

Sokken

Nr. 4, august 2014



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 oktober

DEADLINE

26. sept. 2014

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



Motion: Flemming Larsen

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



Vennerne: Sisse Jørgensen

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



Annoncer, foto, layout, opsætning:

Kurt Jørgensen
Rasmus Knudsensvej 30
3000 Helsingør
kurt.jorgensen@it.dk
Tlf.: 49 21 54 32
Mob.: 28 29 86 32



Indlæg til SOKKEN sendes kun til een person!

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

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

Husk det er ikke nok at billederne er indsat i et dokument. Billederne skal også vedlægges separat i høj opløsning.

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

Uopfordrede billeder bedes 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: Bjarne Jensen Margurittens kvart. 60 2990 Nivå 24 68 44 92 bje@dsboresund.dk
Motion: Flemming Larsen Topasvej 8 3060 Esperg. 23 30 41 50 flarsen@image.dk
Klubhus: Lille Godthåb Gl. Hellebækvej 63A 3000 Helsingør

Funktioner:

Tilmelding: Knud Høyer 3000 Helsingør hsok-tilmelding@stofanet.dk
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 49 20 36 28/22770836 birgitte.k@stofanet.dk
Materiel: Arne Olsen Abilgårdsvej 19 3000 Helsingør 25 32 67 39 olai@stofanet.dk
Klubg.form.: Hng. Jørgensen Gl. Hellebækvej 19 d 3000 Helsingør 49 21 84 86 hogsjorg@stofanet.dk

HSOK's venner:

Formand: Anni Nørregaard Sct Georgsvej 3 B. 3060 Esperg. 26 24 29 45 anoerregaard@yahoo.dk
Kassereren: Anna Lise Lyk Stampetoften 38 2970 Hørsholm 45 86 10 70 allyk@email.dk

Faste træningstider:



Mand.: kl. 17.00 Løbetræning (*Turbotøserne*) Klubgården
Tirsd.: kl. 17.00 O-tekniktræning Klubgården
Onsd.: kl. 17.00 Løbetræning (*interval Sjoskerne*) Klubgården
Torsd.: kl. 09:30 Cykling racer, fra 1. maj kl. 09:00 Klubgården
Fred.: kl. 10.00 O-løb (*De grå Sokker*) Variabel
Fred.: kl. 13.30 400m. interval (*fredagsløberne*) Klubgården
Lørd.: kl. 09:30 Cykling racer Nygård Skole
Lørd.: kl. 11.00 Løbetræning Klubgården
Lørd.: kl. 13.00 Orienteringsløb Se orienteringskalenderen
Sønd.: kl. 09:30 Cykling Racer Nygård Skole
Sønd.: kl. 10.00 Løbetræning Klubgården

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

Kontingent 2013

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 E-mail: m.krogs@stofanet.dk

Booking og udlejning af Klubgården:

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

Forsidebilledet

Kurt Jørgensen

Kronborg stafetten blev en stor succes med mange deltagere.
Forrest Maleren på en af runderne om Kronborg.

Klubbens trænere og kontaktpersoner:

Orientering:

Bjarne Jensen
24 68 44 92

Motion:

Flemming Larsen
Tlf.: 23 30 41 50

Leif Kofoed

Tlf.: 49 22 41 31

Jørgen Olsen

Tlf.: 49 20 12 92

Fl. Poulsen

Tlf.: 49 20 17 89

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



Jeg håber klubbens medlemmer har haft en dejlig sommer med mange aktive oplevelser i naturen. Jeg har!

Siden sidst har klubbens bestyrelse holdt møde og jeg kan oplyse medlemmerne om at økonomien er god - så god at vi overvejer at sætte kontingentet ned ved næste generalforsamling!

Vi besluttede dog også ved samme lejlighed at bruge en masse penge. Forhåbentlig meget snart får vi den meget omtalte container, som vil lette arbejdet med at arrangere løb. Det er ofte den sure del af arrangementerne, at vi skal rode nede i kælderens og støde hovedet - eller balancere med tunge ting op på loftet af vores tynde stige. Det er vi blevet for gamle til! Vi har nu en tilladelse til at sætte en 20 fods container op og så snart vi har fået planeret stedet, hvor den skal stå, vil den ankomme. Det er også trygt at vide at tingene er placeret i en brandsikker og mere tyverisikker box.

Vi vil også bruge penge på at ekvipere ungdomsafdelingen. Fremover vil klubbens unge kunne låne klubjakke, overtræksbukser og o-bluse, så de kan være standsmæssigt klædt på. Når nu Lene og Birgitte alligevel skal bestille tøj er der mulighed for at supplere garderoben. Se hjemmesiden og andetsteds i klubbladet.

Endelig er der bevilget penge til et lyd anlæg til brug ved stævner - f.eks. det kommende kvindeløb.

Investeringerne kommer os til gode i forhåbentlig mange år fremover og vi forventer at vi også fremover får nogle gode indtægter fra vores løb.

3. skåninger och en dansk blev ligeså stort som sidste år, på trods af at det var forventet, at færre ville deltage på grund af O-ringen. I mellemtiden har svenskerne devalueret, men det er gode penge alligevel.

Kronborgstafetten blev også en stor succes, som har givet genlyd også udenfor kommunens grænser. På et tidspunkt begyndte jeg at se dollartegn i øjnene, da deltagerantallet nærmede sig det dobbelte af hvad vi havde lagt budgettet efter, men da det endte med gratis øl og vin til alle 1500 deltagere (ikke vores beslutning) vendte overskuddet til et underskud. Underskuddet dækker kommunen og vi får 2000 kr, som er givet af Spar Nord. Det var præcis det, vi havde stillet os tilfredse med på forhånd. Der har været et evalueringsmøde og vi stiller op igen næste år. De gode ting bevares og de mindre gode ændres, så det bliver endnu bedre næste år.

Det blev et lidt pengefixeret indlæg. Jeg glæder mig til efteråret og håber på at kvindeløbet, fortræningen til halvmarathon og selve halvmarathonløbet bliver til store succeser, så vi for alvor får fremgang i klubben. Desuden håber jeg at se rigtig mange til klubbens træningsløb, når de starter igen.

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

• Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk



Velkommen til:

Lis Nielsen
Højstrupvej 8C
3000 Helsingør



Ny adresse:

Jan Larsen
Kongedammen 2 1. 15
3000 Helsingør

Lise og Leif Sewohl
Hellebo Park 29 2.th.
3000 Helsingør



"HSOK"s hjemmeside hsok.dk

Der bliver i øjeblikket arbejdet på
en ny hjemmeside.
Den kommer til at hedde:
www.hsok.klub-modul.dk

OBS OBS
Husk at melde
adresseændring
til Marie Krogsgaard

Bestilling af nyt klubtøj.

Nu kan du igen få indkøbt klubtøj. Klubben giver et tilskud på 33% for voksne og 50% for ungdom (under 25 år) De opgivne priser er med tilskuddet fratrukket.

Der tilbydes kun 4 forskellige ting:

Trainer Plus jakke med for 666 kr. Ungdom 499 kr
Trainer Plus TX overtræksbuks med vindtæt front og lynlås i ben 334 kr. Ungdom 249 kr



Løbekjake/overtræksjakke med netfor
Bukserne har også netfor og vindtæt front
Lynlås fra knæ og ned.

Extreme LZR O-shirt m/langt ærme og lynlås foran. Model unisex/damemodel 400 kr. Ungdom 300 kr



Extreme LZR O-shirt
Unisex og Damemodel

Run LZR T-shirt m/kort ærme (ny) 267 kr. Ungdom 199 kr

Run LZR T-shirt Herre og dame model



Let og elastisk løbebluse

Bestillinger skal foretages inden onsdag den 20/8. Bestil ved at udfylde en bestillingsliste, som kan findes på www.hsok.dk eller ude i klubgården. Den udfyldte bestillingsliste mailes/gives til Lene Jensen lenje@sol.dk

Enkelte ting bl.a. halsneck findes på lager - spørg Birgitte Krüger



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.

Her i regnskabsafdelingen sker der absolut ikke noget. Kun et par regninger og udlæg til betaling af og til. Rigtig agurketid. Mogens købte for nylig Politiken – kr. 30 i løssalg – og langt de fleste artikler, i den noget slanke avis, var garanteret skrevet på forhånd. Det er dette indlæg også, da Mogens og jeg skal en uge til Stockholm sidst i juli. Og Sokkens redaktør synes åbenbart at jeg gør det så godt med mine små indlæg, at han har sat mig fast på listen over medlemmer, som han forventer, kommer med et indlæg.



Peter Larsen blev min redningsmand. Som bekendt afslutter De grå Sokker som oftest fredagsløbet med frokost i klubgården. Peter havde i anden anledning kigget lidt i de gamle bestyrelsesprotokoller (de ligger til fri gennemlæsning nede i klubben) og set, at for 50 år siden havde spørgsmålet, om klubben skulle lægge penge ud for medlemmers startgebyr i o-løb, været oppe og vende. Jeg har tidligere skrevet om at klubben hvert år har et større beløb til gode hos medlemmerne. Ultimo juni 2014 har klubben små 27.000 kr. til gode. Her er en gengivelse af bestyrelsens referat fra marts 1964 punkt 3:

”Betaling af startpenge til åbne løb: Enighed om det lidt risikable i og lade klubkassen betale alle startafgifter, da det efterhånden er ret store summer det drejer sig om. 6 kr. pr. deltager; ca. 70-80 kr. pr. løb og der er ca. 15 løb på et år. I stedet vil vi for Junior, Dreng og Piger og den studerende del af medl. bevare ordningen og den øvrige del må så selv erholde udgifterne. Transporten betaler den enkelte.”

I dag har vi mere is i maven, med en sikker tro på at vi nok skal få startpengene retur! Det får vi også.

I 1964 kostede det altså 6 kr. i startafgift. I dag ligger et billigt løb på 80 kr. En stigning på 1333 %.
I 1964 kostede det 35 øre at sende et brev. I 2014 koster det

9 kr. (kilde Mogens). En stigning på 2571 %.
Nå, men Post Danmarks stigninger kan man nok ikke regne med, det er jo helt vildt som der har været prisstigninger inden for postetaten de sidste år. Forbruger prisindekset er nok bedre, det giver en stigning fra 1964 til 2014 på 1600 %.



Nok om det, så til noget andet. 1. august forfalder 2. halvårs kontingent. Har du fået nyt dankort siden sidste kontingentbetaling, så husk at opdatere din profil i klubmodul. Der findes en beskrivelse af hvordan man gør. Driller det alligevel så ring til Marie Krogsgaard – tlf. 49 21 80 37, så guider hun dig igennem proceduren. Husk også at rette i klubmodul hvis du skifter mailadresse, her kan Marie også være behjælpelig. Har vi ikke din rigtige adresse i klubmodul risikerer du at gå glip af informationer, som vi sender via klubmodul.

Fortsat god sommer. Ruth



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)

ORIENTERINGSAFDELINGEN

Formand:

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

Arrangementsudvalg:

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

Kortudvalg og kortdepot:

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

Voksen- og Klubudviklingsudvalg:

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

O-løbstilmelder:

Knud Høyer, Odinsvej 38 f, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 40 83, E-mail: hsok-tilmelding@stofanet.dk

PR:

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



Husk at bruge vores annoncører
-de støtter os

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

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

Indbydelse til divisionsmatch

Denne indbydelse gælder alle klubbens løbere, der ved lidt, noget eller meget om kort, altså dem, man finder rundt efter. Det gælder anden match i denne sæsons fjerde division. Som bekendt fik den første match i maj i Ravnholt et lidet attraktivt resultat for HSOK, idet vi kun vandt over den kombinerede modstander, fik uafgjort mod OK73 og tabte med blot fire point til Køge. Og hvorfor gik det så således? Jo, det skyldtes, at rigtig mange af klubbens sædvanlige deltagere havde fundet forskellige gøremål, der ikke kunne sættes til side for en divisionsmatch. Det må vi have lavet om på til den anden match!

Denne dyst afvikles den 31. aug. i Store Dyrehave med Ballerup som arrangør. Jeg vil nu på mine grædende knæ indstændigt anmode alle, der havde forfald i første omgang, om at sætte alt andet til side for at være med denne gang, og naturligvis regner jeg også med alle de bravt kæmpende fra Ravnholt igen. Vi skal have pletten vasket af og bevise, at vi kan klare os i 3. div., forudsat at vi tager os sammen. Betingelsen er, at vi skal vinde alle tre matcher så sikkert, at vi kan komme i oprykningsmatch. Så tager vi den derfra!

Et ekstra incitament må være, at løbsområdet er så tæt på, og for nogle vil det også være en fordel, at den formodede første start for 4. div. er kl. 12. Jeg regner da med, at jeg også denne gang får en kage bikset sammen, hvis det kan friste nogen. Der skulle gerne være noget at glæde sig over, når vi nogle timer senere sætter kursen mod Helsingør! Meld jer til på listen i klubgården eller via sport-ident. Bare I melder jer til! Jeg vil efter bedste evne på vanlig vis jonglere med de tilmeldte, så vi får den stærkest mulige opstilling! Vel mødt!!

Eva



3 Skåningar och en Dansk



Som mange af klubbens orienteringsløbere er klar over, afholdes der i uge 30 det årlige gigantstævne, "O-Ringen", hvor deltagerantallet i skrivende stund er lige over 15.000, hvilket samtidig betyder, at det er det største af sin art i verden!

Stævnet foregår i år i Skåne omkring Kristianstad, hvor for øvrigt ca. 25 HSOK'ere har tilmeldt sig.

Det, at arrangementet finder sted i Skåne og kun 3 uger efter "3 Skåningar och en Dansk", bevirkede at vores venner fra Helsingborg SOK mente, at deltagerantallet, som følge af O-Ringen, i år ville være væsentligt lavere end i de sidste år, men denne profeti viste sig heldigvis ikke at holde, idet der i alt, inkl. åbne baner, var tilmeldt 893, hvilket er ny rekord for "3 Skåningar". Flot, flot. Vores del af stævnet (2. etape lørdag formiddag), var henlagt til Risby Vang, hvor et flot nyslået græsareal ud mod Hornbækvej var valgt som stævneplads, hvilken plads kunne rumme alle de nødvendige faciliteter i form af parkering, start, og mål m.m, en klar fordel for os som arrangør, så en meget stor tak til Steen Lauge Hansen, der endnu en gang havde stillet dette areal til rådighed for os.

I år var banelægningen lagt i hænderne på Laus Seir, der, som mange gange tidligere, løste opgaven meget flot og efterfølgende høstede stor ros for af løberne, så en stor tak til Laus, samt en lige så stor tak til alle hjælpere, herunder "HSOK's Venner" for den fantastiske kiosk, der, som jeg tidligere har nævnt, er meget populær for vores svenske gæster, idet det hos os er tilladt at sælge andet end sodavand til de ristede pølser!

Tak for i år, idet jeg samtidig skal oplyse, at Helsingborg SOK allerede har meddelt mig, at næste års stævne finder sted den 26. - 28. juni.

Flemming L.

Der var stor aktivitet på den store, dejlige stævneplads som lå op til Hornbækvejen. Der var god plads til parkering og nær til start og mål.



Flemming har været stævneleder på samtlige løb, kunne med hjælp fra mange klubmedlemmers hjælp se tilbage på endnu et vellykket arrangement.

Aktivitetskalenderen

August			
fr.	1	10:00-13:15	De Grå Sokker KLOSTERRIS
fr.	8	10:00-13:15	De Grå Sokker HAMMERMØLLEN
sø.	10	10:00-12:00	Hareskov Stafet
ti.	12	17:00-18:00	Sensommer Cup
ti.	12	18:30-20:00	Kvindeløb
on.	13	16:30-17:45	Skovcup
fr.	15	10:00-13:15	De Grå Sokker EGEBÆKSVANG
ma.	18	18:00-19:30	Halvmaraton fortræning
ti.	19	17:00-18:00	Sensommer Cup
on.	20	16:30-17:45	Skovcup
fr.	22	10:00-13:15	De Grå Sokker HORSERØD N.
lø.	23	10:00-12:00	DM mellem Nørreskoven
sø.	24	01:00-12:00	Midgårdsormen Rude Skov
ti.	26	17:00-18:00	Sensommer Cup
on.	27	16:30-17:45	Skovcup
fr.	29	10:00-13:15	De Grå Sokker TEGLSTRUP M. (nord)
sø.	31	10:00-13:00	Divisionsmatch 3-6
September			
ti.	2	17:00-18:00	Træningsløb Nyrup Hegn
on.	3	16:30-17:45	Skovcup
fr.	5	10:00-13:15	De Grå Sokker ST. DYREHAVE
sø.	7	10:00-13:00	Kredsløb Tisvilde
ti.	9	17:00-18:00	Træningsløb Hammermøllen
on.	10	16:30-17:45	Skovcup
fr.	12	10:00-13:15	De Grå Sokker NYRUP
lø.	13	10:00-15:00	DM weekend Kolding/Vejle
sø.	14	10:00-15:00	DM weekend Kolding/Vejle
ti.	16	17:00-18:00	Træningsløb Risby Vang
fr.	19	10:00-13:15	De Grå Sokker DANSTRUP
sø.	21	10:00-13:00	Div. match Gribskov
ti.	23	17:00-18:00	Træningsløb Egebæksvang
fr.	26	10:00-13:15	De Grå Sokker TEGLSTRUP S.
sø.	28	10:00-10:30	Kredsløb Klinteskoven
ti.	30	17:00-18:00	Træningsløb Klosterris Hegn
Oktober			
fr.	3	10:00-13:15	De Grå Sokker NYRUP
sø.	5	10:00-14:00	1-2.Div. match Teglstrup Hegn
ti.	7	17:00-17:30	Træningsløb Horserød Hegn
fr.	10	10:00-13:15	De Grå Sokker KLOSTERRIS
sø.	12	10:00-10:30	Kredsløb Store Hareskov
ti.	14	17:00-17:30	Træningsløb Teglstrup Hegn
fr.	17	10:00-13:15	De Grå Sokker HORN BÆK V.
sø.	19	10:00-11:00	Efterårsmatch Allerød
ti.	21	17:00-17:30	Træningsløb Danstrup Hegn
to.	23	18:00-19:00	Natløb Tisvilde
fr.	24	10:00-13:15	De Grå Sokker KROGENBERG
lø.	25	10:00-10:30	Høst Open Bornholm
sø.	26	10:00-10:30	Høst Open Bornholm
fr.	31	10:00-13:15	De Grå Sokker TEGLSTRUP NØ.

Opdateringer kan ses i klubmodul under "kalender".
Øvrige faste træningstider, se side 2.

Kvindeløb 2014

Tirsdag den 12. august kl. 18.30 afholder HSOK igen det traditionelle Kvindeløb.



5 KM. KVINDELØB 12. AUGUST KL. 18.30 - ER I KLAR PIGER?

Vi har gjort os stor umage med at finde nogle rigtig gode sponsorer til lodtrækningspræmier og så prøver vi, som noget nyt, at markedsføre løbet massivt på Facebook. Hvis du er på Facebook går du selvfølgelig ind og deler! Der er også, for første gang, mulighed for straks-tilmelding på HSOKs hjemmeside.

Vi har også lavet en holdkonkurrence, så alt i alt håber vi på deltagerrekord.

Vi håber, at ALLE klubbens medlemmer bakker op om Kvindeløbet ved at deltage (gælder kun for kvinderne), ved at stille op som hjælpere (vi skal bruge MANGE!) og ved at reklamere for løbet på arbejdspladsen, i fitnesscentret, i nabolaget, i familien osv!

Vibeke & Sussie



Træning for alle!

Feriesæsonen er nok ved at være forbi, så der er nok mange af os, der trænger til lidt motion igen!

Jeg håber i den anledning, at medlemmerne er opmærksom på, at klubben har en række træningstilbud, som alle klubbens medlemmer kan benytte sig af, jfr. i øvrigt "Sokkens" omtale herom.

Da vi tillige har en række kvalificerede trænere, kan jeg kun opfordre til at møde frem, så vel mødt til træning!

Flemming Larsen



Tips og Tricks

Danmark har fået en verdensmester. Det kunne ligeså godt være blevet Emma Klingenberg - men det blev lidt overraskende Søren Bobach. Hvad er det f.eks. Emma gør og kan, som den uøvede ikke gør?



Emma folder kortet
 Emma læser mens hun løber
 Emma løber (i DK) hele tiden
 Emma afpasser om nødvendigt tempoet efter sværhedsgraden
 Emma ved hele tiden hvor hun er +- 25 m
 Emma ved hvilken vej hun skal løbe væk fra posten
 Emma er meget hurtig til at stemple ved posten
 Emma sørger for at få flyd i sit løb
 Emmas bom tælles for det meste kun i sekunder
 Emma bruger kurvebilledet på kortet i 25-100% af tiden
 Emma har kendskab til stort set alle terræntyper og ved hvilken teknik hun skal bruge
 Emma tænker kun på sit løb under hele konkurrencen
 Emma bruger evt. møde af konkurrenter på banen til noget positivt
 Emma tager selvstændige beslutninger
 Emma træner anslået 10-14 timer om ugen
 Emma er velforberejdet inden løbet og har lagt en taktik
 Emma sørger for at komme udmattet til mål

Den mere uøvede - f.eks. den lille svenske dreng til højre er i hvertfald koncentreret, og han har foldet kortet. Men...

Læser han mens han løber?

Han løber ikke i hvertfald hele tiden

Han løber formodentlig ligeså stærkt som Emma, men gør det kun i korte tidsrum - derefter står han stille.

Han afpasser ikke tempoet efter sværhedsgraden

Han skal læse sig ind, hver gang han står stille

Han ved ikke hvilken vej han skal til næste post før han har stemplet.

Stemplingen af posten tager lang tid

Det meget ujævne tempo forhindrer ham i at få et flyd i løbet

Og bommer han tager det ofte mange minutter at finde ud af det

Formodentlig bruger han ikke kurvebilledet på kortet overhovedet.

Da han ikke har løbet så mange løb endnu, er erfaringen ikke stor med fremmedartede terræner

Han kommer undervejs til at tænke på meget andet

Når han møder andre løbere forstyrres hans løb

Han kan meget let komme til at løbe efter andre og tro, at de ved bedre end ham

Han træner til klubbens træningsløb, men ikke ret meget mere

Derfor kommer han også udmattet til mål.

For klubbens mange unge løbere vil der meget at hente, hvis de indenfor det næste år lærer at løbe og læse kortet mens de løber - også i terræn. Og når de kan det, lærer at løbe i nogenlunde samme tempo hele tiden. Derved bliver afstandsforfølelsen meget bedre og det bliver nemmere at få fornemmelse af flyd og rytme. Lidt mere løbetræning vil også hjælpe

Vi kan alle blive bedre til at vide hvor vi er hele tiden og bruge evt. konkurrenter på banen til noget positivt og være mere selvstændige. Vi kan alle blive bedre til at bruge kurvebilledet og løbe i al slags terræn og alle sværhedsgrader og træne lidt mere.

Rolf



HSOK Halvmarathon 2014



For tredje år i træk indbyder HSOK til halvmarathon i Helsingør.

- Dato:** Søndag d. 16. november 2014
- Start:** 10:30 (ingen max. tid) ved Kulturværftet
- Distance:** 21,097 km (ud/hjem rute)
- Rute:** Lynhurtig ud/hjem rute på Nordre Strandvej med start og mål ved Kulturværftet i Helsingør. Ruten går mod nordvest langs kysten gennem Hellebæk og Ålsgårde til vendepunktet i Hornbæk Plantage. Der vil være væske depoter for hver 5 km.
- Startafgift:** Forhånds tilmelding 150,00 kr. (senest d. 9/11-2014) Tilmelding på dagen 175,00 kr. Hvis man allerede har en chip fra IPICO Sports fratrækkes 10 kr. fra start gebyret. I lighed med de øvrige år støtter deltagerne et lokalt projekt eller en organisation med 25 kr. af startafgiften, som overrækkes efter løbet. I år går beløbet til julehjælp til trængende familier i Helsingør og det uddeles af en lokal organisation.
- Hvis man allerede har en chip fra IPICO Sports fratrækkes 10 kr. fra start gebyret. I lighed med de øvrige år støtter deltagerne et lokalt projekt eller en organisation med 25 kr. af startafgiften, som overrækkes efter løbet. Hvilket projekt eller organisation der er tale om, offentliggøres på et senere tidspunkt.
- Tilmelding:** Start afgiften overføres til følgende konto: reg. nr. 2255, konto nr.: 3490 125 778, mærk betalingen med dit navn. Når betalingen er registreret kommer navnet på den tilmeldte på start listen. Start listen opdateres hver søndag fra d. 10-08-2014.
- Hvis du har et gavekort fra Grand Prix løbene 2013 kan du bruge det som betaling.
- Parkering:** Vi henviser til parkeringspladserne ved Lundegade og Allégade hvor der er tretimers parkering. På parkeringspladsen ved Ny Kronborgvej skal man betale for parkering. **HUSK P-SKIVEN!**
- Øvrige oplysninger:** Afhentning af start nummer kan ske allerede lørdag d. 15. november fra kl. 10 til 16 i foyeren på Kulturværftet i Helsingør og på dagen samme sted fra kl. 08:30 frem til starttidspunktet. Der er mulighed for opbevaring af tasker (under opsyn) på Kulturværftet.
- Yderligere oplysninger:** Skriv til halvmarathon@hsok.dk eller ring på telefon 49 11 25 61

Fællestræning til HSOK Halvmarathon

(Se program på HSOK's hjemmeside).

Der er fælles gratis fortræning for alle, både klubmedlemmer og andre interesserede.

Træningen starter første gang: Mandag den 18. august fra Klubgården, Gl. Hellebækvej nr. 63A.

Som tidligere år løber vi sammen på de 4 hold med fartholdere som løber fra 5:00 min pr km til 6:30 pr km.

Er du interesseret og det kniber med at løbe 5 km på minimum 32:30 så er det nu du skal starte træningen.



Sidste år gik O-afdelingens sommertur til 3 dages løbet i Sønderjylland, kaldet "Vikingedysten".

I år indbød afdelingen til at deltage i det svenske **O-Ringen**, der består af 5 etaper, der afvikles over en uge og altid i uge 30. I år var der tale om et jubilæumsløb, idet det var 50. gang at O-ringen blev afviklet. Første gang var således i 1965, hvor én etape i øvrigt blev afholdt i St. Dyrehave ved Hillerød.

Der var 20 deltagere fra HSOK, der havde tilmeldt sig til at deltage i de 5 løb, hvortil kom en støttegruppe på 6 personer.

Turlleder var Bjarne Jensen, der havde lejet et hus beliggende "langt ude i skoven", men der var plads til os alle, og da vejret var aldeles pragtfuldt hele ugen, blev stedet et dejligt "pusterum" før og efter løbene.

Arrangementet tiltrækker orienteringsløbere fra hele verden, incl. verdenseliten, herunder den danske elite, der i øvrigt markerede sig meget flot i det samlede resultat med en 2. og 3. plads til hhv. Ida Bobach og Maja Alm i D 21 E og en 6. plads til Tue Lassen i H 21 E.

Hvad angik os fra HSOK var det vigtigste nok mere at være med og at lære noget, men der var dog enkelte af os, herunder de 3 piger, Sarah, Dicte og Sofie, der gjorde det flot, samt Jørgen Jensen der blev en samlet flot nr. 5 i sin klasse. Også Rolf gjorde det (naturligvis) flot, men desværre "missede" han sin mulighed for en samlet topplacering på etape 3, hvor Rolf havde nogle (for ham) grove bom, der bevirkede, at hans mulighed for en samlet topplacering forsvandt. Det skal dog med, at Rolf kom flot igen på den sidste etape, hvor han blev en flot nr. 1.

Det samlede deltagerantal var på omkring 15.000, så logistikken er en meget vigtig del af arrangementet, men det var jo også 50. gang at arrangementet fandt sted, men alligevel helt fantastisk, som alt klappede!

Også logistikken omkring os fra HSOK var flot udarbejdet af Bjarne Jensen, der havde styr på alt, ja, selv den vigtigste del for os, nemlig fortræningen, var løst på fortræffelig vis, idet Bjarne havde "hyret" Birgitte (Dicte's mor) som køkkenchef m.m., hvilken opgave Birgitte løste til meget stor glæde for os alle, så en meget STOR TAK til jer begge.

O-RINGEN 2014 er slut, men minderne for os som deltagere vil nok aldrig blive glemt, der især skyldes vejret, der hele ugen var med fuld sol og temperaturer på mellem 28 og 30 grader, så ud over at løbe orienteringsløb, var der meget tid til sightseeing, badeture, spise (mange) is, samt - ikke mindst - de pragtfulde aftener, hvor den daglige fællesspisning og efterfølgende aftenhygge på terrassen fandt sted.

En tilfreds deltager



O-Ringen 2014

O-ringen 2014 i Skåne

En varm og spændende oplevelse.

Bjarne havde fundet et dejligt centralt sted i en forholdsvis kølig skov. En gammel militærbygning, som havde set bedre dage, men der var, hvad vi skulle bruge. Birgitte Andersen havde meldt sig som kok, og det klarede hun fantastisk. Men hun havde nok ikke regnet med, at det et par af dagene betød morgenmad før kl. 5!

Hver dag var der fællesspisning og præmieuddeling indenfor forskellige discipliner - bedste placering, bedste hop opad, værste hop nedad (dykanden) flest mulige point mm. Altsammen styret af Bjarne, som må have haft overlæs på i bilen på vej derved. Der var også gennemgang af udvalgte baner, bom og succeser ved hjælp af projektor og pegepind.



Vores ungdomsløbere Sarah, Dicte og Sophie fik deres debut i Sverige i D12K og de ikke bare gennemførte - det gik også bedre og bedre dag for dag. Sarah sluttede på en 8. plads, Dicte på en 14. plads og Sophie på en 27. plads ud af 40. Sarah var tæt på en etapesejr på 2. etape, hvor hun blev nr. 2.



Jørgen Jensen fik slået fast at han tilhører intet mindre end verdenseliten i H75. En samlet 5. plads efter fem meget stabile løb i meget forskelligt terræn. Tillykke! Jeg havde ikke den samme stabilitet og havde en decideret offday på 3. etape. Men en flot sidste etape - som jeg vandt pyntede lidt på resultatet - en samlet 12. plads.



De øvrige 15 løbere fra HSOK havde ikke nogle topplaceringer, men usædvanligt mange gennemførte - ingen fejlklip og ingen skader, trods nogle ret stenede terræner nogle af dagen.

O-ringen 2014 vil især huskes for det usædvanligt varme sommervejr, som var mere til glæde end gene. Mange vil nok også huske badeturen ved Friseboda, hvor det lignede en pilgrimfærd til Gangesfloden. Havet var tæt ved at gå over sine bredder, så mange hoppede i på en gang. Tak til Bjarne og Birgitte og tak til alle andre for hyggeligt samvær.

Rolf



DM – Tur den 13. – 14. september

Klubben har bestilt overnatning til 24 personer på Skibet i Vejle den 13. september.

Der ser hyggeligt ud. Du får overnatning, middag og morgenbuffet.

Du kan selv medbringe sengelinned eller du kan leje for 65 kr. ved ankomst. Sovepose er ikke tilladt.

Prisen er ca. 400 kr. hvis vi fylder alle pladser op. Ungdom får tilskud efter gældende regler.

Du kan skrive dig på opslaget i klubgården eller sende mig en mail.



Adressen er: Vardevej 485, Skibet Y 7100 Vejle Y
Tlf. 75825188 Email: info@vejle-danhostel.dk Y
Hjemmeside: www.vejle-danhostel.dk

Hilsen Birgitte birgitte.k@stofanet.dk

Referat af

Veteransjoskersommergeneralforsamlingen, den 18. juni 2014

20 "Veteransjoskere" var mødt frem til årets sommergeneralforsamling, hvoraf de 16 deltog i den sportslige aktivitet, der som vanlig var kreeret af Laus. Aktiviteten var henlagt til stranden ved det gamle "dykkerhus", hvor Laus havde kopieret den svenske tv-udsendelse om "Mestermøder", hvor mesteren over alle mestrer, hvad angår sjoskerne for øvrigt blev (jeg tør næsten ikke skrive det) Fleming L. Tak til Laus.

Steen-Ole, Allan Mollerup, Skovbøg og "Maleren" stod for det kulinariske, der høstede stor ros fra forsamlingen. Det eneste lille minus var nok, at der ikke var øl (nok glemt at købe), men vinen var rigtig god.



Hvem kunne bygge den højeste stenpyramide?

Referent Fl. Larsen



Hvert hold bestod af 4 deltagere. Alle 4 deltagere skulle i samme cykelslange, ryg mod ryg, løbe frem og tilbage mellem høfterne.

Metreernes Mester



Ikke uventet blev Fl. Larsen en sikker vinder af årets store mestermøde. Her et billede fra Mallorca hvor han har det store scoresmil på, for at gøre indtryk på det kvindelige køn! Det samme smil så vi igen da han blev Mesternes Mester.



Det vindende hold bestod af: Jakob, Kurt, Leif og Flemming, der af skulle Mesternes Mester kåres. Finalister skulle stå på strandkanten med ryggen til vandet. Laus havde lavet en masse spørgsmål der skulle besvares. Kunne man ikke svaret skulle man træde et stort skridt ud i vandet. Desværre løb spørgsmålene ud inden vi nåede ud til den store vanddybde, (et stort held for Flemming). Flemming var så den der var nærmest kysten.



EN KIOSKDAG PÅ MARKEN

Den traditionsrige Tre Skåninger og en Dansk, som HSOK efterhånden har arrangeret i ganske mange år, løb i år af stablen d. 28. juni.



Venerne havde naturligvis en kiosk. Vejrudsigten var noget blandet, men vi var utrolig heldige. Ingen byger, men masser af solskin. Der kom femten dråber midt på dagen, men ellers tørt. Vi skulle betjene 650 svenskere og små 100 danskere. Det er mange mennesker, og det er mere end svært at beregne, hvor meget der skal til. Vi synes selv, at det gik over al forventning. Vi solgte godt. Havde en omsætning på omkring 9000, - kr. Og har vel et overskud på ca. 2000, - kr. Vi solgte godt, af både pølser, boller og kager/kaffe, øl og vand. Vi løb tør for de røde pølser, som svenskerne bare elsker, og manglede også lige et par portere, som også var populære.



Ellers var der rigeligt af alting. Dejligt mange af de gode kager, som De Grå Sokker altid beredvilligt bager. Og Sonjas gode boller.

Svenskerne er bare søde og rare og meget tålmodige. De står gerne i kø for en rød pølse og en øl.

Vi vil gerne sige tak for alle kagerne og bollerne. Tak til hjælperne i kiosken. Vi fik pakket alt sammen og sat det hele på plads, inden det sidst på dagen begyndte at regne.

Sisse



Henning og Leif sørgede for at holde pølserne varme



Lang kø ved "Vennernes" Kiosk

Annoncer i Sokken

Priser for 2014

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.
Tlf.: 49 21 54 32 / 28 29 86 32
kurt.jorgensen@it.dk



KRONBORGSSTAFETTEN



Stor succes med det nystiftede stafeløb rundt om Kronborg. Der var folkefest og glade ansigter på deltagerne. Ca. 1.500 stillede til start, hvilket gav nogle store udfordringer i og omkring skifteområdet. Det gav store problemer med at finde sin makker når der skulle skiftes. Det blev ikke bedre af at tilskuerne blandede sig i området. Det cyklende politi havde nok at gøre med at holde orden på det hele. Man må sige at der er plads til forbedringer, men det vil være i orden når næste udgave løber af stabelen. En enkelt fange var stukket af fra fængslet for at deltage i løbet. Ingen tvivl om at løbet er kommet for at blive.





SKAL HSOK ENDE SOM PENSIONISTKLUB?

Selv på en feriedag var der mange til træning i Running Rhino

AF ERIK TROLLE

Det er blevet et hit at løbetræne hvilket fremgår i skrivende stund hvor jeg i Helsingør Dagblad under motion kan læse følgende tilbud:

- Klokkerne 09,00 er der gang & Løb i Hornbæk.
- Klokkerne 16,30 er der løb for børn og unge fra Hornbæk Hallen.
- Klokkerne 17,30 løber puls 3060 fra Espergærde Hallen.
- Klokkerne 17,55 løber Helsingør Motionsklub fra Helsingør Hallen.
- Klokkerne 18,00 løber Running Rhino fra Hellebæk.
- Klokkerne 18,45 HIF-jog fra Rønnebær Allé.

Running Rhino møder jeg på min vej hjem fra HSOK træning og de er ofte omkring 50 til 75 i alle aldersklasser.

Flere af de øvrige foreninger melder også om stor deltagelse med både unge, ældre, drenge og piger.

I HSOK har vi en fast lille trop som mødes til træning flere gange om ugen.

Det syntes imidlertid som om der ikke er nogen udvikling og tilgang af især af yngre mennesker.

Vi har et fast team af ældre og især fredag, hvor De grå sokker træner orientering med efterfølgende frokost i klubhuset, er en stor succes.

Det er ungdommen der mangler dog har Bjarne Jensen samlet en lille flok til sin træning og det er godt, der skulle bare være dobbelt så mange og måske også nogle juniorer.

Mogens og Ruth Waidtløw kom med et rigtig godt initiativ om begyndertræning til orientering.

Der kom 13 men kun en enkelt meldte sig efterfølgende ind i HSOK.

Bjarne Jensen stod også for træning til halvmaraton og det var en succes men gav faktisk ikke mange nye medlemmer.

HVAD GØR VI?

Det er på tide at vi får drøftet hvad der skal ske med HSOK i fremtiden hvis vi ikke skal ende med at være en klub som kun benyttes af pensionister.

Det er bestemt godt at alle vi ældre har et sted at træne med gode faciliteter men hvor er det ærgerligt at se at de unge søger andre klubber når de skal udvikle sig.

Det er på tide at vi får etableret nogle træningsmiljøer med mange deltagere og ikke mindst nogle trænere som støtter op om træningen og står for en aktiv udvikling af såvel top som bredde.

En ting er sikkert der må gøres et eller andet og måske har du ideen til den fremtidige udvikling og er det tilfældet så kontakt bestyrelsen/trænerne.

En løsning kunne være at indbyde til en temadag om HSOK's fremtid?



HØJ PULS

Af Erik Trolle

Er titlen på en netop udkommet bog på Politikens Forlag skrevet af den britiske læge og videnskabsjournalist Michael Mosley og sundhedsjournalisten Petra Bee.

Bogen gør op med de gamle træningsmyter om langdistance træning som hovedvægten og viser hvordan træning med høj intensitet virker i praksis.

Den indeholder vidensbaserede råd og viser helt nye øvelser og træningsprogrammer for de der ikke har mængder af tid til at komme i form.

Højintensiv træning eller HIT som forfatteren kalder det, består af kortvarige, men højintensive træningspas, der ifølge lægen og videnskaben som omtalt i bogen forøger både kondital, insulinfølsomhed og opbygger muskler hurtigere og mere effektivt end klassiske træningsmetoder

I virkeligheden er flere af de anviste træningsmetoder brugt her i Helsingør af vore atleter.

Bogen nævner at den første der gennembrød 4 min. muren på milen (1609 m) britten Roger Bannister på grund af manglende tid "nøjedes" med at løbe 10 gange cirka 400 med høj intensitet og en aktiv pause på 2 - 3 minutter.

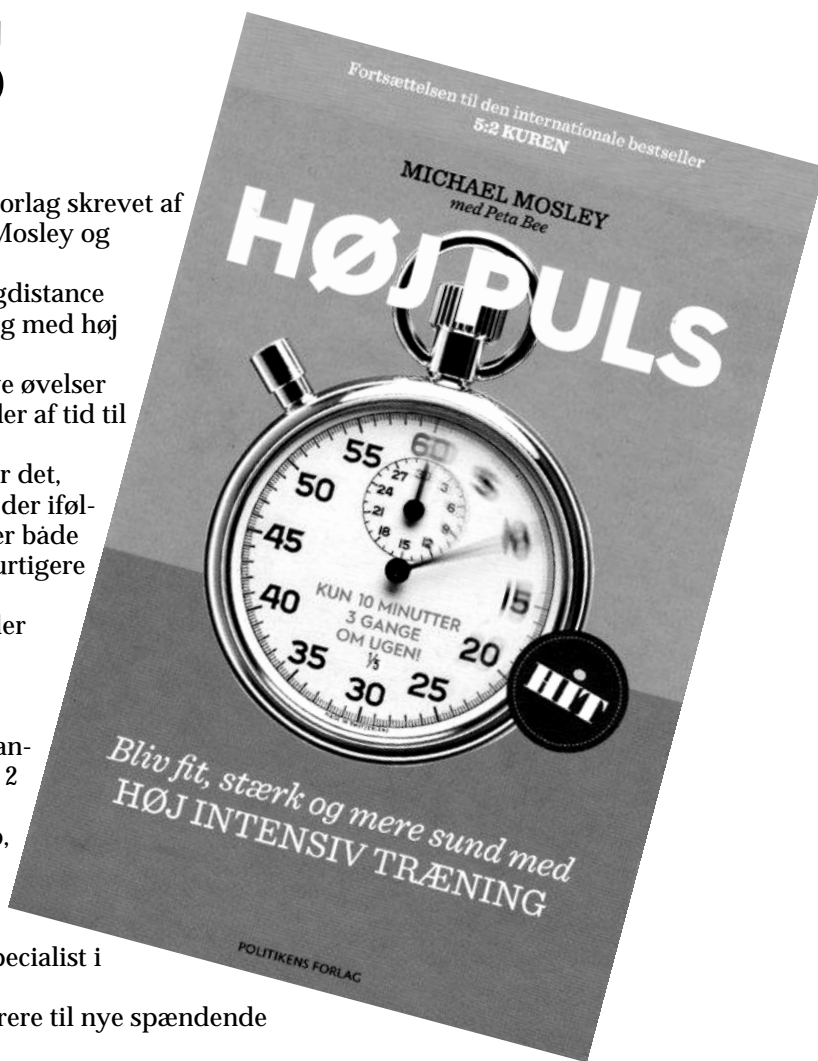
Hurtig effektiv træning som sammen med bakkeløb, trappeløb, fartleg har været praktiseret blandt aktive idræts udøvere i Helsingør med gode resultater.

Desværre bærer bogen tydelig præg af at det er en oversættelse og man kunne ønske sig at en dansk specialist i idræt fulgte op på bogen og dens træningsmetoder.

Bogen er dog værd at læse og vil ganske givet inspirere til nye spændende trænings metoder.

HSOK har anskaffet bogen som befinder sig i klubhuset.

Du er velkommen til at låne den med hjem og beholde den i 8 dage inden du sætter den tilbage.





Lise Schack-Lindhardt

OPRÅB - kære racercyklister!

Vi skal alle være på vejene så sikkert som muligt! Vil I ikke nok hjælpe til med det?!

Jeg har i dag indkasseret mig 3 brækkede og 4 bøjede ribben! Jeg kom ridende på min hest, da en flok lyn hurtige racercyklister overhalede mig bagfra. De gav ikke lyd og de satte ikke farten ned og jeg havde overhovedet ikke registreret, at de kom. Min hest stejlede og jeg landede i asfalten. De stoppede ikke - tror ikke, at de så det, for de var langt væk i løbet af to sekunder. Det var en unødigt hensynsløs situation, som gik både ud over mig og min hest.

Kære alle - jeg kender ingen 'cykelgrupper' og jeg ved ikke, hvor man kan henvende sig til racercyklister og bede om lidt mere hensynsfuld kørsel. Så derfor søde venner - vær søde og del del mit opslag. Måske vi når en cyklist eller to så.

Tak



kommer til skade. Der går næsten ikke en dag på landevejen hvor cyklisterne ikke bliver chikaneret såsom: Man bliver presset ud i rabatten, hornet i bund, sprinklervæskan skal ud over os midt i overhalingen. Direkte påkørsler oplever vi desværre også.

Endnu er det ikke forbudt at cykle på vejene, også 2 og 2, hvis der er plads. Vi gør alt for at give plads og gøre tegn når vi hører en bil, der er ingen af os der er interesseret i at ende i en rullestol, eller det der er værre. Med hjelm på kan det nogen gange være svært at høre en bil komme, så et lille dyt inden overhalingen vil give en tommelfinger op i stedet for den grimme finger!

Når dette er sagt er det selvfølgelig vigtigt at vi holder vores sti ren. Altså ikke køre på vejen når der er cykelsti, holde sig i højre side, ikke køre over for rødt, tage hensyn inden overhaling af heste og andre trafikanter.

Underligt nok er det kun i Danmark man oplever denne chikane, er man sydpå er der en helt anden trafikultur hvor man tager hensyn til hinanden. Kurt

Den tiltagende kamp om asfalten!

Vi skal selvfølgelig tage hensyn til hinanden i trafikken. Det gælder både for gående, cyklende ridende og ikke mindst bilisterne.

Der foregår i øjeblikket en stor debat i medierne på grund af alle de ulykker der er sket, fordi man ikke tager hensyn til andre end sig selv. Det er som om det er alles kamp mod alle.

Bilisterne har det største ansvar, det er jo ikke dem der

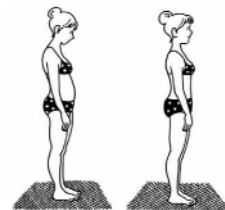
aTreatMeant4you.dk

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



Kære Bilist

Fra rådet om sikker trafik

"Åh nej - nu igen" tænker du sikkert når du ser en flok cykelryttere - din irritation vokser, mens du liiiiige må sagne farten et øjeblik. Måske er du i forvejen stresset og irriteret, og synet af en flok ryttere der - måske eller måske ikke - fylder lidt vel rigeligt på vejen, øger din stress og irritation.....

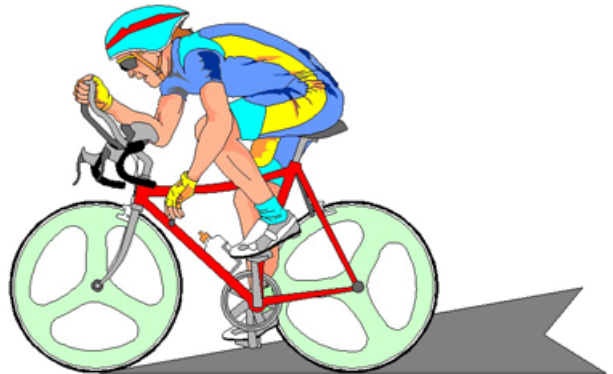
Du træder lidt hårdere på speederen og "for at de så kan lære det", kører du meget snært på gruppen af ryttere. Måske snitter du én af dem, måske får du en knap så pæn gestus med på vejen i form af en "fuck-finger" fordi rytterne bliver forskrækkede, bange og vrede over at være bragt i fare.....

Men prøv nu at tælle til ti. Måske har rytterne end ikke hørt dig bagved. Prøv at dyt forsigtigt i hornet og stik dem et smil imens - så véd de nemlig at du ikke er ude på at skade dem, men at du blot gerne vil forbi dem. Måske opnår du sågar at få et glad vink med på vejen i respekt for at du passede på dem. Og tænk så på, at det ikke er DIG alene, der har ret til at færdes på vejen - det har rytterne også. Ofte er det en flok glade cykeldrenge- og piger, der bare gerne vil dyrke deres sport, deres passion i stedet for at hænge rundt på gadehjørnerne - måske er det ligefrem en af dem, du om få år sidder og hepper på under Giro d'Italia eller Tour'en. Og tænk på at det kunne være dit eget barn, din søster eller bror, din bedste ven. Ville du så også køre hasarderet og prøve at ramme dem i din irritation? Så kære bilister og kære ryttere; Pas nu på hinanden derude - vejene er til for alle og der er ikke påkørselsret. Stik hinanden et smil og en venlig gestus, nyd vejret, solen der (måske) skinner, fuglene der pipper og glæd jer over at vi har den skønneste natur, som vi alle skal og kan færdes i.

God tur derude på vejene - på cykel eller i bil

Cykeltræningen

Da der ikke har været den store tilslutning til vores tirsdagstempotræning, har vi besluttet at droppe den.



Derimod har der været god tilslutning til langturen om torsdagen, hvor vi de fleste gange har været 14 - 15 mand. Ligeledes har lørdagstræningen også været godt besøgt.

Skitur 2015

Siden 1976 har der været mulighed for hvert år for medlemmerne at komme på skitur med HSOK.

I de første 25 år var det Gull-May og Jan Knudsen, der arrangerede turene, og hvor der næsten hvert år var udsolgt.

I de senere år har interessen for at deltage i disse klubture desværre været faldende, så her i skrivende stund er det ikke muligt at sige noget om, hvorvidt der bliver en tur i februar 2015 eller ej!

Vi arbejder dog på at finde det rette sted, hvilket vil sige, at der skal være mulighed for såvel langrend som slalom.

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 Jørgen Olsen eller 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!

Tilkendegivelsen bedes venligst afgivet senest ultimo august 2014.

Flemming Larsen

Dansk Skiforbunds hjemmeside:
www.dskif.dk



NYT
BIKE & FIT
TESTCENTER ROSKILDE

**HER FÅR DU RÅD TIL
DINE SKI OG STØVLER**

KIG IND - VI HAR EKSPERTISEN OG DET STORE UDVALG!

SNOW FUN.dk

S K I & R U N

INDUSTRIVEJ 1 E - 4000 ROSKILDE - 4635 4086 - WWW.SNOWFUN.DK

Returneres ved varig adresseændring

**Helsingør Ski & Orienteringsklub
Rasmus Knudsensvej 30
3000 Helsingør**

