



SOKKEN

Nr. 3, juni 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 august

DEADLINE

23. juli, 2016

Redaktør:

Flemming Larsen

flarsen@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

flarsen@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 Knudsenvej 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	flarsen@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 (Turbotøserne)	Klubgården
Tirsd.:	kl. 09:30	Cykeltræning,	Nygård
Tirsd.:	kl. 17.00	O-tekniktræning	Klubgården
Onsd.:	kl. 17.00	Løbetræning (interval Sjoskerne)	Klubgården
Torsd.:	kl. 09:30	Cykeltræning, langtur. Nygård,(kl. 09:15 fra Klubgården)	
Fred.:	kl. 10.00	O-løb (De grå Sokker)	Variabel
Fred.:	kl. 13.30	400m. interval (fredagsløberne)	Klubgården
Lørd.:	kl. 09:30	Cykeltræning,	Nygård
Lørd.:	kl. 11.00	Løbetræning	Klubgården
Lørd.:	kl. 13.00	Orienteringsløb	Se orienteringskalenderen
Sønd.:	kl. 09:30	Cykeltræning,	Nygård
Sønd.:	kl. 10.00	Løbetræning	Klubgården

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

Kontingent 2016

Opkrævning sker pr. 1. august og 1. februar

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

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

Marie Krogsgaard tlf.: 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

Fantastisk præstation af Arne Christensen, der som blind gennemførte Verdens hårdeste skiløb Artic Circle Race på Grønland

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



Formanden har ordet

Når du sidder med dette blad i hånden er divisonsmatchen i Klosterris Hegn overstået og forhåbentligt gik det godt.

Det er det formodentlig absolut sidste chance for at komme med til de årlige klub-mesterskaber tirsdag den 7/6. Jeg minder lige om, at motionister altid er velkomne til at prøve at løbe orienteringsløb og få del i de glæder (og sorger) vi har i skoven. Ikke mindst giver det også et påskud til at være med til spisningen, som afslutter mesterskabet. I år glæder jeg mig til at bruge den nye ovn i forbindelse med madlavningen. Tilslutningen af vandet til ovnen er ikke sket endnu. Der har været visse problemer i leveringen, men alt bliver godt en gang.

Formodentlig er også Kronborgstafetten den 2/6 forløbet godt. Når traditionen er kørt godt ind, tror jeg kommunen forestiller sig, at de trækker sig fra arrangementet og overlader det til HSOK og HIF at arrangere det! I så fald kræver det mange flere hjælpere! Det kunne være "arrangementet" vi i fremtiden satser på. Jeg så gerne at Ophelia kvindeløbet og Hamlet 10'eren blev meget større, men jeg har ikke rigtig troen på det. Jeg ved heller ikke, hvor meget jeg tror på, at vi kan løbe et nyt halvmarathon løb i gang, dertil er der alt for mange konkurrerende løb og vi må nok erkende, at vi indtil videre ikke har haft særlig meget succes med markedsføring. Det er noget af det bestyrelsen skal tage stilling til, men vi hører gerne medlemmernes synspunkter.

Inden sommerferien skal HSOK lige have afviklet 3 skåninger och en dansk. Når det er sket kan vi se tilbage på et meget hektisk forår, hvor der er trukket hårde vekslers på centrale personer. Jeg siger tak til alle der har givet en hånd med.

Rolf

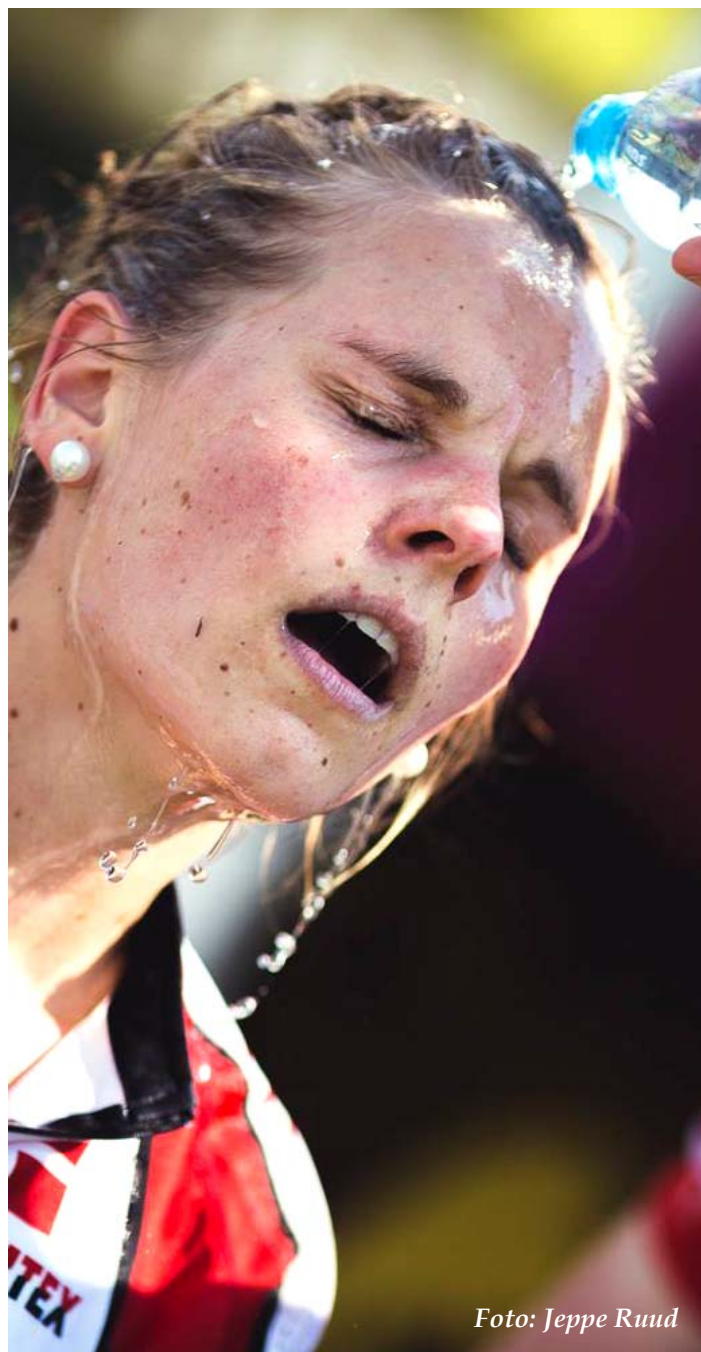


Foto: Jeppe Ruud

Dansk orientering står stærkt i øjeblikket. Her Signe Klinting fra Europamesterskabet i Tjekkiet i stegende hede.

SYLVEST VVS A/S 49 21 59 97

Fenrisvej 13 C
3000 Helsingør

Gasfyrsservice:

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

TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSE OG BRYGGERS

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



e-mail: sylvest@sylvestvvs.dk

• Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk



Velkommen til:

Mads Dahl Nielsen
Stjernevej 35
3100 Hornbæk



Martin Olsen
Emil Noldes Vej 8
3000 Helsingør

Adresse ændring:
Dicte Thea og Birgitte Andersen
Horsedammen 7, 2.tv.
3000 Helsingør

Udmeldt:
Henning Birk.

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

KØB / SALG



O-bluse med korte ærmer til salg.
størrelse medium kr. 50,-

Henvendelse Lene Jensen. 22 97 17 76



Klubtøj på lager april 2016

		voksen/ungdom
O-bluse med lynlås dame	Large	400,-/300,-
Singlet dame	Small og Large	240,-
Singlet unisex	Xlarge	240,-
T-shirts Run dame m. kvart ærme	Small	267,-/199,-
T-shirts Run unisex	Small og Xlarge	267,-/199,-
Overtræksbuks	str. 160	334,-/249,-
Basic O-bukser	XS	199,-/100,-
Halsrør med HSOK logo	mange	99,-/50,-

Henvendelse til Birgitte Krüger på mail:
birgitte.k@stofanet.dk



LARS LUNDGAARD

aut. el-installatør

49 21 68 68

Fax 49 21 69 88

www.lundsgaard-el.dk

ALT EL-arbejde udføres

Ring og få et godt tilbud på HÅRDE HVIDEVARER





Nyt fra kassereren.

For at få lidt inspiration til mit indlæg tog jeg sidste års juni nummer af Sokken frem. Da brokkede jeg mig over manglende tegn på sommer. Det kan jeg ikke i år. Vidunderligt vejr – ikke for varmt, ikke for koldt, og naturen står grøn og i blomst.



I det hele taget kan jeg ikke finde på noget at beklage mig over. Jeg plejer jo ellers at komme med et eller andet. Men nej, der er ikke noget. Det skulle da lige være fordi at jeg ikke får nogle bilag ind jeg kan betale og bogføre. Jeg føler mig næsten arbejdsløs.

Hov, jeg kan jo fortælle om hvor besværligt det er, når man skal sende en regning til kommunen. HSOK havde lagt penge ud til 500 chip som skal bruges til Kronborgstafetten. Jeg skulle så sende en faktura på vores udlæg. Offentlige institutioner og kommuner modtager kun elektroniske fakturaer, og de skal være forsynet med et såkaldt EAN-nummer. Da jeg ikke var 100 % sikker på hvilken afdeling og dermed hvilket nummer jeg skulle forsyne fakturaen med, så ringede jeg til kommunen, da jeg havde navnet på vores kontaktperson. Det tager rigtig laaang tid at komme frem til omstillingen. Jeg måtte ringe flere gange, ved alle opringninger måtte jeg vente flere minutter, højdespringeren var dog 12 minutter, men damerne ved telefonen var venlige nok, men bliver røret ikke taget i den anden ende, så kommer man ikke tilbage til omstillingen, så er det bare at begynde forfra. Da min kontaktperson sad i møde resten af dagen, bad jeg om økonomiafdelingen, som jeg også fik kontakt med, men her kunne man ikke oplyse hvilket EAN-nummer jeg skulle bruge. Jeg opgav for den dag. Næste dag måtte jeg på den igen. Denne gang fik jeg et mobilnummer. Forgæves. Men så skete underet. Jeg blev ringet op. Se det var service. Og ja, EAN-nummeret er så langt, at det er nemmere at sende det pr. sms for at undgå misforståelser. I det hele taget giver det ekstra arbejde at sende fakturaer elektronisk. Ikke noget med at fakturere i Klubmodul. Man skal logge sig ind hos virk.dk med sin medarbejdersignatur, og så udfylde felter i en formular. Fakturaen blev sendt, og allerede efter 14 dage var pengene sat ind på HSOKs bankkonto, og det var hurtigere end jeg havde regnet med.

Hvad har der ellers været af bilag på det sidste? Vi har modtaget medlemstilskud fra kommunen på kr. 3.737,23. Jakob har fornylig købt toner og papir for kr. 10.400, så nu har han i alt brugt kr. 18.204 i år på korttrykning, det mærkes at vi er begyndt at trykke kort til vores egne træningsløb. Klubkontingent til Dansk Orienteringsforbund kr. 24.024. Køkkenrenoveringen løber også op, men bestyrelsen er enig om at støtte projektet, og så håber vi, at HSOKs Venner giver et tilskud. Så er der vores medlemsblad Sokken, de to første udgivelser i år har kostet kr. 8.000.

Med dette ønsker jeg alle en god sommer.

Ruth Waidtløw

3 Skåningar och en Dansk



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 18. juni**, og løbet skal foregå i **Teglstrup Hegn**.

Som stævneplads har vi valgt ”Skovlejepladsen” ved indgangen til skoven på Gl. Hellebækvej. Deltagerne består primært af løbere fra Sverige, hvor lang de fleste vil blive transporteret i busser, men for deltagere i egen bil sker parkeringen ved Helsingør Hallen.

Arrangementet består som vanlig af 4 etaper, hvor tilmeldingen hertil sker til Helsingborg SOK, jfr. link herom via vores hjemmeside.

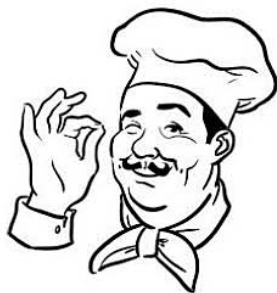
Banelæggeren for vores andel er også i år Laus Seir, som tidligere har varetaget denne rolle med stor succes, så mød bare op på dagen, hvor der tillige tilbydes åbne baner.

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

Flemming L.



HSOKs Venner inviterer til:



Grillmad og smagning af sommerens grillvine



Tirsdag den 14. juni 2016 kl. 18.30

har vi tændt vores nye grill og dækket op til en hyggelig og festlig grillaften i

HSOKs klubgård

Aftenen vil byde på god mad, der passer til en grillaften fra

Slagter Jensen og Hornbæk Is

Menuen byder på:

Grillstegt Porchetta (- der er en italiensk rullesteg)

Grillstegt kalveculotte

Kold kartoffelsalat

Grøn salat

Håndlavede isvafler fra Hornbæk Is

I forbindelse med spisningen vil der være en vinsmagning
af grill - og sommervine fra

Prøvestenens Vinhandel

Smagningen omfatter cirka 7 hvide og røde vine i forskellige prislejer. Vinene
kommer fra hele verden. Vand ad libitum !

Prisen for dette arrangement incl. menu og rigelig med vin til maden er:

295 kr. pr. person

Tilmelding inden fredag den 3. juni 2016

til John Steinfeldt-Jensen på tlf. 20130858 eller

e-mail: jsj@infoconsult.dk.

Betalingen for arrangementet bedes indsat på foreningens
bankkonto nr. 5063-1126468 med angivelse af navn. (Husk det nu!)

Der er max. plads til 50 deltagere,
som kommer med efter 'først-til-mølle' princippet.

!! Ved afbud efter tilmeldingsfristen betales kr. 295 !!



ORIENTERINGSADFDELINGEN

Formand:

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

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-løbstillmelder:

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 tabte alle tre matcher i første runde



Det flaskede sig ikke for HSOK i årets første runde i 3. div. den 17. april. På forhånd var optimismen også behersket, da vi kun stillede med 36 løbere, mens Herlufsholm, FSK og Ballerup kunne mønstre henholdsvis 43, 47 og 58 løbere. Matchen foregik i Grønholt Hegn, og Allerød arrangerede.

Vejret viste sig fra den mest ublide side. Det blæste en halv pelikan, og opholdet på stævnepladsen var en kold affære. I skoven var blæsten mindre mærkbar, og flere af klubbens løbere gjorde en udmærket indsats – det var måske lettere at holde hovedet koldt på de betingelser. På bane H5 var der dobbeltsejr ved Jørgen Jensen og Leif Sewohl, og den model plagierede Marie Krogsgaard og Inge Olsen på D5. Lene Jensen var en sikker vinder på D2. Det er glædeligt at se, hvordan klubbens unge løbere begynder at kunne bide fra sig. På D6 var Dicte Andersen ikke helt tilfreds med sit løb, men alligevel rakte indsatsen til en sejr. Nynne Nedergaard blev nr. 3. Den bane blev vundet over de tre andre konkurrenter. På bane D8 var det en anden af de ferme unge, Sarah Dinesen, der vandt banen.

Foruden dobbeltsejrene var andre andenpladser: Rolf Lund blev nr. 2 på H1, Flemming Larsen tog andenpladsen på H8, mens Lise Bertram klarede sig tilsvarende på D4. Laus Seir løb sig ind som nr.4 på bane H3. Den placering kunne han godt være bekendt, da en grangren rev brillerne af ham, idet han skulle springe over en grøft, og han brugte tid på lede efter dem, men forgæves. Han famlede sig da gennem de sidste par poster og i mål. Efter løbet gik han og en klubkammerat ud for at lede efter brillerne, der var af den dyre slags. Det lykkedes dem at finde brillerne. På den måde blev dagen reddet. Men resultatmæssigt var der ikke noget at råbe hurra over. Resultaterne: Ballerup-HSOK 115-82, Herlufsholm-HSOK 108-96 og HSOK-FSK 97-101.

Den anden runde, hvor vi skal forsøge at stille med en større flok, afvikles den 28. aug. Mødet med vore tre konkurrenter finder sted i Kongelunden, den skov, "hvor brylluppet skal stå". Men vi skal ikke holde fest, men snarere kæmpe for vor overlevelse! Glipper det, så må vi sætte vor lid til op- og nedrykningsmatchen, der er planlagt til den 25. sept. i Gødding Skov.

Sæt kryds ved de to datoer, og HUSK tilmelding, når det bliver aktuelt!

Eva

**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

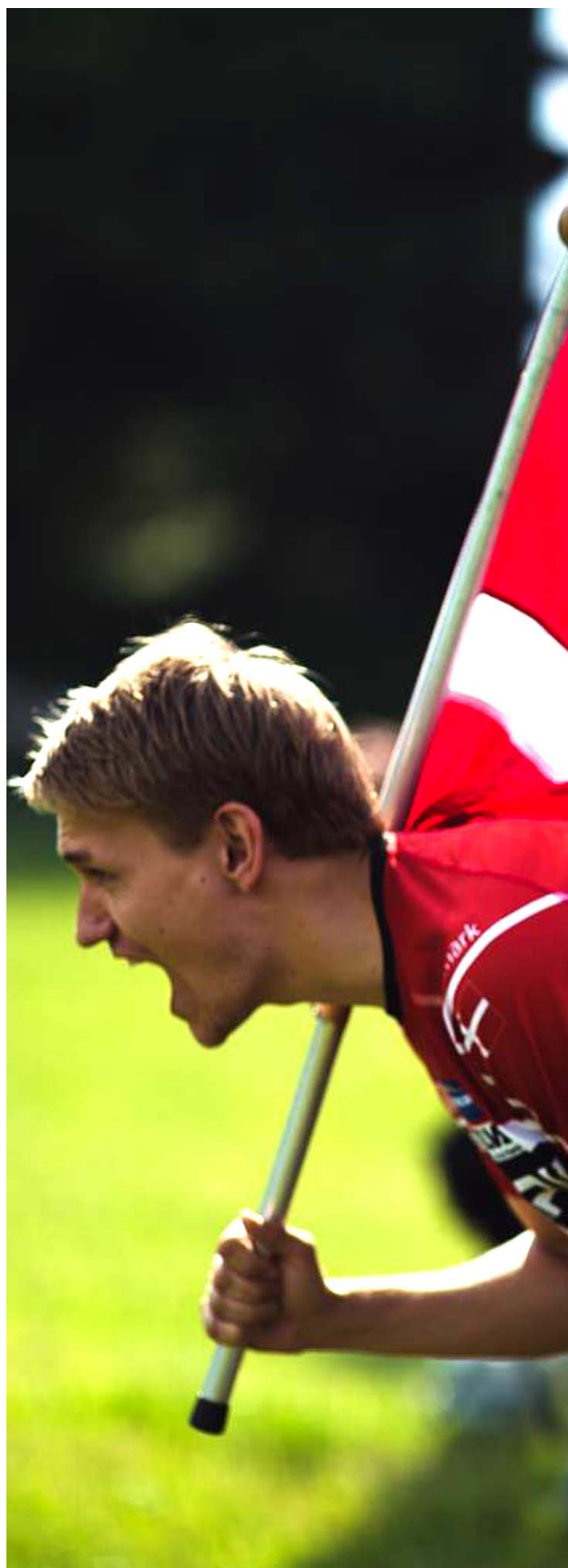


AKTIVITETSKALENDEREN

fr	03	9.50-10.00	De Grå Sokker GRIBSKOV SYD
ti	07	17:00-20:00	Klubmesterskab + spisning
fr	10	9.50-10.00	De Grå Sokker KROGENBERG
ti	14	17:00-17:30	O-træning Teglstrup NØ, fra Klubgården
fr	17	9.50-10.00	De Grå Sokker TEGLSTRUP S
ti	21	17:00-17:30	O-træning Nyrup, P-plads Nyruphus
fr	24	9.50-10.00	De Grå Sokker STENHOLT VANG
Juli			
fr	01	9.50-10.00	De Grå Sokker HORNBAEK Ø
fr	08	9.50-10.00	De Grå Sokker DANSTRUP
fr	15	9.50-10.00	De Grå Sokker TEGLSTRUP NØ.
fr	22	9.50-10.00	De Grå Sokker NYRUP
fr	29	9.50-10.00	De Grå Sokker KLOSTERRIS
August			
fr	05	09:50-10:00	De Grå Sokker HAMMERMØLLEN
ti	09	17:00-17:30	O-træning Krogenberg, Ravnebakkevej
fr	12	09:50-10:00	De Grå Sokker EGEBAEKSVANG
ti	16	17:00-17:30	O-træning Nyrup, Gurrevej
fr	19	09:50-10:00	De Grå Sokker HORSERØD N
ti	23	17:00-17:30	O-træning Teglstrup NØ, klubgården
fr	26	09:50-10:00	De Grå Sokker KROGENBERG
ti	30	17:00-17:30	O-træning Teglstrup S, Gurrevej

Øvrige faste træningstider, se side 2.

Evt. ændringer og tilføjelser, se i klubmodul under kalender.





Cykelferie på Mallorca

Ferie, hygge og en masse cykelture fra Alcudia hvor vi boede på Sea Club.



I byen Sineu lå der minsant en fin cykelbane, som selvfølgelig skulle prøves



Tillykke til John med de 70



John Pål holdt sin 70 års fødselsdag dernede og inviterede os alle til stor buffét. Her modtager John en gave overbragt af Ulla.

Inden vi gik ud for at spise, mødtes vi på skift hos hinanden til en lille drink. Her er det Nynke, Lise, Kirsten og Annette Balstrup.



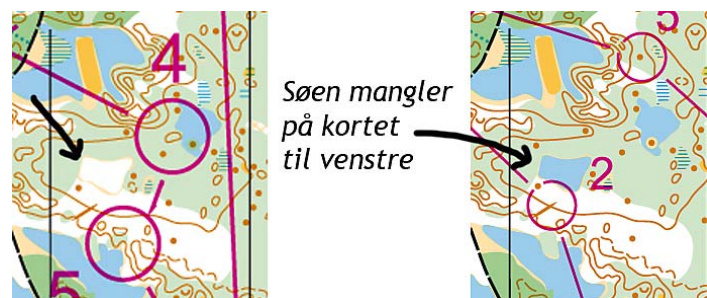
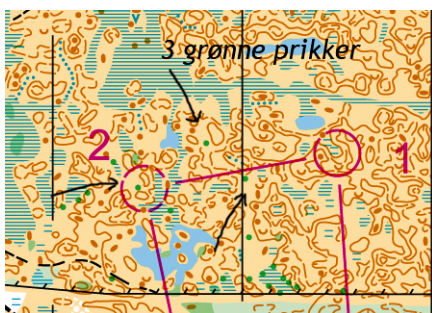


Tips og Tricks

Til DM-Ultralang på Rømø havde jeg den store ære og fornøjelse og snakke med Maja Alm (I ved, hende med de 3 VM-guldmedaljer og som har hilst på Dronningen)

Maja var meget tilfreds med sit løb på Rømø. Det viste sig, at vi næsten havde haft samme 1. post og derefter samme 2. post. Mellem post 1 og 2 kunne jeg ikke overskue kurvebilledet i den fart jeg gerne ville løbe i, men fik øje på nogle grantræer hist og pist når jeg kiggede langt. Jeg bedømte 2 grupper af grantræer til at være 2 prikker på kortet, undervejs så jeg 3. prik og det var det jeg brugte til at komme til min post 2. Se kortet. Maja havde læst kurverne hele vejen (og hendes kort var 1:15000!).

Hvis nu de grantræer ikke var tegnet med eller dem, der var tegnet med som grønne prikker i virkeligheden var nogle lave enebærbuske, så havde jeg bommet - ingen tvivl om det. Havde jeg kun haft kurvebilledet at støtte mig til, var jeg løbet sur i det undervejs og bare løbet på retningen og afstandsforfølelsen. Og retningen... ja, jeg brugte ikke kompas, men jeg havde jo "vinklen" fra indløbet til post 1, og det for det meste godt nok. Men det er risikabel adfærd! Hvis jeg skulle udpege min placering undervejs ville det blive med en usikkerhed på +5 mm på kortet. Moserne var noget diffuse og svære at bruge



Da Maja skulle fra post 4-5 (se korteksemplet til venstre), var der på hendes kort i 1:15000 en væsentlig mangel. En pæn stor sø var faldet af kortet - se forskellen mellem mit og hendes kort.

Maja var godt nok lidt overrasket over at søen ikke var med på kortet, men da hun løb forbi den lille mose var hun klar over at alt var som det skulle være. Jeg spekulerer lidt på hvordan jeg selv ville have reageret på en sådan kortfejl?

Selv når baner og kort er kritisable er det ofte favoritterne

der vinder. Og det gør de fordi de har mere selvtillid og i øvrigt har noget at have det i.

Hvis kortkontakten og koncentrationen er så god, at man altid ved indenfor +20 m ved hvor man er, så bliver de bom man måtte lave højst på 10 sek. Kortfejl kommer til at betyde mindre, fordi man har så mange andre indicier på, hvor man er. Opererer man med en sikkerhed på +100 m, bliver bommene meget større. Vejen frem til færre og mindre bom er efter min mening bedre kortkontakt, og så er det altid en god idé, at have styr på retning og afstand.

Tænk over dit sidste løb. Kunne du udpege din placering på kortet med en nøjagtighed på 1-2 mm uanset hvornår du var blevet spurgt undervejs? Hvor mange gange kigger du på kortet mellem hver post?

Rolf

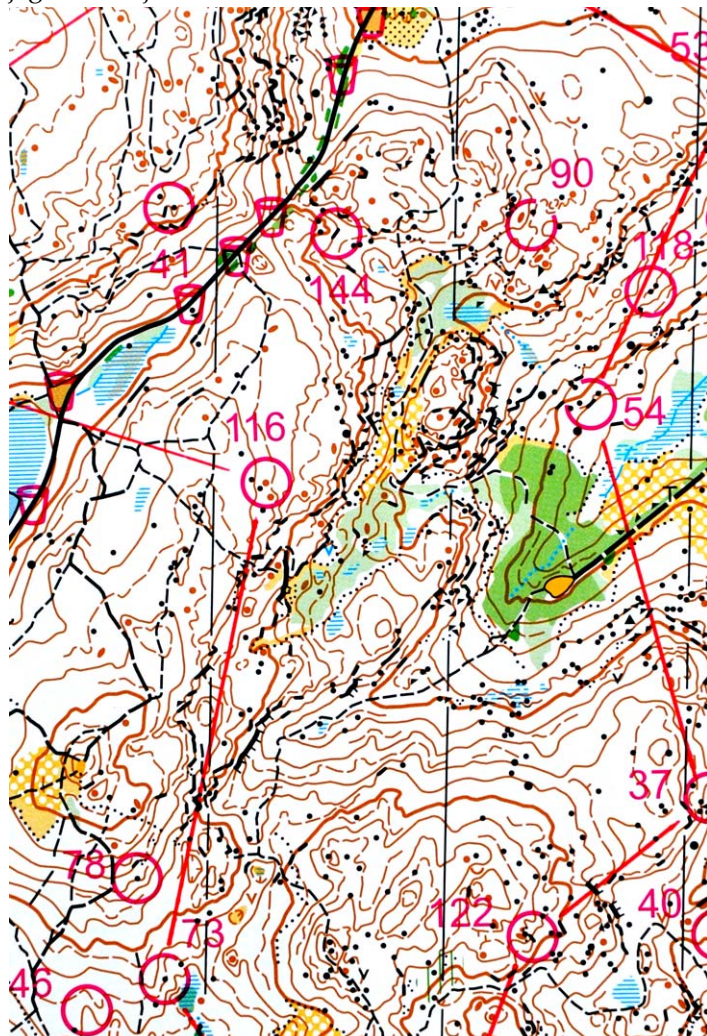




10 Mila 2016

I højtalerne dunkede høj heavy rock, rundt om mig var mede 348 unge mænd beslutsomt og voldsomt op.

Hvad laver en snart 60 årig til en første tur på 10-Mila i 2016? Jeg søgte vel nogle udfordringer, efter forårets lette start i H60? Og udfordringer fik jeg! Starten gik og hele feltet satte sig i bevægelse fra bunden af den store hopbakke. Første post lå over 2 km væk, men de første 500 m skulle vi op over Mørderbakken, som Petter Northug tit har problemer med. 80 m stigning! Prøv at forestille dig at løbe fra bunden af Silkeborgsøerne og op på Himmelbjerget på 3 minutter. Jeg skal love for, at der blev lagt fra land. Inden toppen var nået, lå jeg i langt tilbage i feltet med lungerne ude af halsen. Foran ventede 13,7 km svensk orientering i forholdsvis tungt terræn - og inden jeg nåede hjem var det blevet mørkt.



Midtvejs var vi i dette lækre lidt stenede terræn, hvor jeg kun bommede ca. 2 min og stadig havde gode ben.

Det gik, for at sige det pænt, ret dårligt, men det var en stor oplevelse. Egentlig var jeg ikke rigtig væk på noget tidspunkt, men pinligt nok lod jeg mig lokke med af andre grupper/spor i skovbunden og røg til 4 forkerte gaflinger undervejs. Til sidst gik jeg sukkerkold, frøs og blev træt. På en god dag kunne jeg nok have løbet 20 min hurtigere.



Frank R, Torben, Kent, Mikkel, Rolf, Lars, Lasse og Claus - en finne og en svensker mgl på billedet

Alene på den sidste km mistede jeg 6 minutter uden at bomme - og det gik ellers ned ad bakke! Men selv på en god dag ville jeg have været langt efter vinderen.

Så var det godt at Ballerups sammenflickede hold havde meldt sig til Tisvilde Hegns madordning. Tim Falck og co. kan noget! Jeg er dybt imponeret. Der var slæbt et stort partytelt med, 15-16 borde med stole til, olieamin, computer, højtalere, projektor, lys, vand. Til de to kokke blev der bygget et udendørs køkken med 2 kuglegrills, 2 gasblus, en pavillon, så de kunne stå i tørvejrs og så blev der ellers lavet mad i 24 timer eller mere. 67 sultne skulle bispises. Og ikke bare med "soldatermad" men fine, lækre retter: Grillkylling, nakkekam, sammenkogte retter, avancerede salater, grillede grønsager, brød, ris. Og så fortsatte de natten igennem med lagkager, pandekager, kartoffelsuppe og andre supper, pølser, skinke, bacon, rørag, baked beans, tomater, peberfrugter og selvfølgelig brød, ost, marmelade, cornflakes, havregrød, guldkorn osv.

Teltvæggen fungerede som lærred og der kunne man følge med i liveudsendelsen, siddende foran olieamin og se og høre nørderi på GPS tracking eller se på løbeoptagelser, hvor fotografen spændte efter teten i mørket og optog løberne. Vildt godt orienterings TV. (jeg kan anbefale at ofre de 150 kr, det koster. Det er pengene værd, man skal bare holde sig vågen hele natten...)

Lige uden for teltet - 50 m derfra kunne man se det hele med egne øjne, enten når feltet skiftede eller detaljer fra skoven på storskærmen. Jeg fik set den fantastiske afslutning af damerne stafet om eftermiddagen, optagelser fra "den lange nat", hvor Søren Bobach åd sig tættere og tættere på teten og den neglebide afslutning på 10. tur, hvor 3 løbere kæmpede om at bringe deres hold til sejr. I alt fik jeg kun et par timers søvn.



Mudder og kulde er helt normalt, men det var ikke slemt i år.

Vores hold, Copenhagen O, sluttede som nr. 251 ud af 349 hold. Mange andre hold blev disket, men vi udførte vores mission - at gennemføre og ikke blive nr. sidst.

Rolf



HSOK.DK

Helsingør Ski- og Orienteringsklub



Klubmesterskab 2016

Dato: Tirsdag den 7. juni

Skov: Klosterris Hegn



Så er det tid til det årlige klubmesterskab i orienteringsløb.

Der vil være samlet start præcis kl. 17.00.

Banerne vil være mellem 2,5 km. - 6 km.

Det er så banelæggerens opgave at få alle til at komme i mål på samme tid!!

Første mand og kvinde i mål krones med titlen klubmester 2016.

Tids- og klippekontrol vil foregå ved brug af SportIdent. Husk derfor din brik.

Ejes en sådan ikke, kan brik lånes.

Efter løbet inviteres alle til at deltage i spisningen i klubgården. Her hygges, vejvalg studeres, og vinderne m/k fejres. Til den gode mad, serveres der div. drikkevarer.

Arrangement: Klubmesterskab i orienteringsløb 2016

Skov: Klosterris Hegn (revideret april 2016)

Mødested: På mark v/Hornbækvej imellem Risby Vang og Klosterris Hegn

(Får vi ikke tilladelse til lån af marken, bliver der kantparkering på Borsholmvej , 300 meter fra marken)

Dato: Tirsdag den 7. juni

Tid løb: Samlet start kl. 17.00

Tid spising: I klubgården ca. kl. 19.00

Kok: Rolf Lund

Banelægger: Frank Krogsgaard Johansen

Pris: 40 kr. (Inkl. løbet samt spisningen med sodavand-øl-vin-kaffe-kage)

Tilmelding: Senest tirsdag den 31. maj

På liste i klubgården eller til Frank via mail: frjo@hillerod.dk eller tlf. 72 32 46 25

Angiv ved tilmeldingen om du har egen SI-brik eller skal låne, samt om du spiser med.



Foto: Jeppe Ruud

Flot sølmedalje til det Danske stafethold ved Europamesterskaberne i Tjekkiet. Fra v. Cecilie friberg, Tue Larsen, Søren Bobak, og Maja Alm

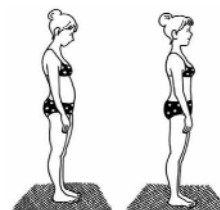
aTreatMeant4you.dk

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

Sjællands mesterskaberne i Stafet orientering.

For 3 og 4 år siden var kort noget pigerne spillede Sorte Per med..

Lørdag den 21 maj fik de hængt bronze medaljer om halsen ved Sjællands mesterskaberne i orienteringsløb og nu var kortet det der viste vejen. Vild holdpræstation bragte det rene pigehold på podiet i kamp med de andre hold i klassen drenge/piger hvor holdets samlede alder ikke må overstige 43 år. Alle hold havde mindst 1 dreng i 16 til 19 års alderen på imens HSOKs hold udelukkende var piger. Dicte løb på første tur fuldstændig op med de store drenge, 2 var foran med ca. 3 minutter, men derefter kom en gruppe på 4 hvor Dicte var iblandt. Først på de sidste meter fik drengene i gruppen presset sig foran Dicte, og Dicte sender Sarah Dinesen ud på anden tur på 7 pladsen, men i samme minut tal som nummer 4/5 og 6...Sarah har nok fået EPO til morgenmad for hun løber en fantastisk 2 tur, hvor næsten alle bliver overhalet. Ca. 700 meter fra mål passerer stævnepladsen og det gør Sarah på en delt 1 plads...Sarah sender dog Nynne ud på den nervepirrende 3 tur som 2"er. Nynne bliver i den grad jagtet da 5 andre hold skifter indenfor 4 minutter efter og de har kun et mål, stjæle Nynnes medalje. Nynne holder fuldstændig hovedet koldt, løber et suverænt løb, hvor kun 1 af forfølgerne kommer op og forbi og dermed er det en kendsgerning, de første hold medaljer er i hus og første tur på præmie



Nynne Dicte Sarah

skamlen ligeså.

Det var totalt stolte piger der blev kaldt op, men jeg må indrømme at træneren også fik en klump i halsen, det var stort og så velfortjent efter at de har troppet op til træning efter træning for at lære orienteringsløb helt fra bunden og nu blev de endelig belønnet...Tillykke piger det er så velfortjent.

Bjarne





Stævnepladsen til DM Sprint i Haderslev

Årets første ungdomstur til Jylland gik i st. Bededags ferien til Sønderjylland hvor vi deltog i DM på sprint distancen i Haderslev By og i DM på Ultralang distance på Rømø.



Pause halvvejs på vej til DM Weekend

Efter en lang biltur landede vi i Haderslev hvor der var lavet en flot stævneplads midt på et torv i Haderslev. Der var stor skærm, telte, opløb og meget andet som dannede rammen om en intens oplevelse.

Det var første gang at Dikte og Nynne løb et konkurrence sprintløb, så vi var der for at lære og opleve. Begge pigerne havde et ok løb og især Nynne viste at hun havde evner på den korte distance i gader, stræder og baggårde og for første gang i et konkurrenceløb slog hun Dikte. Efter løbet kørte vi til Danland på Rømø hvor vi skulle overnatte et par dage. Pigerne fandt straks svømmepølen, imens træneren tog sig en morfar og lavede aften-

smad. Lørdag var hviledag og så skulle ungerne lære noget. Vi tog på en tur igennem National park Vadehavet, var ved Højer Sluse, så en stormflods udstilling, var i Møgeltønder og sluttede dagen med en indkøbstur til Tyskland. Efter hjemkomst til lejligheden var det som dagen før, afsted med ungerne i svømmepølen imens Jensen tog sig en morfar og lavede aftensmad.



Pigerne er ved at gøre klar til start med de nye Emit touch free brikker.. nye fagre verden er kommet til o sporten, nu skal man bare passere posten så er man registreret...

Søndag stod den på DM ultralang. Stævnepladsen lå få hundrede meter fra hvor vi boede så vi kunne sove længe. Det havde løberne også behov for, for det var det længste o-løb de nogensinde havde løbet og så ikke kun i skov, men også store lyngarealer med indlandsklitter var en del af dagens konkurrence. De kom begge rigtig flot igennem, det var et

Danmarks mesterskab, så alle landets bedste 13/14 årige var til start. Begge HSOKerne er første års D14 så der var noget at se til. Pigerne var trætte da de kom i mål, de havde løbet over 11 km da det hele blev målt op og Dikte stod for dagens bedste placering med en 6 plads, et flot resultat da det som skrevet var Danmarks 16. stærkeste løbere der var til start. Dikte har nu en 5 plads fra DM på normal distance og en 6 plads fra DM Ultralang og er ved at etablere sig i toppen af aldersklassen.

Efter løbet kørte vi hjemad hvor det var pigerens tur til en kæmpe morfar oven på strabadserne på Rømø, ja de sov stort set hele vejen hjem og vågnede kun i pauserne.

Bjarne



Nynne starter til DM Sprint i Haderslev



Sommerens Orienterings muligheder for ungdomsløbere.



Traditionen tro er der gode muligheder for orienteringsløb i sommerferien, selvom ungdomsafdelingen holder ”sommerferie”.

I år er der 3 muligheder:

U1 på Bornholm:

Fredag den 24 juni til natten imellem onsdag den 29 og torsdag 30 juni U1 på Bornholm

Selve indbydelsen har i fået på mail og er opslået i klubgården, jeg skal blot lige henlede opmærksomheden på at der er afrejse fredag morgen, det vil sige at der er nogen som skal have fri fra sidste skoledag.

Prisen er 350 kr – HSOK betaler resten som tilskud.

Vikingedysten i Sønderjylland:

3 dages konkurrencer i Sønderjylland, med stævnecenter og overnatning i JELS.

Afrejse fredag morgen den 1 juli og hjemkomst søndag den 3 juli ved 19 tiden.

Prisen er 350 kr, + 25 i startgebyr pr. løb .

Hallands 3 dages imellem Halmstad og Göteborg

Sidste år deltog jeg i dette 3 dages løb for at tjekke det ud om det var noget for os.. og det var det !!

Stort løb med ca 2000 deltagere over 3 etaper. Vi bør nok på stævnepladsen hvor der også er stævne camping.

Løbet er fra fredag til søndag 15/16/17 juli og vi tager meget tidligt fra Helsingør fredag og er hjemme igen søndag kl ca 18

Prisen bliver 350.- + 25 kr pr. løb – resten betaler HSOK som tilskud.

Du kan læse mere om Hallands 3 dages her : <http://eventor.orientering.se/Documents/Event/26491/2/Inbjudan>

Samlet tilmelding:

Du kan deltage i 1 – 2 eller 3 arrangementer som du har lyst til. Der er opslået tilmeldingslister i klubgården på ungdomstavlen.





KUM 2016



Der er lang tid til november og der venter en dejlig sommer og mange gode o-løb inden da, heldigvis!

Men den 4.-6. november 2016, er der KUM (Kreds Ungdoms Match) som i år afholdes af Østkredsen, i Hillerød.

Gode oplevelser kan man ikke glæde sig for meget til, så allerede nu får du/I de første informationer og en reminder på at få KUM lagt i kalenderen.

Det nye KUM koncept, som blev afprøvet første gang sidste år, betyder bl.a., at man ikke skal udtages til KUM, men opfylde nogle få kriterier og så tilmelde sig.

Kriterierne for at kunne tilmelde sig er:

- Have deltaget i U1 sommerlejr eller U1 weekend kursus
- Have løbet mindst 3 konkurrenceløb
- Kunne løbe de baner der er i sin aldersklasse, dvs. i D14 skal i kunne løbe mellemsvære baner.

KUM bliver i år sæsonafslutning og afslutning på ungdomscup 2016 – og FIF Hillerød lægger alle kræfter i at skabe en forrygende weekend for hele landets ungdomsløbere,

med god orientering, individuel løb lørdag og stafet søndag og selvfølgelig masser af gensyn med venner og socialt samvær.

SOMMER SUPER WEEKEND.

Tidligere i år fik vi tildelt vennernes ungdomspris og det var egentlig planen at lave noget dagen i mellem U1 sommerlejreren og turen til Sønderjylland.

Nu da programmet for U1 er kommet viser det sig at vi først er hjemme omkring midnat og derfor er det ikke nemt at både nå at sove, opleve noget i Jylland og nå til Vikingedysten, det ville blive alt for presset.

Derfor inviteres alle ungdomsløbere til Super weekend den 4/5 juni.

Af programmet kan jeg nævne at vi den 4/6 spiser Brunch og ser 10 Mila ungdoms stafetten, hvorefter vi tager på Dyrehavsbakken, hvor i bliver udstyret med et tur pas så i kan boltre jer (stort set) lige så tosset i vil. Henunder aften tager vi hjem, for søndag deltager vi så (med fuldt hold forhåbentlig) i Skovcup finalen i Rude Skov.

Tilmelding: På liste i Klubgården eller på sms: 24684492



Billedet er fra vores sidste tur på bakken for et par år siden.

Bjarne



BioMekanikeren

Er du træt af at være løbeskadet?

Fysioterapeutisk klinik med speciale i løbere og triatleter

Diagnosticering – Behandling – Indlægssåler

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

Tidsbestilling: 49224600

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



HJÆLP SØGES !!!!!!!!

Vennerne skal i forbindelse med **Tre Skåninger og En Dansk** afholde kiosk d. 18. juni. Vi vil derfor endnu engang spørge om hjælp til at bage kage og praktisk hjælp i kiosken.

De Grå Sokker bager stort set hver gang samtlige kager, vi sælger. Det er dejligt, at de vil, men det ville også være rart, hvis andre HSOK 'ere ville hjælpe med kagebakingen, så det ikke altid, er de samme, der må stille op.

Har man tid og lyst til enten at bage eller hjælpe til i kiosken, kan man ringe til Verner Rundh på tlf: 2220 0617.

På Vennebestyrelsens vegne





Divisionsmatchens kiosk.

D. 29. maj kæmpede løbere fra forskellige sjællandske første og andendivisions klubber på baner i Klosteris Hegn. Vennerne havde en kiosk på den store mark med det knæhøje græs. Vi var lidt i tvivl om vores salg, som vi egentlig tænkte gik lidt trægt. Men vi omsatte for 6.300,- kr. Så vi håber alligevel på et pænt overskud.

Verner fik udsolgt af pølserne, og vi solgte en del sodavand, kaffe og kage. Vi siger tak til alle vores kagebagere. Dejligt, at de altid stiller op. Tak til Grete, Lene og Hans Henrik for al den praktiske hjælp i kiosken.

Sisse

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



Skitur 2017

Da der var fin deltagelse til klubbens skitur i februar 2016, bør vi naturligvis forsøge at gentage succesen i februar 2017.

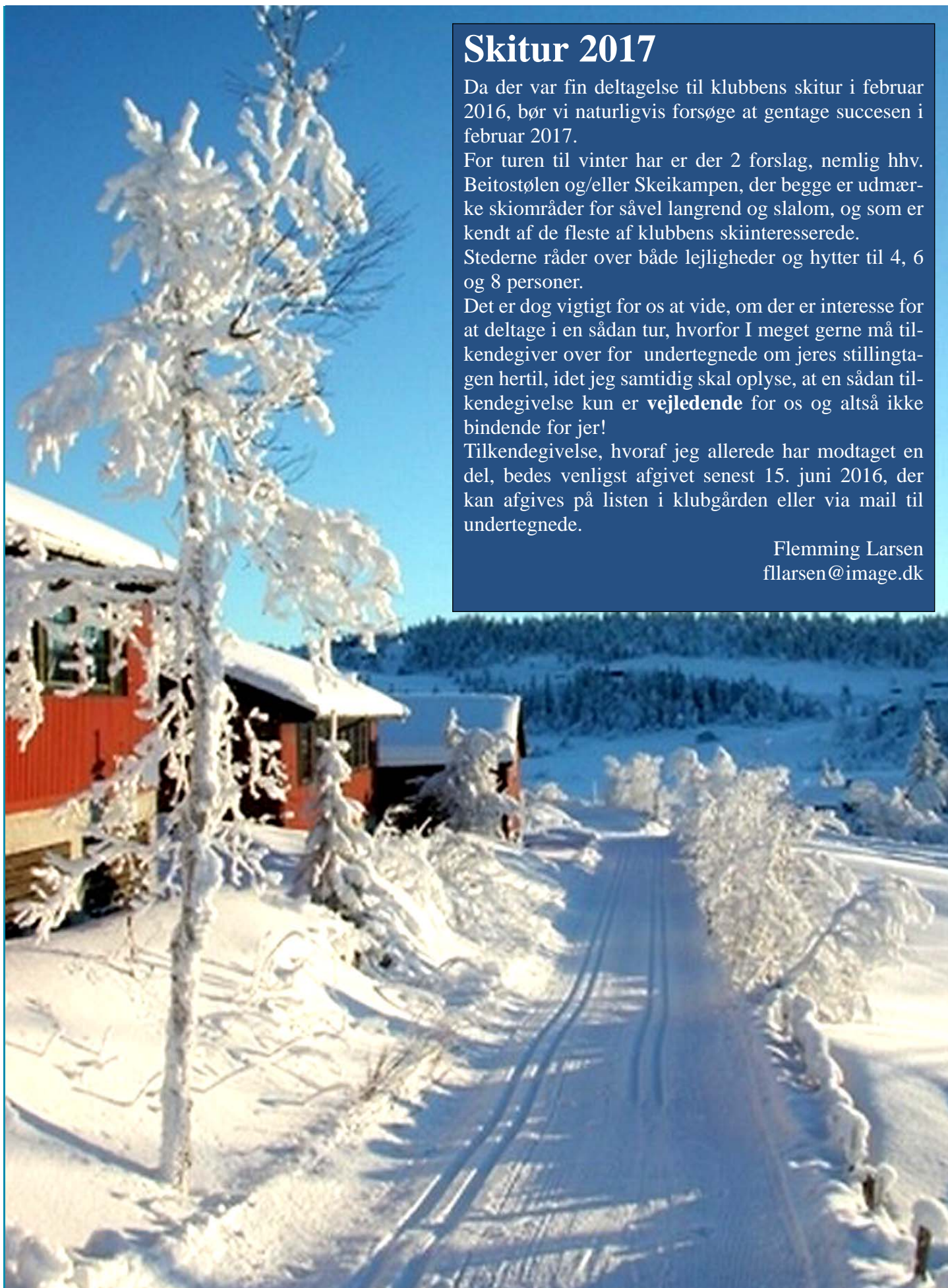
For turen til vinter har der 2 forslag, nemlig hhv. Beitostølen og/eller Skeikampen, der begge er udmærkede skiområder for såvel langrend og slalom, og som er kendt af de fleste af klubbens skiinteresserede.

Stederne råder over både lejligheder og hytter til 4, 6 og 8 personer.

Det er dog vigtigt for os at vide, om der er interesse for at deltage i en sådan tur, hvorfor I meget gerne må tilkendegive over for undertegnede om jeres stillingtagen hertil, idet jeg samtidig skal oplyse, at en sådan tilkendegivelse kun er **vejledende** for os og altså ikke bindende for jer!

Tilkendegivelse, hvoraf jeg allerede har modtaget en del, bedes venligst afgivet senest 15. juni 2016, der kan afgives på listen i klubgården eller via mail til undertegnede.

Flemming Larsen
fllarsen@image.dk





Blind langrendsløber gennemfører verdens hårdeste skiløb

62-årige Arne Christensen fra Virum har som den første blinde nogensinde gennemført verdens hårdeste skiløb. Han er den første blinde, som har fået mulighed for at starte i det usædvanlige hårde løb på Grønland, Arctic Circle Race, og hans deltagelse blev en ubetinget succes.

Læs Arnes oplevelser fra løbet.

Arctic Circle Race – ACR – blev gennemført for 20. gang i dagene fra den 1. april til den 3. april 2016 i området ved Sisimiut på Grønland. ACR er på i alt 160 km, og vi overnattede i teltcamp på sneen i to nætter.

Usædvanligt hård løjpe

Jeg har løbet på ski i mange år, men har aldrig oplevet så hård en løjpe. Allerede den første dag på 56 km og 1730 højdemeter var en stor udfordring:

– Jeg var meget træt. Der var rigtig mange og lange bakker. Har aldrig før oplevet noget lignende, jeg løb og ventede på det lette parti af løjpen, men det kom aldrig.

Efter en god nat i teltcamp var vi klar til andendagens 48 km, som jeg følte gik langt bedre. Også vejret var med os, med sol, stille vejr og 10 graders frost.

Den tredje og sidste dag blev præget af snefygning. Der skulle løbes 54 km og den midterste del af løjpen var præget af snedriver og dårlige

spor. Det gjorde løbet særligt krævende for både ledsagerne og mig.

Fantastisk forløsning

Arctic Circle Race er en kæmpe begivenhed i Sisimiut, mange tilskuerne stod ved målstregen og heppede. Jeg løb over stregen under stor jubel efter mere end 22 timers skiløb, over

de tre dage. Jeg kom i kongestol og blev interviewet af flere TV-stationer og den grønlandske radio – en modtagelse, der gjorde stort indtryk:

– *Det var helt utroligt. Jeg er meget rørt over den enestående modtagelse jeg fik og utrolig stolt over, at jeg havde nået mit mål.*





Afslutning på løbet og efterfølgende interview er på nuværende tidspunkt set af mere end 30.000 – se indslaget her: <https://www.facebook.com/arcticcirclerace/videos/871891252932855/?fref=nf>

Flyttet grænser

Jeg endte som nummer 110 ud af de 159 deltagere, og blev den bedst placerede i aldersgruppen over 60 år. Ambitionen var udelukkende at gennemføre, men den flotte placering gør kun oplevelsen endnu bedre:

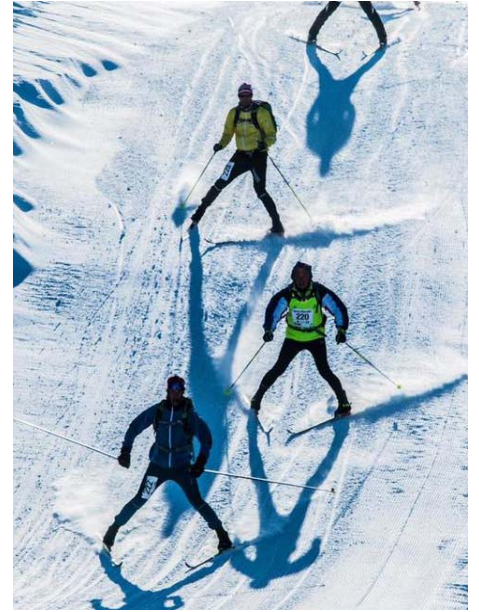
Ud over målet om at gennemføre løbet, var mit andet helt store mål at vise verden, at det er muligt at gennemføre Verdens hårdeste skiløb

uden syn. Begge mål blev indfriet, og særligt interessen og respekten i Grønland under løbet var enorm. Flere gav udtryk for, at jeg har sat en ny standard for Arctic Circle Race.

– Det er jeg meget glad for og jeg er også stolt over, at jeg har været med til at flytte grænser. I det hele taget har det været en fuldstændig fantastisk oplevelse – meget større og vildere, end jeg havde turdet håbe på.

FAKTA TEAM BLIND bag Arnes deltagelse

Under Arctic Circle Race overnatter deltagerne to nætter i teltcamp. En teltcamp på sneen langt væk fra Sisimiut, ligner ikke en almindelig



hverdag for Arne. Arne var derfor meget afhængig af ledsagelse og hjælp til alle gøremål i teltcampen – madlavning, håndtering af ski, skiftetøj og i det hele taget til at orientere sig i det kaos, det er. Det var derfor helt afgørende, at Arne havde samlet et hold til turen. TEAM BLIND – Arctic Circle Race 2016 var på fem deltagere – ud over Arne selv de fire ledsagere Lars Røpke, Helsingør Ski-orienteringsklub, Henrik Seidelin Dam og Claus Geleff, begge Københavns Skiklub og Jesper Erlandsen Rulleskisport.dk.



Bakker og bakker i en uendelighed.



En meget træt og meget rørt Arne, efter at have fuldført Arctic Circle Race

To fulgte af sikkerhedshensyn Arne på hele turen, og de to øvrige var med som ressourcepersoner.

– Jeg er dybt taknemmelig for, at mine fire holdkammerater har ofret ferie, tid og kræfter på at deltage i Arctic Circle Race. Uden deres enestående indsats havde det ikke været muligt, siger Arne Christensen.

**Dokumentarfilm på vej**

Arne har også satset på at få lavet en film, så det kan dokumenteres fremover. Der er derfor lavet optagelser af Arnes træning herhjemme, i Norge og under Arnes deltagelse i ACR.

– Jeg er utroligt glad for, at det er blevet muligt at få lavet den film. Den er jo et uvurderligt minde for mig, og den vil bidrage til at vise andre, hvad Arctic Circle Race er for et løb, Jeg håber derfor, at der vil være stor interesse for filmen, når den er færdigproduceret.

Se meget mere om Arnes deltagelse på TEAM BLINDS Facebook-side:

<https://www.facebook.com/team-blindarcticcirclerace2016>

Se også Arctic Circle Race's hjemmeside <http://www.acr.gl/> og Facebook-side <https://www.facebook.com/arcticcirclerace>



En super lykkelig Team Blind i mål efter en kæmpepræstation. Lars sørger for væsken til Arne.



Blandt deltagerne var også vores kronprins, som altid ses, når der er store udfordringer.



Efter hjemkomsten, var der stor velkomst fra venner og kolleger, med masser af gaver.

Om Arne Christensen

62 år Fra Virum

- Arbejder til daglig som socialrådgiver på Institutet for Blinde og Svagsynede
- Har dyrket idræt i mange år – med langrend som det primære. Har deltaget i et antal af stævner og konkurrencer, fx:
- Langrendskonkurrencerne ved De Paralympiske Lege fem gange (fra 1980-1994).
- Vasaløbet på 90 km i Sverige – har gennemført som den første blinde dansker
Birkebeineren på 56 km i Norge – har gennemført som den første blinde dansker.
- Gennemført Ridderrennet i Norge mere end 25 gange.
- Deltog i 2012 på et stafethold af blinde – TEAM BLIND – der gennemførte Challenge Copenhagen, en triathlon på fuld distance. Arne Christensen kørte de 180 km på tandem.

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