klubgården den sædvanlige præmieoverrækkelse, herunder at der kan købes kaffe, kage, øl og vand samt spises den medbragte mad.

Jeg er sikker på, at vi kan byde på nogle gode og udfordrende baner, så jeg håber naturligvis på, at mange HSOK'ere møder op, hvorom jeg skal bemærke, at man absolut ikke behøver af tilmelde sig alle 4 løb, men blot tage det eller de løb, der har interesse. Som sædvanlig bydes der hver dag på 6 baner af forskellig længde og sværhedsgrad og af en sådan kategori, at alle klubmedlemmer kan deltage, så vel mødt til HSOK's Påskecup 2016.

Stævnelederen

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



## Nyt fra kassereren.

Året 2015 er afsluttet og regnskabs time er kommet. I får hermed lejlighed til at studere indtægter og udgifter, så I kan stille spørgsmål på generalforsamlingen onsdag den 17. februar.

Selvfølgelig vil jeg, som traditionen byder, uddybe regnskabs tal ved fremlæggelsen. Måske tænker I, at det skrev hun da også sidste år? Sandt, jeg skriver bare oveni en kopi fra sidste år, har dog rettet datoerne.



Regnskabet for 2015 er dog ikke en kopi fra året før. I 2014 kom vi ud af året med et underskud på kr. 24.600, dette er blevet forbedret til et overskud på kr. 71.700, altså en forskel på kr. 96.300. Desværre skyldes det ikke at vi har haft flere indtægter, men at vi ikke har haft større investeringer. I 2014 brugte vi alene på skuret ved hallen kr. 46.000.

Det officielle regnskab er det I ser her i Sokken. Til generalforsamlingen har jeg tænkt at fremlægge regnskabet via bogføringsprogrammet i Klubmodul. Derved er det hurtigt at klikke sig ind under de forskellige konti for at se hvorledes tallene fremkommer via de indtægter/udgifter som er bogført.

I skrivende stund er 1. halvårs kontingent ved at løbe ind på klubbens bankkonto. Det er mit håb, at alle får taget sig sammen til at betale, uden at jeg skal bruge for meget tid på det. Ved sidste kontingentbetaling med forfald den 1. august gik det helt fint, dog var der en enkel hård nød, men den blev knækket den 5. oktober, og dermed var alle betalinger i hus. Så til dem der er lidt sløve i betrækket: Tag jer sammen og få betalt, besværet er det samme for jer, lige meget hvor længe I venter, men det er det ikke for mig! Spild af min tid når jeg skal sende rykkere. Det er ok at glemme, men da ikke hver gang.

Ruth Waidtløw



## Bag med Eva

Ja, det er længe siden, det var jul, men det er det første Sokkenummer siden da. Det var den 12. dec. kl. 14, bageseancen skulle finde sted. Jeg indfandt mig samt mine deje, og snart dukkede min tro væbner, Ulla, op med kagerulle og andre fornødheder. Inge O. sluttede sig senere til hjælpetroppene. Så manglede der blot bagersvendene. Sara og Dichte var "på" fra begyndelsen og snart sluttede Nynne sig til. Der var, som det forstås, god plads om det store bord. Men de tre svende gik til opgaven med krum hals, og det var imponerende, hvad vi fik fra hånden i løbet af godt et par timer. Der blev rullet, udstukket, bagt og dekoreret til den store guldmedalje. Og julemanden, som jeg havde bagt, skulle jo også dekoreres. Det blev han i hvert fald! Havregrynskugler blev rullet, og vi sluttede bagedagen med saftvand og æbleskiver. Jeg håber, deltagerne blev en smule imponerede over produktionen, da de ved juleløbet så og smagte det fremstillede. Tak til de ivrige bagersvende og en stor tak til Ulla og Inge for en hjælpende hånd!

Når og hvis vi gentager projektet i 2016, så jeg gerne en større tilslutning, for vi har det sjovt, mens vi har smøget ærmerne op.

Eva





## Klubaften

Indvielse af vores nye køkken+ foredrag om optimal træning og testning

Mandag den 18/4

Program:

Træning kl. 17.00

Spisning kl. ca. 18.40

Foredrag kl. 19.45

Vi håber køkkenet er færdig til den dag, ellers må vi i gang med en plan B.

Foredraget vil være en enestående mulighed for at få en langt bedre forståelse for hvordan vi får det maksimale ud af den tid vi har til rådighed til træning – og ikke mindst hvorfor du (med stor sandsynlighed) ganske ofte med fordel kan løbe i et langsommere tempo end du gør i dag!

Running26 tilbyder i samarbejde med Claus Hechmann en unik test, der giver dig alle de redskaber du skal bruge for at kunne tilgodese ovenstående.

Foredraget vil kort og godt give dig en masse viden om hvordan du strukturerer din træning optimalt, så du kan

træne så effektivt som muligt gennem den forestående vintertræning (grundtræning).

Et par medlemmer har prøvet testen og vil i de næste måneder afprøve træningsprogrammet.

Mere om foredraget, tilmelding og betaling i næste nummer af Sokken.

Rolf



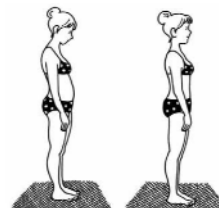
## aTreatMeant4you.dk

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

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

Efter årets generalforsamling i HSOKs Venner  
den 10. februar 2016 afholder vi ca. kl. 20 som sædvanlig

# VENNE- AFTEN MED GENERALSPISNING

Menuen denne aften er:

*Skipperlabskovs med det hele fra  
Helsingør kongelige privilegerede Skydeselskabs restaurant*

\*

*Det store, hjemmebagte kagebord med Kaffe / the*

Hertil kan man købe øl, vin, snaps og sodavand  
til de sædvanlige VENNE-priser  
– så man skal altså ikke medbringe drikkevarer hjemmefra!

\*\*\*\*\*

Prisen for menuen er  
125 kr. pr. deltager

\*\*\*\*\*

**Bindende tilmelding til Generalspisningen skal ske  
inden den 3. februar 2016**

til

Anna Lise Lyk tlf. 28 44 03 33. e-mail: allyk@email.dk  
Betal gerne på bankkonto: 5063 0001126468. HUSK NAVN!

Vi ses til HSOKs Venners generalforsamling kl. 18.30  
– se vedlagte indkaldelse!



## HSOK's VENNER



Der indkaldes til:

Ordinær generalforsamling

**Onsdag den 10. februar 2016, kl. 18.30  
i klubgården Gl. Hellebækvej, Helsingør.**

Dagsorden iflg. Lovenes § 7:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Godkendelse af regnskab
4. Fastsættelse af kontingent
5. Indkomne forslag
6. Valg:
  - a. kasserer
  - b. 2 bestyrelsesmedlemmer
  - b. 2 bestyrelsessuppleanter
  - b. 2 revisorer
  - e. 1 revisorsuppleant
7. Eventuelt.



Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal formuleres skriftligt og være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen afholdes, evt. på [jsj@infoconsult.dk](mailto:jsj@infoconsult.dk).

Under generalforsamlingen uddeles HSOK's VENNERS lederpris og ungdomspris.

Venlig hilsen  
Bestyrelsen



## ER TIDEN UDEN BETYDNING?

AF ERIK TROLLE

En epoke er måske ved at slutte for det at løbe efter tider?

I de gode gamle dage var det tiden for de enkelte distancer der blev jagtet af idrætsfolk og motionister som satte en sport i at sammenligne resultaterne såvel egne som konkurrenternes.

Det ansporede til at træne og dermed forbedre kondition og livskvalitet.

I dag er der forbavsende få der går op i tider og deltagelse i løb er afhængig af øl, mudder, blod eller velgørenhed.

I HSOK har vi mærket at deltager antallet i vort kvindeløb og vor 10 km. er faldet forholdsvis meget.

Ja, men så må vi ændre propositionerne, så løbene bliver en event.

Det er sikkert korrekt men er det nu også vor opgave?

Min mening er at vi skal holde os til de koncepter vi har for det er reelt ikke vor opgave at tjene store penge på eventen, der samler mange tusinde deltagere.

Løb bør være en idræt og ikke blot en adgangs billet

til en koncert eller anden underholdning. På sigt er det min opfattelse at udviklingen vil vende og det vil igen være en sport at præstere gode tider opnået ved træning i naturen med de glæder det giver.

Sundhed, stil, velvære vil igen blive drivkraften.





# Kronborgstafet

Der har netop været afholdt først møde med kommunen og HIF ang. afviklingen af Kronborgstafetten 2016.

- Datoen bliver torsdag den 2. juni
- Deltagerloftet skal hæves så flere kan få lov til at løbe.
- Der foreslås en supplerende 2 km rute, så den eksisterende rute, der ikke kan rumme mere end 1500 deltagere bliver aflastet.
- Den nye rute skal gå i Nordhavnsområdet
- Afviklingen af løbet med 2 lige lange ruter er ikke lagt fast.

Foreløbigt forslag er at tvinge deltagerne på holdet til at skifte rute ved hvert skifte, eller: Der bliver lavet et skifte-spor, så man f.eks. ved hjælp af et tov hvert 5. min, leder løberne ud på den modsatte rute.

**Eller??? Har du en idé?**



*Det skulle gerne blive bedre vejr end sidste år - men i så fald er Kulturværftet heldigvis åbent.*

En supplerende rute kræver flere vejvisere, til gengæld sparer vi nogle vejvisere på Kronborgruten, da det ikke er et problem at finde vej på den rute. Under alle omstændigheder skal der bruges nogle hjælpere i dagtimerne fra ca. kl. 14. Sæt kryds i kalenderen. Du bliver belønnet med gratis mad og drikke - og de gør sig umage med at sætte noget til side til hjælperne i år!

Klubben bliver belønnet med et beløb af samme størrelsesorden som sidste år - eller mere.

Tilmeldingen åbner i begyndelsen af februar. HSOK stiller selvfølgelig med et eller flere superhold, der kan få revance efter 2. pladsen sidste år.

Rolf





# ARCTIC CIRKLE RACE

KALAALLIT NUNAAT GREENLAND



TEAM BLIND består nu af 5 friske langrendsglade fyre, som alle er tilmeldt ACR 2016. Fra v. Lars, Henrik, Arne og Claus. Jesper er desværre ikke med på billedet.



Jeg hedder Arne Christensen, er 61 år og blind. Jeg er tilmeldt Arctic Circle Race 2016, og vil være den første blinde til start i verdens hårdeste skiløb.

## Imponerende projekt af et af HSOK's blinde medlemmer Arne Christensen.

Arne har besluttet at deltage i Arctic Circle Race, et af de hårdeste langrendsløb i et meget krævende terræn. Løbet går over 3 dage, og foregår på Grønland og kræver en masse forberedelse samt dygtige og kompetente hjælpere. Een af hjælperne er vores egen Lars Røpke, som mange

gange har ledsaget Arne i langrendsløb, bl.a. Vasaloppet.

Læs her om nogle af Arnes forberedelser inden løbet.

Vi håber selvfølgelig at få en fyldig beretning efter løbet i næste nummer.

Kurt Jørgensen

I et herligt efterårsvejr mødtes TEAM BLIND i for første gang. Det var til kaffetid med friskbagte boller mv. Vi skulle hilse på hinanden og have en god snak om, hvad det er vi har sat i gang.

TEAM BLIND består af 5 friske langrendsglade fyre, som alle er tilmeldt ACR 2016. Ud over mig selv, er det Jesper og Claus, som først og fremmest vil stå for vores forberedelser, og så er det Lars og Henrik, som skal være ledsagere for mig i skisporet på ACR. Tilsammen har vi meget stor

viden og erfaring om langrend, udstyr, ACR, smøring mv. Jeg kan ikke ønske mig et bedre team.

Her efter mødet sidder jeg med en rigtig god følelse. Der er allerede sket meget, og vi har en fælles opfattelse af, hvad der skal ske fra nu af – de store linjer. Jeg er dybt taknemmelig for, at gutterne vil bidrage med viden, erfaring og ikke mindst deres tid, så vi alle kan komme over målstregen den 3. april 2016. Alt i alt et godt møde – det kører!



## Tak til Pedan A/S og Technogym Wave

Jeg har fået en af mine drømme opfyldt. Pedan A/S har stillet en Techno-gym Wave til rådighed for mig. Det er bare det bedste, som kunne ske lige nu. Den vil helt klart forbedre min styrke og min balance. Styrke får jeg masser af brug for, og balance er en af de store udfordringer, når man løber langrend uden syn. Technogym Wave står nu i min kælder, og jeg kan træne når jeg vil, så længe jeg vil og uden at have behov for ledsager. Perfekt!

Jeg takker Pedan A/S for støtte, samarbejde og levering af maskinen. Det er fantastisk flot. Ovenfor ses et billede fra mine første 45 minutters træning på Technogym Wave.





Jeg er hjemme efter to ugers træning på Beitostølen i Norge. Jeg og min nærmeste familie havde droppet julegaverne, juletræ og den store nytårsfest til fordel for sne og ski. Det er gået rigtig godt.

Jeg fik trænet med begge mine ledsagere til Arctic Circle Race. Henrik har jeg ikke løbet på ski sammen med før, men det gik rigtig godt. Henrik er for det første en rigtig god skiløber og for det andet har han en god forståelse for, hvilke informationer, som han skal give mig. Han har en god og glad stemme, samt masser af energi og overskud i krop og stemme, når vi kører rundt på fjellet. Han er også en super smøremand. Jeg er ikke i tvivl om, at vi kan klare, hvad der venter os på Grønland. Da Henrik tidligere har deltaget i ARC, fik vi også snakket en del om den kommende udfordring på Grønland. Hvilke ski skal jeg vælge at løbe på? Hvad skal vi forvente at smøre med? Får man overhovedet mulighed for at børste tænder på turen? Hvordan er løjpen? Ja, der er mange tanker og spørgsmål som farer rundt i hovedet på mig. Henrik hjalp med gode svar på dem, uanset om vi sad og spiste i hytten eller vi var på vej op over fjellet.

Jeg fik løbet et par ture med Lars, som kom forbi i et par dage. Det går som sædvanligt godt. Lars er direkte og konkret. Da vi en formiddag havde løbet i to timer, sagde han: "Nu skal du forestille dig, at vi skal løbe mere end dobbelt så langt 3 dage i træk!"

I den sidste uge løb jeg med John, som ledsager på turene. Vi har trænet et utal af gange på Beitostølen. Vi startede ud på den første skitur i 2016 den 1. januar kl. 10, og jeg tænkte netop på, at der var 3 måneder til start på ARC. Det var -4 og lidt snefald. Vi løb 2 timer og 45 minutter på fjellet, og det blev turens sidste træning på ski.

Jeg har trænet to gange hver dag, bortset fra to eftermiddage, hvor jeg følte mig træt. Det er blevet til mellem 3 og 4 timers træning i gennemsnit pr. dag set over hele perioden. Jeg nåede forbi det lokale fitnesscenter 3 gange i løbet af de to uger. Jeg føler mig godt tilpas, men er lige nu også træt efter 13 dages træning.

Beitostølen er et herligt sted. Der er fantastiske forhold og gode spor, som bliver kørt op hver eneste dag. Vi har haft godt vejr. Ikke noget voldsomt blæsevejr, en del nysne og temperaturer mellem 0 og -12 grader. Der var utroligt mange gæster på Beitostølen. Jeg har været der en eller flere gange hver sæson de sidste 35 år, og jeg har aldrig oplevet så mange folk deroppe. Måske var det fordi, at Beitostølen var det sted i Sydnorge, hvor der var sne, frost og fine forhold i Julen 2015.

Jeg takker familie og ledsagere for en god tur!

*Der er god stemning og højt tempo, når jeg træner sammen med Ole i kælderens. Jeg har det gamle skiergometer og nu også den nye Thorax-trainer, så vi kan køre dobbelttag side om side. Der er ingen tvivl om, at jeg får kørt med 10-20 procent højere intensitet, når jeg træner sammen med Ole. Godt selskab betyder meget, og jeg vil jo nødtigt vise tegn på træthed før ham!*



#### God start på det nye år!

2016 er startet rigtig godt for mig. Jeg kom godt hjem fra 14-dages træningstur på Beitostølen, og genoptog træningen torsdag den 7. januar med en næsten to timer lang rulleskitur sammen med Nicolai på den nedlagte flyveplads i Værløse. Efter at jeg har fået rulleskistave med kontrolgreb, så er det bare en fornøjelse at løbe på rulleski. De stave skulle jeg have haft for mange år siden. Hvor sløv kan man være???

Efter de to uger på Beitostølen, hvor vi havde fantastisk gode spor, har jeg besluttet, at jeg vil melde mig ind i Beitostølen Løypeforening. Det er et rigtig godt arbejde, som de gør og det vil jeg gerne støtte samt opnå de fordele, som medlemsskabet giver mig.

#### Dokumentarfilm:

Jeg har aftale med John Christensen fra "Ireland Road Productions", som vil producere dokumentarfilm om mine forbedringer til og deltagelse i Arctic Circle Race. Det er jeg også fantastisk glad for. Jeg vil gerne vise omverden, at det er muligt at gennemføre ACR uden syn, og jeg synes, at det er fantastisk spændende, at se frem til en dokumentarfilm om projektet. Vi er begyndt at optage, men der er lang vej endnu.

#### Træningsture:

Jeg har længe haft uge 5-turen til Skeikampen i Norge på plads. Jeg arbejder fortsat på uge 7-tur, og jeg har netop fået det, der bliver den sidste tur før afrejse til Grønland på plads. Det bliver uge 11 og turen går til Beitostølen i Norge. Det bliver trygt og godt.

Gode hilsner Arne.

Følg Arnes projekt på FaceBook:

**Team Blind - Arctic Circle Race 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](http://www.biomekanikeren.dk)

Tidsbestilling: 49224600

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

# Dansk Video Sikkerhed & IT ApS

www.danskvideosikkerhed.dk

Professionel videoovervågning til erhverv og private



Komplet analog HD 1080p pakke med alt hvad der skal bruges til en komplet installation.

- Pakken indeholder en 4 kanals analog og HD optager
- 4 stk. analog HD 1080p mini dome kameraer med IR
- 4 stk. 20 m. færdiglavede BNC kombikabel
- 1 stk. fordeler med 4 strømstik
- 1 stk. 5A strømforsyning
- 1 TB harddisk.

*Følg med overalt...  
Se din overvågning fra iOS og  
Android enheder*



SÆT PRIS  
9.498,-

Incl. Moms

PRISGARANTI!

60 45 11 11

kontakt@danskvideosikkerhed.dk