



# SOKKEN

Nr. 5, oktober 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 december

### DEADLINE

25. november, 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



#### Ski: Fl. Larsen

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



#### Motion: Kenneth Sørensen

khs@sampension.dk  
Tlf.: 40 13 04 66



#### 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



#### 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 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 indeholde 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:	Carsten Agger	Dageløkkevej 47	3050 Humlebæk	21 48 34 24	carstenaggerhsok@gmail.com
Ski:	Flemming Larsen	Topasvej 8	3060 Esperg.	23 30 41 50	fllarsen@image.dk
Motion:	Kenneth Sørensen	Heimdalsvej 22 B	3000 Helsingør	40 13 04 66	khs@sampension.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	20 85 74 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	Rolighedsparken 24	3060 Esperg.	28 44 03 33	allyk@email.dk

## Faste træningstider:



Mand.:	kl. 17.00	Løbetræning ( <i>Turbotøserne</i> )	.....	Klubgården
Tirsd.:	kl. 09:30	Cykeltræning, MTB	.....	Klubgården
Tirsd.:	kl. 17.00	O-tekniktræning	.....	Klubgården
Onsd.:	kl. 17.00	Løbetræning ( <i>interval Sjoskerne</i> )	.....	Klubgården
Torsd.:	kl. 09:30	Cykeltræning, MTB	.....	Klubgården
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	Cykeltræning, MTB	.....	Klubgården
Lørd.:	kl. 11.00	Løbetræning	.....	Klubgården
Lørd.:	kl. 13.00	Orienteringsløb	.....	Se orienteringskalenderen
Sønd.:	kl. 09:30	Cykeltræning, MTB	.....	Klubgården
Sønd.:	kl. 10.00	Løbetræning	.....	Klubgården

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

<b>Kontingent 2016</b>	Børn og unge til og med 25 år	262 kr. halvår.
	Senior fyldt 26 år	367 kr. halvår.
<b>Opkrævning sker pr.</b>	Pensionister fyldt 65 år	262 kr. halvår.
<b>1. august og 1. februar</b>	Familie på samme bopæl	630 kr. halvår.
	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.: 20 85 74 86 E-mail: hogsjorg@stofanet.dk**

Forsidebilledet

Foto: Lene Jensen

Rolf har haft en flot sæson. Er både blevet Verdensmester og vundet flere Danmarksmesterskaber

## Klubbens trænere og kontaktpersoner:

### Orientering:

Carsten Agger  
Tlf.: 21 48 34 24

### Orientering Ungdom:

Bjarne Jensen  
Tlf.: 24 68 44 92

### Motion:

Kenneth Sørensen  
Tlf.: 40 13 04 66  
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



### Der er flere ting jeg nu kan hakke af:

Køkkenet er endeligt færdigt. Tak til Henrik Petersen for indkøb, samling og opsætning af køkken, Flemming Marcussen for opsætning af fliser og tak til alle øvrige, som har givet en hånd med i den over et halvt år lange proces. Nu håber jeg at køkkenet vil blive brugt flittigt og til fornøjelse for hele klubben.

Vi har klaret de fleste af de arrangementer vi har budt ind med i 2016. Vi mangler nu kun Hamlet 10'eren og Novembersprinten af større ting. Piece of cake...men giv en hånd!

Jeg er blevet veteranverdensmester. Efter flere års til-løb lykkedes det endelig i Estland i år. Jeg er også holdt op med almindeligt lønarbejde. Begge dele har været gode oplevelser.

Så nu må det være tid til at sætte nye mål. Indenfor det næste år skal vi satse på nogle kampagner, så vi får flere nye medlemmer i klubben. I 2017 skruer vil lidt ned for arrangementerne og det burde give nogle flere kræfter til at sætte nogle begynderhold i gang - både motionshold og orienteringshold.

I forbindelse med de nye mål, så har vi inviteret en klub-udviklingskonsulent fra DOF Gert Nielsen, som forhåbentlig vil give os noget inspiration og nogle redskaber, så vi kan komme i gang. Mødet er åbent for alle og bliver afholdt tirsdag den 11 oktober efter træningsløbet i Teglstруп Hegn. Der vil blive serveret "byg selv sandwich"

I dette nummer af Sokken vil du kunne læse et referat fra sidste bestyrelsesmøde. Om denne åbenhed bliver den fremtidige stil har vi ikke diskuteret i bestyrelsen, men der er måske et behov for mere oplysning om, hvad vi arbejder med.

Bestyrelsen har opsagt aftalen med Klubmodul, da vi ikke følte de levede op til de forventninger vi havde. Aftalen løber regnskabsåret ud + lidt til. Vi er ved at have fundet en afløser. Formodentlig skal man så indtaste sine dankortoplysninger igen på et tidspunkt. I hører nærmere.

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)



## Velkommen til:

Lone Kuhlmann  
Willemoesvej 19 B  
3000 Helsingør



Un Ha Cho  
Hans Kristensen  
Dalvænget 5  
3000 Helsingør



Karen Steinfeldt Jensen  
Stûrups Plads 3, 3-5  
3000 Helsingør



Sjosker Søren Christiansen holdt søndag den 7. august, sin 70 års fødselsdag med brunch, på Café Kaiser i Stengade, for alle Sjoskerne.

Da Oldemand Fl. Larsen var på ferie, fik Laus til opgave at holde tale og uddele gave til Søren og det er jo aldrig kedeligt.

*Et hjertelig tillykke her fra redaktionen skal selvfølgelig også lyde.*

## 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

"HSOK"s  
hjemmeside  
**hsok.dk**

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



**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





# 120 år

Vi vil gerne fejre det med en lille frokost  
søndag den 6. november kl. 13.



SU  
Liste i  
Klubgården

Gaver:  
Giv penge til  
Læger uden grænser  
Bank: 4190-0081000



## ORIENTERINGSADFDELINGEN

**Formand:**

Carsten Agger, Dageløkkevej 47, 3050 Humlebæk,  
Tlf.: 21 48 34 24, E-mail: carstenaggerhsok@gmail.com

**Kortudvalg og kortdepot:**

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

**Voksen- og Klubudviklingsudvalg:**

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

**O-løbstillmelder:**

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

**PR:**

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

## Fortjent gave til Marcussen



Husk at bruge vores annoncører  
-de støtter os

Vi kan sagtens bruge mange flere annoncører.  
Hvis du kender en 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

Jeg vandt for et par år siden et "Find Vej" løbesæt i en fotokonkurrence, som forbundet havde arrangeret. Da jeg desværre ikke kan løbe mere og nok ikke kommer til det, har jeg gået og gransket på, hvem der kunne have gavn af løbesættet. Måske et talent, eller en der kunne fortjene det ved en særlig indsats.

Et navn faldt mig i øjnene, nemlig **Flemming Marcussen**.

Flemming er ikke den der råber højest og fører sig frem, men står altid klar når der skal hjælpes til. Altid ser man ham når der skal arrangeres løb med at slæbe materialer og stille stævnepladser op. Skal der mures eller sættes fliser op, er han altid klar med murskeen.

Kurt Jørgensen



# AKTIVITETSKALENDER DE GRÅ SOKKER

Oktober			
07.	09:45-10:00	De Grå Sokker	KLOSTERRIS
14.	09:45-10:00	De Grå Sokker	HORNÆK V
21.	09:45-10:00	De Grå Sokker	KROGENBERG
28.	09:45-10:00	De Grå Sokker	TEGLSTRUP NØ
November			
04.	09:45-10:00	De Grå Sokker	GURRESØ vest
11.	09:45-10:00	De Grå Sokker	EGBÆKSVANG
18.	09:45-10:00	De Grå Sokker	GURREVANG
25.	09:45-10:00	De Grå Sokker	Gl. GRØNHOLT
December			
02.	09:45-10:00	De Grå Sokker	DANSTRUP
09.	09:45-10:00	De Grå Sokker	TEGLSTRUP NØ
16.	09:45-10:00	De Grå Sokker	NYRUP
Kalender for andre aktiviteter, se andet sted i bladet, samt på hjemmesiden.			

## Træningsløb i vinterhalvåret

O-afdelingen har besluttet at flytte træningsløbene i vinterhalvåret fra lørdag til søndag med start mellem kl. 10 og 10.30.

Vi tror at der er mange af deltagerne som har flere andre ting de skal om lørdagen end om søndagen. Vi tror også med at det bliver mindre stressende for banelæggeren, som kan sætte posterne ud lørdag og nå at hente dem ind igen efter løbet søndag inden det bliver mørkt.

Der bliver pause i træningsløbene mellem 4.12. og 12.2., men vi regner med at der vil være vores traditionelle juleløb og julemaveløb i pausen. Derudover er der både Natcup og Vintercup i andre skove i Nordsjælland.

Oversigten over træningsløbene ventes klar i slutningen af september.



*Bjarne Jensen og Flemming Markussen fik deres første guldmedalje nogensinde i HD 185. Til lykke. Lene har prøvet det før.*

## Masser af DM-medaljer



Danmarksmesterskaberne i Stafet og Lang fandt sted i Gribskov Nord den 10.-11. september. Dejligt vejr i en flot skov og ikke ret langt hjemmefra.

Vi havde fire hold med i stafetten, og tre af dem vandt medaljer. Vi har nu to hold stafetdanmarks-mestre:

Torben Seir, Svend Erik Mathiassen og Rolf Lund i H60-

Lene Jensen, Flemming Marcussen og Bjarne B. Jensen i D/H min 185-.

Der var desuden bronzemedaljer til Jørgen Jensen og Flemming Larsen i H75-.

I D/H max -43, hvor der var mindst én dreng på de fleste hold, fik vores rene pigehold en ganske flot 13. plads blandt 20 startende. Holdet bestod af Dicte Højbjerg Andersen, Sarah Dinesen og Nynne Høst nedergaard.

Dagen efter var vi 15 startende i den individuelle konkurrence. Det resulterede i fem medaljer:

Guld: Lene Jensen, D60-

Guld: Rolf Lund, H60-

Sølv: Jørgen Jensen, H75-

Sølv: Peter Larsen, H85-

Bronze: Flemming Larsen, H75-

Læg mærke til at fire af dem også fik medalje dagen før. Imponerende.

Har du for øvrigt set at der ligger en samlet medaljeoversigt for alle VM, DM og SM 2015-2016 på hjemmesiden? Kik under Orienteringsløb/Medaljer.



## Nyt fra kassereren

Da klubben er i besiddelse af nogle særdeles aktive medlemmer på arrangement fronten, så ser det ud til, at regnskabet kommer til at balancere nogenlunde fornuftigt. Det er rigtig flot, når man tænker på, at der er brugt en del på istandsættelse og forbedring af køkkenafdelingen.



Venerne har været så venlige at give et tilskud til istandsættelsen, det trækker selvfølgelig også den rigtige vej.

Jeg er på valg når næste generalforsamling afholdes, og jeg har sagt, at jeg genopstiller. Men da jeg går ind for gennemsigtighed i regnskab og andet der vedrører kassererposten, så vil jeg dog ikke skjule hvilket skudsmål direktøren for Klubmodul Jesper Weltstrøm har givet mig. Mailens ordlyd er således:

### ”Kære Ruth og Rolf

Jeg giver op... Du Ruth tilhører desværre den (heldigvis) lille del som jeg (og andre i Klubmodul) ikke kan kommunikere med. Det virker på mig som om du bevidst ønsker at

1.

Misforstå et ærligt ønske om fornuftig kommunikation

2.

Fremstå som en person der ikke forstår helt basal og almindelig sund fornuft

3.

Modarbejde hvad der er noget rigtig godt for dine medlemmer (og en hjælp for langt over 500.000 danskere i 1000 vis af andre klubber og foreninger landet over)

4.

Opfatte Klubmodul som skurke.

Jeg er ked af at vi ikke kan nå alle med vores kommunikation, og jeg er ked af at I vælger den udvej at stoppe helt med Klubmodul, jeg er ked af det på jeres medlemmers vegne, for hvor I havner nu, kan og vil aldrig blive bedre.”

Som I nok har bemærket, så har der været udsendt meddelelse over mailen, at alle HSOKs medlemmer skulle indtaste kreditkortoplysninger på ny. Denne meddelelse kom også som en overraskelse for mig og resten af bestyrelsen, den blev udsendt af Klubmodul i HSOKs navn uden at nogen i bestyrelsen havde godkendt den. Senere på dagen blev der udsendt

endnu en mail, denne gang i mit navn, og det blev jeg altså noget knotten over. Jeg ved da godt, at Klubmodul gjorde det for at få beskederne til at se mere troværdige ud, men alligevel, så nærmer det sig vel dokumentfalsk.

Sjovt nok, så havde vi på sidste bestyrelsesmøde snakket om et nyt tilbud, Rolf havde fået fra en konkurrent til Klubmodul. Da jeg ikke helt kunne overskue det arbejde, det ville give at få medlemmerne til at indtaste nye oplysninger, var vi blevet enige om at fortsætte med Klubmodul. Og så sletter Klubmodul alle vores oplysninger! Marie og jeg blev kimet ned. For det ville jo have været naturligt, hvis vi havde kunnet forberede vores medlemmer, nu troede mange at det var falske mails.

Heldigvis så var bestyrelsen med på at HSOK opsagde samarbejdet med Klubmodul, men da klubben har et halvt års opsigelsesfrist til udløbet af en måned, er vi nødt til at betale til og med marts. Så indtil videre så kører vi videre som sædvanlig, heldigvis så finder næste opkrævning af kontingent først sted til 1. februar.

Som erstatning for Klubmodul er Forenings Administrator.dk i kikkerten. Dette koster omkring det halve af hvad vi har betalt til Klubmodul. Dertil kommer så tillæg af opstart, men på sigt sparer vi penge. Skulle der være nogle af jer, der har kendskab til andre gode klubprogrammer, så sig til.

Nå, men det var egentlig mit kandidatur til kassererposten, jeg kom fra. Jeg er godt nok god til debet og kredit, men jeg kan også godt se, at jeg ikke er den ideelle person til posten. Jeg kommer for lidt i klubben, og deltager for lidt i aktiviteter. Alligevel forlanger jeg at være med til beslutninger, og især hvis det drejer sig om penge. Så hvis der er nogle som har lyst til at få større indflydelse i klubben, så er chancen der altid ved en generalforsamling.

Ruth Waidtløw

## 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





## HJÆLPERE SØGES

NOVEMBERSPRINT  
VAPNAGÅRD  
LØRDAG DEN 12. NOVEMBER  
2016

Som optakt til JÆTTEMILEN dagen efter, arrangerer HSOK et Sprint C-løb rundt i den nordlige del af Vapnagård.

Der skal bruges en hel del postvagter i tidsrummet kl. 12-16, samt hjælpere til de sædvanlige opgaver i forbindelse med afvikling af orienteringsløbsstævner.

Der er derfor brug for din hjælp både før, under og efter stævnet, men kun lørdag!

Har du mulighed for at hjælpe **hele dagen eller bare nogle timer**, så kontakt mig på mail [johnpihl@youseeme.dk](mailto:johnpihl@youseeme.dk), sms eller mobil 21467936 eller skriv dig på listen, som er ophængt i klubgården, gerne med oplysning om tidsrum du har til rådighed. Hvis du hører til de "garvede hjælpere" og skulle være forhindret den pågældende dag, så må du gerne melde fra, så du undgår unødigt henvendelse.



Som sagt skal der mange hjælpere til for at stævnet kan afvikles med succes, og det er HSOK kendt for – så **meld dig NU**.

Klubbens indbydelse til stævnet kan ses på klubbens hjemmeside.

HSOK's Venners Oktoberfest kan du også nå efterfølgende.



Stævneleder John Pihl

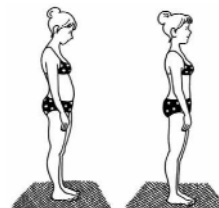
## aTreatMeant4you.dk

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



HSOK blev 2"er ved divisions matchen idag og fortsætter i 3 division.

Men det bliver ikke nemt næste år - Den gamle storklub OK Øst Birkerød kommer ned efter mange år i 1 & 2 division, Herlufsholm fra Næstved kommer ned efter at være rykket i 2 division sidste år, altså efter kun et enkelt år i 2 division og så rykker Holbæk op fra 4 division, Holbæk slog os idag 110 - 121

Først og fremmest tak til alle som stillede op for HSOK idag, det var fantastisk at se det kæmpe hold og vi håber at alle og især de 10 som var med for første gang har fået blod på tanden og kommer med næste år når vi kalder på jer.

Her er linket til resultatlisten : [www.sollerod-ok.dk/media/1442/resultater-divmatch34-forl.htm](http://www.sollerod-ok.dk/media/1442/resultater-divmatch34-forl.htm)

De bedste hilsner  
Holdsætterne  
Flemming Larsen og Bjarne Jensen

## HSOK forlængede opholdet i 3. div.

Det var med en god fornemmelse, HSOK søndag drog til dysten om forbliven i 3. div. eller nedrykning til 4. div. Slaget skulle stå i Rude skov, hvor Søllerød forestod arrangementet. Det var nemlig lykkedes for dem, der satte holdet, at støve hele 53 løbere op. Det er længe siden, vi har været så mange til divisionsmatch. Flere var med for første gang, men vi håber, de fik smag for mere, så de har lyst til at være med også fremover!

Modstanderne var FSK, som vi også har løbet mod i de indledende matcher, og de bedste fra 4. div., Holbæk og Køge. Betingelsen for at forblive i 3. div. var, at vi skulle besejre mindst de to modstandere. Det lykkedes sikkert, idet vi slog KSF118-84, og Køge blev besejret 113-88, men så fik vi en artig overraskelse mod Holbæk. De har gennem nogen tid satset, og det har givet pote. De vandt 4. div. og var bedst af de fire i op/nedrykningsmatchen. Holbæk slog HSOK 121-110. Udslagsgivende var det, at Holbæk havde et bredere spekter af ungdomsløbere på de forskellige baner. Således vandt de H6 10-0 og D1 med 17-0.

Men HSOK gjorde det godt, idet vi vandt 10 af de 17 baner. Rolf Lund vandt bane H1 som ofte før. Lene vandt D2. Laus Seir Hansen blev nr. 1 på H3, og på H4 toppede Flemming Wendelboe, og Jørgen Jensen tog sig af førstepladsen i H5. Dicte Andersen løb D3 for første gang og debuterede på den sværere bane med stor succes med en sejr, der bragte klubben gode point. De følgende tre baner var der endda dobbeltsejre. D4 tog Mette Seir Hansen og



Jørgen Jensen vandt sin klasse i H5

Anne Sørensen sig af, på D5 var det Inge Olsen og Vibeke Miené, der toppede, og på D6 var der tre ungdomsløbere i front: Sarah Dinesen, Nynne Nedergaard og Sarah Nommesen, og på D7 var Louise B. Jensen hurtigst. På bane 9 var HSOK dominerende, idet de besatte de fem første pladser. Det var Anders Jensen, Birgitte V. Mortensen, Lisa Kjær, Lisbeth Jørgensen og Mads Dahl Nielsen, der var de lovende begyndere. Nu må vi så ikke hvile på laurbærene, men træne fortsat, så vi er rustede til en god indsats fra den første match af.



# SOKKEN





## Veteranverdensmesterskaberne i Estland

Vi var en lille gruppe HSOK'ere, som drog til Tallinn i august måned: Peter L., Flemming L., Kirsten E., Leif Kofoed, Rolf + supporterne Annie og Ulla. Undertegnede boede for mig selv i et forvokset skab med adgang til køkken, bad, vaskemaskine og internet (Airbnb), mens de øvrige havde valgt en mere luksuriøs pakkerejse.

Programmet lød på 5 konkurrencer på syv dage: Kvalifikationsløb sprint, finale sprint, hviledag, kvalifikationsløb lang1, kvalifikationsløb lang 2, hviledag og så finale på langdistancen.

Kigger vi på resultaterne havde både Peter og jeg en god uge. Peter var tæt på ikke at komme med i A-finalen til sprint. Men i finalen løb han meget bedre og fik en sølvmedalje. For mig var det nærmest omvendt. Jeg vandt kvalifikationen og havde sikkert også taget en medalje i finalen, hvis ikke jeg havde overset en post på kortet. På det tidspunkt førte jeg løbet. Sprintfinalen foregik i den gamle by i Tallinn. Udover mange kringelkroge var det store antal turis-



ter en stor udfordring. Man følte sig noget til besvær. Det var dejligt at komme i skoven. Peter og jeg fortsatte de gode takter og lå i toppen efter de to kvalifikationsløb. I finalen havde Peter desværre nogle bom, så han endte på en fjerdeplads. Jeg lavede kun en enkelt mindre fejl og kunne løbe finalen hjem i bedste tid - 1 min 14 sek foran en finne.

**Dvs. jeg nu kan kalde mig for verdensmester i H60!**



*Sidste etape - finalen havde vi lidt regn. Ellers fint vejr*

For ikke indviende er det måske svært at bedømme præstationen. For at blive verdensmester i H60 i orienteringsløb skal man:

1. Være mellem 60 og 65 år
2. Typisk have løbet orienteringsløb i over 40 år. Jeg kender ingen vindere, som ikke har løbet fra barnsben af.
3. Være i så god fysisk stand og veltrænet, at man kan løbe 10 km på under 40 min.
4. Have løbet mange, mange løb i mange forskellige terræner og høstet erfaring.
5. Deltage

Når jeg kigger på deltagerlistens ca. 300 navne fra ca. 40 lande kender jeg kun ca. 50. Jeg har deltaget i veteranmesterskaber siden 1999, langt fra i alle år, men dog en hel del gange. Der er nogle navne, som bliver ved med at være i toppen år efter år og efterhånden har jeg lært en del af dem at kende. Kun ca. 20 af de 300 bedømte jeg ville være i stand til at vinde. Af 60 årige topløbere i verden savnede jeg en håndfuld svenskere og nordmænd og måske der manglede et par finner og en god schweizer men ellers var de der alle sammen. Og det var dejligt at kunne konstatere, at i år var det mig der var hurtigst.

Skovene i Estland passede mig fint. Orienteringen var rimelig, sigtbarheden god, skovbunden hurtig og det betød at det blev løbsstyrken kombineret med evnen til at læse kurvebilledet i høj fart, der blev afgørende. Alt i alt en fed uge, som jeg stadig smiler af her en måned efter.

Rolf



## VM i orientering for "Veteraner"

Hvert år afholdes der VM for "Veteraner", hvilket betyder, at deltagerne skal være 35 år eller derover.

I år blev stævnet afholdt i Estland, med byens hovedstad, Tallin, som udgangspunkt. Tallin, hvor der bor omkring 410.000 mennesker, er jo en tidligere dansk by, idet



denne i 1219 blev erobret af Valdemar den 2, og hvor byen i 1346 blev solgt til "Den tyske Orden", men esterne bar bestemt ikke nag til os danskere af den grund.

HSOK havde 5 deltagere + "heppere" med og hvor alle tidligere havde været deltagere i VM, bl.a. Peter Larsen og Rolf Lund, der vandt guld ved stævnerne i hhv. Ungarn og Tyskland.

VM består af 2 discipliner: Sprint og traditionel orientering, hvor sprintløb afvikles i byer og orienteringen i skove.

Sprintløbet blev afviklet i den gamle bydel i Tallin, som er et meget smukt område omkranset af en mægtig bymur, men tillige er byen en turistmagnet (hvad man godt kan forstå), så det største problem (for nogle) i finalen, var ikke at finde posterne, men mere at kunne passere turisterne! Alle os fra HSOK kvalificerede os til finaleløbet, herunder at Peter Larsen vandt sølv i sin klasse.

De 3 orienteringsløb (2 kvalifikationsløb og selve finaleløbet) var henlagt til skove beliggende ca. 50 km. fra Tallin, og herude på landet var der ingen turister, men fred og ro, og så var det dejligt at se så mange storke både på marker og enge og de mange reder rundt omkring på både huse og elmaster.

Skovene var gode til orienteringsløb, hvor især skoven til finalen var perfekt: Ingen ris eller lignende i bunden, god sigt og stort set løbebart over hele det anvendte område, så skoven passede fint til Rolf, der vel stort set ikke satte en fod forkert noget sted på sin bane, hvilket bevirkede (som alle nok er klar over) at Rolf vandt guldmedaljen i sin klasse med en sikker margen til nr. 2 – flot, flot.

Til os andre var der ikke medaljer, men jeg er sikker på, at vores oplevelse i skovene var lige så gode, som for Rolf's vedkommende.

Næste års VM foregår i New Zealand, hvilket lige er en tand for langt væk for os, der var i Estland, men i 2018 vil der være udfordringer for mange af os i HSOK, idet arrangementet skal foregå i Danmark, hvor Christiansborg og Christianshavn er udset som sprintområde, mens orienteringsløbene skal foregå i hhv. Tisvilde Hegn og Søsken ned mod Esrum Sø, så der må vi med!

Én veteranløber





## Referat fra Bestyrelsesmøde.

Torsdag den 22. september 2016. kl. 19.  
Klubgården

Til stede: Carsten, Ruth, Flemming, Kenneth og Rolf

Referent: Rolf

### 1. Økonomi og nyanskaffelser:

#### a)

Indkøb af udstyr til tidtagning til motionsløb. Ifølge Jørgen Olsen 32000 inkl moms for en brugt "kasse"

*Bestyrelsen var delt i spørgsmålet.*

*Argumenter for investeringen: Det vil være en god signalværdi at sende til motionsafdelingen, at klubben prioriterer at have et elektronisk tidtagningsudstyr til motionsløb.*

*Klubben har en stor kassebeholdning og har råd til det.*

*En motionsklub, der arrangerer løb - få eller mange - bør have udstyr til at kunne afvikle løb professionelt - dvs. med elektronisk tidtagningsudstyr. (Vi har chips og måtter) Og endelig talte vi om, at der kan komme en tid, hvor der ikke er hjælpere, der kan håndtere håndholdt tidtagning. Derfor bør der være fungerende tidtagningsudstyr.*

*Argumenter i mod: Der var brug for udstyret, da vi havde Grand prix løb og halvmaraton. Den gang det virkede, blev der imidlertid altid lavet manuel back up. I øjeblikket står HSOK for 2 motionsløb, Ophelia Kvindeløb og Hamlet 10'eren. Løbene samler hver ca. 100 løbere og det er ingen sag at lave manuel tidtagning. Der er ikke udsigt til at disse eller andre motionsløb vil vokse i et omfang, så en investering af denne størrelsesorden er fornuftig. Tidtagningen til Kronborgstafetten varetages af DGI.*

*Der blev også udtrykt utryghed for at investere i brugt udstyr. Nyt udstyr koster 39000 + moms og transport.*

*Da bestyrelsen efter en lang diskussion ikke kunne blive enige blev det foreslået at lade medlemmerne tage stilling til investeringen ved generalforsamlingen.*

#### b)

Indkøb af ny computer til Jørgen Jensen til tidtagning til O-løb.

*Indkøbet blev godkendt.*

Aflønning af Henrik Petersen.

*Han er færdig med arbejdet med indkøb og opsæt-*

*ning af køkken. Henrik får et tilbud om et honorar for sit store arbejde.*

#### c)

Ungdomsafdelingen

*Bjarne har annonceret at han stopper med at træne den nuværende ungdomsgruppe pr. 1/1 2018. For at de kan bringes op på et højere niveau kræver det en anden form for træning end Bjarne føler, han kan levere. I bestyrelsen var der overvejende, men ikke fuldstændig enighed om, at det i dette tilfælde kan være fornuftigt med en lønnet træner.*

#### d)

Regler for refusion af kørselsudgifter til ungdomsløbere, tilskud til divisionsmatch. Se <http://hsok.dk/Rullemenuer/Tilskudsregler.htm>

*Reglerne som i øjeblikket står på hjemmesiden er ikke korrekte. De skal rettes så de følger den praksis, der har været gældende det sidste 1½ år. Rolf får de gældende regler af Ruth og lægger dem på hjemmesiden*

### 2.

#### Erstatning for Klubmodul

*HSOK har opsagt aftalen med Klubmodul. Aftalen udløber pr. 31/3. Ruth har lavet noget research på alternativer og har fundet "Foreningsadministrator", som kan det samme som Klubmodul til den halve pris. (3700 kr/år + etableringsomkostninger) Det blev vedtaget at bruge dette system fremover.*

### 3.

#### Generalforsamling

*Datoen blev fastsat til onsdag den 1/3 2017. Der tilbydes spisning som sædvanlig efter træningen.*

*Bestyrelsen kigger på vedtægterne og overvejer inden næste bestyrelsesmøde om der skal et ændringsforslag op på næste generalforsamling. En udvidelse af bestyrelsen med et eller flere medlemmer kræver en vedtægtsændring*

### 4.

#### Sokken på elektronisk form.

*Vi fortsætter med papirudgaven året ud. Derefter vil bladet blive lavet som det plejer, men vil ikke blive trykt og distribueret. Medlemmerne kan læse det på en computer og/ eller selv printe det ud. Medlemmer uden computer kan søge om at få tilsendt en printet udgave. De klubber vi har sammenlignet os med, har alle klubblad på denne måde.*

### 5.

#### Dato for nyt møde.

*Tirsdag den 10/1 2017. Mødested og tid kommer senere.*



## Tips og Tricks

Nogle gange er man inde i en god stime og andre gange går det knap så godt. Mine egne erfaringer er at udsving i formen forstyrrer o-teknikken. Der skal helst være et fornuftigt forhold mellem løbehastighed og overskud til O-teknik. Presser man sig selv til at løbe hurtigere end formen tillader, går det ud over O-teknikken. Sænker man farten en lille smule kan afstandsforfølelsen til gengæld ryge. Derfor træner regelmæssigt året rundt - det mindsker også risikoen for belastningsskader. Udover det, er en god portion selvtillid heller ikke af vejen.

Det er rigtig ærgerligt at få ødelagt et godt løb af et enkelt bom. Alle bomber - nogle selvfølgelig mindre end andre, men der er stor forskel på hvor lang tid et bom tager.

Der er altid et tidspunkt, hvor bommet starter. De røde lamper bør blinke første gang, der er noget uventet på ens vej. Det kan være et gult område, der mangler på kortet, en sti, der har en forkert retning, en grøft som ikke kommer...

Bliv ikke grebet af panik. For lidt siden passede det hele - ikke sandt? Hvad er der sket siden da? Hvad har du passeret? Spil hurtigt filmen igennem for det sidste minut, som du har lagret i knolden? - eller har du det? Tag kompasset frem og nordvend kortet. Læs dig ind. Og så er den klar! Husk at "optage en film" mens du løber - altså læg mærke til alle detaljer, som du ved må være med kortet. Registrer det, men brug det kun til noget, hvis du kommer i problemer. Jeg prøver at se alt og jeg prøver at tjekke alt på kortet, mens jeg løber - men det er ikke altid, der er tid til det.

En anden almindelig fejl er at man løber hurtigere end ens teknik tillader. Så snart du har problemer med at læse detaljerne på kortet og bliver usikker på om du er på ret vej, så må man sætte farten ned og genoprette kortkontak-



ten. Ikke satse på at det går nok. Et stop på 10 sek kan være nok til at forhindre et bom på 2 min. Hvis man er meget cool, og er blevet væk på vej ind til posten. Tjek om der er et opfang tæt ved, som kan hjælpe dig. Det kan godt være det koster et minut, men det kan måske spare dig for 2 minutter. Så cool er jeg dog sjældent selv, men det lyder vældig godt, ikke sandt?

Rolf



**Hvordan gjorde du der?  
Altid sjovt at høre andres  
vejvalg.**

Siden sidste "Sokken" har ungdoms afdelingen deltaget i DM på Mellemdistance i Mols Bjerge, divisions match i Kongelunden, sensommer cuppen i Nordsjælland og DM Weekenden, alt sammen med blandede resultater som skal ses i lyset af at alle ungdomsløberne er første års løbere i de klasser de rykkede op i, i år.

Bedst gik det i Sensommercuppen hvor Olivia vandt den lette bane over suverænt med 24 minutter og dermed et gavekort på 300 kr til en sportsforretning, Olivia har virkelig fået godt fat i orienteringen. Dicte blev samlet 2'er og Sarah Dinesen samlet 3'er på den mellemsvære bane.

Værst gik det divisions matchen i Kongelunden hvor nogle hvepse var dybt utilfredse med uroen omkring boet og angreb pigerne, det blev en uhyggelig og smertefuld oplevelse, men vi har fået det snakket igennem og der er ikke nogen form for krise stemning. Det er heldigvis yderst sjældent at sådanne ting sker, jeg kan selv kun huske en enkelt episode fra mine mange år på o-banerne. Alle måtte løbe hjem til stævnepladsen efter mødet med hvepsene og måtte selvfølgelig udgå.



*Billederne er fra DM i Mols Bjerge*

## Efteråret og vinter i ungdoms afdelingen

Snart er det sidste konkurrenceløb løbet og vi skal i gang med vinter træningen. Sidste løb bliver "Jættemilen" som løbes i Teglstup Hegn, med sprint dagen før på Vapnagaard, men inden da skal vi lige igennem en op/ ned rykningsmatch i Rude skov og ikke mindst Kreds ungdoms matchen hvor op imod 200 unge mødes til kamp i skoven og ikke mindst den legendariske KUM fest. Fra HSOK er foreløbigt tilmeldt Sarah Dinesen, Dicte og Nynne. Der er ikke bustur til stævnet i år da det afholdes i Hillerød.

Når det sidste løb er løbet går vi i gang med vinter træningen. Fokus i vinter bliver "svære baner" altså et niveau op i forhold til de mellemsvære abner de løber i D14, men det er med henblik på 1. At være på forkant og længere fremme end det de egentlig skal kunne og 2. så er det fordi vi "ÆLSKER" stafetter hvor vi er sammen om at løbe et resultat hjem. I pigernes alder hedder stafet klassen D16 med 2 svære og 1 mellemsvære bane, så det er simpelthen nødvendigt at kunne det til næste år hvis vi igen ikke skal konkurrere i en klasse der er mixet med drenge.

Vinterens træning ligger med tirsdag tekniktræning og onsdag interval træning, færdig og klar til at løbe kl 17. Det er ikke helt optimalt at vi mødes 2 dage i træk, men det er det som passer bedst med ungerne skole. Vi gør som de andre år, nemlig spiser sammen om tirsdagen efter træning i november frem til juleferien, så vi også får lidt hygge indblandet. Hvis der er en voksen som kunne hjælpe med postudsætning tirsdag formiddag, det



Billede fra sensommer cup

er ikke mange poster det drejer sig om og ikke mere end max 2/3 km, så skriv til mig, det er bare de små 15 cm træningsposter. De fylder ikke meget og kan håndteres på en løbetur. Dette ville lette det temmelig meget at jeg ikke først skal ud med dem.

Hilsen Bjarne



## Næste år i Ungdoms afdelingen

### Også læsning for andre i klubben

Det bliver rigtigt spændende at være medlem af ungdoms afdelingen i den kommende tid. HSOK's venner har givet os nogle penge som vi er jer HSOK venner dybt taknemmelige for. På alles vegne i ungdomsafdelingen vil jeg gerne sige TUSIND TAK. Det betyder at vi kan lave nogle rigtigt spændende ting for afdelingen (som kan gøre dem endnu skarpere på orientering) og så endda også tilbyde nogle af aktivisterne til de voksne, så det bliver en slags klubture og klub arrangementer.

Hvad er det så der er så spændende?

Jo efter vintertræningen starter vi op med en "Super weekend" i den hytte vi kender ved Tikøb og tæt på Danstrup / Krogenberg hegn.

Hytten er reserveret den sidste weekend i vinterferien, som også er fastelavns weekenden og her holder vi så "Super weekend" for ungdomsløberne, hvor vi bor derude. Der bliver klubmesterskaber i nat orientering fredag aften, klubstafet om lørdagen og karrusel trænings løb om søndagen, de voksne bliver inviteret til alle løbene, men ikke til at bo derude, vi skal nemlig også både hygge og tørtræne.

Weekenden efter starter sæsonen i Sverige og vi tager over til Åhus og løber "PAN Våren", der er natløb fredag, kort distance lørdag og lang søndag. Terrænerne er de samme vi løb i til O-ringen sidst vi var med og samme terræner vi var på U1 sommerlejr i sidste år. Vi lejer en hytte i Degeberga Hytte og Stugby som ligger i nærheden, men vi laver det som en klubtur, så der kan komme flere interesserede med fra klubben.

Der vil bliver sat en seddel op i klubgården hvor de klubture der er på tegnebrættet er listet op, så kan man, ikke bindende, skrive en tilkendegivelse om det har interesse så vi ved lidt om hvor meget vi skal reservere.



Weekenden efter er der Hallands premieren, hvor det bliver som når vi er til løb i Danmark, vi kører ud og hjem fra løbet både lørdag og søndag, da det er lige nord for Hallandsåsen. Weekenden herefter er der sæson premiere i Danmark, hvor vi deltager i løbene i "Danish spring". Inden vi får set os om er det påske og i år deltager HSOK ungdom i de store påskeløb i Jylland, svære nordvest jyske plantager og ca 2000 løbere venter på os til kamp skærtorsdag/langfredag og til jagtstart påske lørdag. Alle disse svære løb i Sverige og Nordjylland skal lede os frem til de 3 ting vi virkelig satser på i foråret, 1. Forsvare vores bronze medalje ved SM stafet, denne gang i D16.2. Debut i en af verdens største orienterings stafetter "10 Mila" ved Gøteborg med over 300 hold bare i ungdomsklassen og et helt specielt arrangement med direkte tv, storskærme på stævnepladsen, tv og speakning fra skoven og så til 3. sommerens tur som i år bliver til Bohemia 5 dages i det nordlige Tjekkiet, igen laves denne tur som en klubtur hvis der er interesserede nok, men ungdomsafdelingen tager afsted under alle omstændigheder.

Med venlig hilsen Bjarne Jensen



*Dicte Andersen løb D3 for første gang og debuterede på den svære bane med stor succes med en sejr divisions matchen, der bragte klubben gode point.*



Kortene blev grundigt studeret efter divisions matchen.



# OKTOBERFEST

Vennerne inviterer til **Oktoberfest**.

Det bliver ganske vist først i november, nærmere bestemt **d. 12. november kl. 18 i Klubgården.**



Indbydelsen kommer ud i oktober, men vi vil gerne gøre alle opmærksomme på datoen allerede nu, så I kan reservere dagen.

Vi kan ikke love en fest efter München – standard, men vi kan love at det bliver godt og velsmagende.

Sisse



## EN GLAD GIVER!

Sidste nyt fra Vennebestyrelsen:

På bestyrelsesmødet d. 12. september tog vi stilling til en ansøgning fra HSOK's bestyrelse ved Flemming Larsen. Ansøgningen indeholdt en anmodning om et tilskud til de merudgifter, der har været i forbindelse med den flotte køkkenrenovering. Vi valgte at give HSOK 20.000,- kr.



Derudover drøftede vi det store arbejde, Bjarne gør med de unge talenter i HSOK, og vi bevilgede 5000,- kr. som forhåbentlig kan være en hjælp til Bjarne i arbejdet med at fastholde og videreudvikle en ungdomsafdeling.

Sisse



## 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)



## Berlin Marathon 2016

(af Kenneth Sørensen)

Fredag den 23. september 2016 kl. 8.00 var der afgang fra Helsingør for en gruppe aktive motionsløbere fra klubben, der skulle ned og løbe eller heppe til Berlin Marathon 2016.

Lotte, Stig, Kristian, Sune, Michael Bentzen, Peter, Henrik og Kenneth havde købt startnummer og skulle løbe, mens Rikke, Michael Knudsen og Bjørn var med for at heppe og hygge.

Færgebilletten fra Gedser til Rostock var booket til kl. 11.00, og det passede fint med den store frokostbuffet på Kronprins Frederik, så den gik vi ombord i. Med fyldte maver kunne vi i tre biler suse videre mod den tyske hovedstad.

Rikke, Lotte og Stig havde booket hotel ved Kurfürstendamm, vi andre skulle bo på hotel ved Hauptbahnhof - meget centralt og i gåafstand til start- og målområdet ved Rigsdagsbygningen.

Efter check in og en kop kaffe spadserede vi ud og hentede vores numre og så på sports- og helsetmesse - det gik der nogle timer med, men så var det klaret. Vi har også prøvet at gøre om lørdagen - det kan ikke anbefales. 40.000 løbere, der skal hente numre fylder ret meget, så vi ville undgå alt for eget kø og kaos. Det slap vi så for i år, og alle havde hurtigt og nemt fået nummer og den obligatoriske "mulepose" til over- og skiftetøj og andet løbetilbehør under selve løbet.

Aftensmaden blev klaret på italiensk restaurant på Unter den Linden - godt med pasta.

### Lørdag

Lørdag morgen kl. 8.30 var der afgang til det klassiske og hyggelige "Frühstückslauf" fra Schloss Charlottenburg til det Olympiske Stadion. Mange mennesker, godt vejr og hyggelig stemning. Ruten er helt afslappet 6 km. I joggetempo og det er en fantastisk oplevelse at løbe ind på det olympiske stadion og løbe



en runde derinde inden vi samles uden for til Berlins største morgen"bord".

Sponsorer og andre gode folk har sørget for at vi kan få kildevand, youhurt-drik, chokoladecroissant, bananer og æbler osv., som vi nød stående i formiddagssolen inden hjemtur til hotellet igen. Vi kørte med Marathon Travel Clubs store turistbus, så vi kom forbi en række hoteller for at sætte folk af inden vi nåede til vores eget - Meininger Hotel.

Fortsættes næste side



Lørdag eftermiddag var der "frit program", så nogen slappede af og ladede op, andre benyttede lejligheden til museumsbesøg - denne gang Pergamon på Museums Inseln. Museet er under stor ombygning, så noget af det er lukket - men det klarede vi også.

En curry wurst og en forfriskning ved bredden af Spree blev det også til. De to heppere Bjørn og Michael K nåede også Berliner Dom (domkirken), hvor et besøg i toppen af kuplen var et hit. Kan varmt anbefales, var meldingen. En øl mere og et betagende besøg på en strandbar med dansescene blev det også til. På scenen blev der danset en inciterende tango, så begge drenge var målløse og måtte berette om det om aftenen....

Endnu en gang pasta eller en rød bøf på italiensk restaurant sluttede aftenen af. Stemningen blev gradvist mere alvorlig og fokuseret - der blev ladet op til søndagens store aktivitet.



En god tradition for Berlin-farerne er konkurrencen, hvor der skal gættes på hinandens sluttider. På små sedler skriver vi de forventede løbetider ned og de gemmes et hemmeligt sted til efter løbet. Søndag eftermiddag åbner vi sedlerne og finder ud af hvem, der har gættet tættest på de realiserede tider. Vi "måler" simpelt hen hvem, der i minutter og sekunder har skudt mest ved siden af for hver løber og lægger vildskuddene sammen. Mere herom senere.

### Søndag - den store dag

Vækkeurene ringer tidligt og vi samles til sund morgenmad kl. 6.00. Alle har deres særlige ritualer - gøre sko klar med chip, nummer på trøjen, gøre tøjet klar, salt-, magnesium- og kalktabletter (til det varme vejr), lade gelbæltet med friske gels, pakke muleposen osv.

Afsted til startområdet, ind på området (der er adgangskontrol - kun for løbere), farvel og løb godt til hinanden, af med

overtrækstøjet og aflever posen i det rigtige telt. Let opvarmning, tisse af og så ud i startboksen. Der er stor respekt for den personlige laden op til løbet. Ikke meget snak, men fokuseret ro og alvor.

De sidste minutter inden start føles længe, men endelig - efter storskærmspræsentation af stjernerne Bekele, Kipsang, Kebede m.fl. er klokken blevet 9.15 og vi tæller ned. 5,4,3,2,1 og Go. Løbet er i gang. De første par minutter foregår i gang - 17. juni Strasse kan ikke rumme, at alle 40.000 løbere sætter i gang samtidigt. Men chippen sørger for nettotid, så ingen bliver snydt.

Endelig er der plads til at løbe - og den sælsomme fornemmelse indfinder sig langsomt - nu skal du ud på en lang løbetur, som du ikke prøver så tit, at det er en vane. Der går lidt tid inden man finder den rette rytme og den nødvendige indre fokusering, hvor man lukker sig ind i sig selv og meget andet ude. Kigger på uret og tjekker, om den planlagte pace holdes. Skal de løbes lidt hurtigere eller går det for hurtigt? Benene æder nu kilometer efter kilometer - og den vigtige marathon-

rutine indfinder sig gradvist. Er det en god dag? Holder planen?

Gels indtages efter ens egen plan, snupes fra bæltet, åbnes og tømmes. For mit vedkommende, gerne så det passer med en "vandpost" på ruten, så halsen og hænderne skylles og friskes.

Hele ruten rundt er der mange mennesker, der hepper og hujer. Mange steder levende musik med opfindsomme bands. Feuerwehr har opsat vandslanger til at løbe under og blive kølet lidt af. Mange tilråb og støtte. Vores egne heppere havde lejet cykler og cyklede rundt og heppede på os forskellige steder på ruten - fantastisk. Tak skal I ha'



Kilometerskiltene passeres og registreres. Så rundes 19 km., så 26 og så 33 km. Vi er på vej mod målet. 36 km., 39 km. - de sidste hjørner rundes inden der svinges til



venstre op ad Unter den Linden. Masser af heppende tilskuere på begge sider - skønt. Festligt. Under Brandenburger Tor og ind på opløbsstrækningen. Så var der alligevel lidt mere i benene og der spurtes over måtterne i målområdet. Fantastisk fornemmelse at stoppe op efter målstregen og kigge bagud. Og nyde det! Langsomt spadseres over og hente posen og grejet igen. Frugt og vand langes ud - der er styr på det i Berlin. Af med det svedige løbetøj, tørt på og det



er tid at mødes med de andre. En kold, velfortjent Erdinger ved Brandenburger Tor i godt selskab og med ømme ben. Skønt at det er ovre og at det gik godt. Hjem til et bad, en øl på tagterrassen og en god løbesnak. Løbehistorier er ikke helt så gode som lystfikserhistorier, men det ligner.. Velfortjent supermiddag på god restaurant, lidt vin og afslappet og glad stemning - skønt. Og resultaterne: Det viste sig, at der blev sat fire personlige rekorder - flot flot:  
 Peter Arhning: 2:54:25  
 Henrik Petersen: 2:55:34  
 Michael Bentzen: 03:03:40  
 Sune Larsen: 03.06:00

Kristian Eriksen: 03:35:26  
 Stig Jensen: 03:35:36  
 Kenneth Sørensen: 03:43:03  
 Lotte Waldorf: 04:43:36  
 Og gættekonkurrencen: Bjørn vandt - var tættest på de realiserede løbetider med god margen til andenpladsen. Ligesom sidste gang. Præmien: God vin fra os andre - som Bjørn generøst kaster i puljen til afslutningsfesten efter klub 10'eren Mandag  
 Morgenmad, pakke og afsted. Tak for i år. Berlin Marathon er altså et fantastisk løb.



## Frem med MTB'eren



Cykelsæsonen er ved slutte med raceren og vi går nu over til MTB'eren. Det har været en rimelig sommer med mange gode ture. Knap så mange har deltaget som der plejer, men vi har dog ligget på mellem 10 og 15 ryttere på vores langture sommeren igennem, så det må siges at være passende.



Maleren melder ud hvornår vi starter, men programmet bliver som sidste år: Tirs. Torsd. lør. og søndage kl. 09:30 fra Klubgården. Der bliver opsamling v. Gurre Kirke. Tiderne vil også stå på side 2 her i bladet



# Ophelia Kvindeløb 2016

Jeg havde ikke "ansvaret" for årets kvindeløb, men hvem havde egentlig det?

Heldigvis satte Rolf og Fl. Larsen sig ned og planlagde og uddelegerede opgaverne.

Jeg blev spurgt, om jeg ville speake.

Det vil jeg gerne, og da tiden var kort, blev jeg også spurgt om jeg ville stå for at købe lodtrækningspræmier. Med hjælp fra Lotte og med vores bedste krejlermetoder, fik vi samlet en fin mængde præmier af god kvalitet.

Vi løb også rundt med flyers til Hornbækløbet og selvom det var med kort frist, delte vi opslag på Facebook, for at "friste".

Det kan godt være, at sommeren ikke har været fantastisk, men på aftenen for kvindeløbet er der bare en god tradition, der siger "Sol over skoven" og således også i år.

108 løbere mødte op, det er ikke rekord, men et rigtig fint antal. Aldersspredningen er også god, med de unge HIF-piger ( der vinder!) og HSOKs egne orienteringspiger i den ene ende og en flok friske damer på 70+ i den anden.

Efter ca. 45 min. er alle i mål. Alt for

løb planmæssigt; ingen vildfarne løbere og ingen skader.

Efter indtagelse af saft og frugt og en tilsyneladende grundig debriefing af løbet med de andre deltagere, begav løberne sig mod klubgården.

Her opstod der hurtigt lang kø ved Ulla og Annies kaffe/kagebod. Mange løbere vælger at blive efter løbet og vente på lodtrækning, mens de hygger sig og spiser kage. Jeg tror at Ulla øger antallet af kager lidt hvert år!

Det er altid sjovt at være "Lykkens Gudinde", når der skal deles lodtrækningspræmier ud: damerne bliver simpelthen så glade og kommer med spontane udbrud og klapsalver! Specielt to præmietagere står klart: en ellers stille dame i aldersklassen 70+ vandt to flasker rødvin og slog hænderne sammen og udbrød: "Det var LIGE, hvad jeg ønskede mig!" Lise Bertrams barnebarn skulle passes og hvad var mere naturligt, end at tage hende med til kvindeløb! Hun tog god nok turen i løbevognen, men havde startnummer på maven. Hun vandt et par biografbilletter, som hun straks inviterede mormor i biffen med!

Mange kom efterfølgende og sagde tak til mig (en sagde sågar, at det var



Frida Uhrskov fra HIF vandt Ophelia kvindeløbet

en god rute!), men den tak må jeg give videre til alle Jer, der år efter år markerer ruten, er vejvisere, kører før/efter løberne, serverer saft og frugt, sørger for målportal, lydanlæg og tidtagning, sælger kage og kaffe, sælger startnumre og sørger for registrering og resultatliste m. m. Tusinde tak. Jeg håber, at I er med igen til næste år, hvor vi efter min beregning har 25 års jubilæum?

Til slut en tak til de gavmilde sponsorer: Rige't v/ Peter B., Matas i Espergærdecetret, Intersport i Espergærdecetret, Rough & Rose i Bjerregade, Fl. Larsen og Kvickly.



Niels Hansen fik en flot 2. plads i Hornbækløbet på 5 km i tiden 19.10. Sussie Bogut blev nr. 2 på 10 km'eren i 44.35

## KMD IRONMAN Copenhagen Denmark

Vibeke stillede igen op i Copenhagen IRONMAN og fik en 6' plads i hendes aldersklasse.

### Tider:

Svømning:	1:16:30
Cykling:	5:49:48
Løb:	4:24:46
I alt	11:41:15



Smilende Vibeke fotografert ved Ndr. Tolbod og den lille havfrue



## HVOR SKAL VI HEN HSOK?



*Turbotøserne klar til intervaltræning*

AF ERIK TROLLE

Når jeg kigger i det sidste nummer af Sokken kan jeg jo se at vi har det hyggeligt og vi får da også motioneret så vi kan holde os i form.

Alt sammen godt men hvor er ambitionerne for at blande os med eliten og tanken for at få en slagkraftig klub som på et højt niveau hævder sig i Danmark?

Jeg vil forsøge at gøre status for hvor vi står i dag:

Først og fremmest har vi gråsokkerne de unge der er blevet ældre som har en herlig fredag hvor de hver på deres niveau får rørt sig.

Et godt og flot tiltag som samtidig er en garant for det sociale samvær.



*Mor og datter træner sammen*

Veteransjoskerne gennemfører en god omgang træning hver onsdag og så er der jo de mange arrangementer med mad og bægerklang.

I orientering har vi flere fremragende ældre løbere som i deres respektive aldersklasser hævder sig flot.

Vi har en flok gamle gutter som samles flere gange om ugen for at køre MTB eller Racer.

### HOLD FAST I PIGERNE BJARNE

Bjørn Thygesen og Jørgen Olsen har samlet en flok middelaldrene mænd og nu og da et par aktive damer som i en yderst aktiv gruppe træner seriøst og konkurrerer på livet løs for at forbedre deres personlige rekorder på de forskellige distancer.

Succesen skyldes at der altid er en træner som motiverer hver enkelt til at yde sit bedste hver gang der løbes. Hver mandag løber tubotøserne og også deres træning er delvis seriøs. Intervaltræning og ikke mindst et forsøg på at optimere løbestilen er i fokus.

Sammenholdet er stort men desværre er der ikke rigtig lyst til at stille op i konkurrencer til trods for at et par af

pigerne helt klart vil kunne hævde sig.

Ski ambitionerne viser sig ved en eller to årlige ture til fjelds.

Endelig er der Bjarnes piger som under hans ledelse træner seriøs orientering, en gruppe som det gælder om at holde fast i og optimere..

Det var min opfattelse af dagens HSOK og selv om at der er mange positive aktiviteter i klubben bør vi nok sadle om hvis vi ikke skal stagnere.



*Spredningen blandt pigerne bliver hurtig stor.*

# Dansk Video Sikkerhed & IT ApS

www.danskvideosikkerhed.dk

## UniView introduktion til det Danske marked



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

- Pakken indeholder en 8 kanals Fuld HD IP optager med indbygget 8 x POE switch
- 4 stk. Fuld HD 1080p mini dome kameraer med IR
- 4 stk. 20 m. Kat5e netværkskabler
- 1 stk. 1 TB harddisk.

- Kan udvides med op til 4 ekstra kameraer
- Har Cloud & Android / iOS App
- Optager & App er på Dansk
- Fri support via email.

3 Års garanti\*  
(\*harddisk 2 års garanti)



**SÆT PRIS**  
**8.495,-**

Incl. Moms

60 45 11 11

Kontakt@danskvideosikkerhed.dk