



SOKKEN

Nr. 1, februar 2018



Medlemsblad for Helsingør SKI & ORIENTERINGSKLUB

Medl. af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund





"SOKKEN"

Medlemsblad for
Helsingør Ski &
Orienteringsklub
www.hsok.dk



Klubhus: Lille Godthåb
GL. Hellebækvej 63A
3000 Helsingør

Udkommer 6 gange årligt.

Næste nr. udkommer april
DEADLINE
23. marts, 2018

Redaktør:

Flemming Larsen
fillarsen@image.dk
Tlf.: 23 30 41 50



Annoncer, foto, layout, opsætning:

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



Stof til Sokken sendes til enten
Fl. Larsen eller Kurt Jørgensen

Tryk:
jc@christensengrafisk.dk
Tlf.: 35 36 01 44

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

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

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

Er du i tvivl, ring til Kurt

HSOK's hjemmeside:
www.hsok.dk

Forsidebilledet

Fredags løberne har i mange
år løbet 400 m. intervalløb i
Teglstrup Hegn og er stadig
ret aktive

Foto: Kurt Jørgensen

Klubbens bestyrelse:

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

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

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Flemming Larsen	Topasvej 8	3060 Esperg.	23 30 41 50	fillarsen@image.dk
Kenneth Sørensen	Heimdalsvej 22 B	3000 Helsingør	40 13 04 66	khs@sampension.dk
Michael Knudsen	Emil Noltes Vej 6	3000 Helsingør	23 34 35 49	michael@emilnoldesvej.dk
Sune Larsen	Valmuevej 2	3000 Helsingør	60 23 06 35	sune@sunelarsen.eu
Susie Bogut	Nørremarken 35	3060 Esperg.	27 45 72 23	bogut@stofanet.dk
Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	28 69 35 66	mkrogs@stofanet.dk

Funktioner:

Tilm. o-løb:	Knud Engelsholm Fredensvej 65	3060 Esperg.	21 72 44 31	knud.engelsholm@mail.dk
Sekretariat:	Marie Krogsgaard Lindehøj 27	3000 Helsingør	28 69 35 66	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
Kort/depot.:	Jakob Vang Stenfeldtsvej 22	3000 Helsingør	49 21 09 96	jakva@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	allyk3060@gmail.com

Faste træningstider:



Mand.:	kl. 17.00	Løbetræning Damer, (Turbotøserne)	Klubgården
Tirsd.:	kl. 09:30	Cykeltræning,	Klubgården
Tirsd.:	kl. 17.00	Orienterings-tekniktræning	Klubgården
Tirsd.:	kl. 17:00	Løbetræning (Lang tur 15 - 22 km)	Klubgården
Onsd.:	kl. 17.00	Løbetræning (Interval Sjoskerne)	Klubgården
Torsd.:	kl. 09:30	Cykeltræning,	Klubgården
Fred.:	kl. 10.00	Orienteringsløb (De grå Sokker)	Variabel
Fred.:	kl. 13.30	400m. interval (fredagsløberne)	Klubgården
Lørd.:	kl. 09:30	Cykeltræning,	Klubgården
Lørd.:	kl. 11.00	Løbetræning	Klubgården
Sønd.:	kl. 10.00	Orienteringsløb	Se orienteringskalenderen
Sønd.:	kl. 09:30	Cykeltræning,	Klubgården
Sønd.:	kl. 10.00	Løbetræning	Klubgården

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

Kontingent 2018

**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.: 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

**Klubbens
trænere og
kontaktpersoner:**

Orientering:

Flemming Larsen
Tlf.: 23 30 41 50

Orientering Ungdom:

Rolf Lund
Tlf.: 24 29 33 74

Orientering Nye ungdommer:

Bjarne Jensen
Tlf.: 24 68 44 92

Løb:

Kenneth Sørensen
Tlf.: 40 13 04 66

Turbotøser:

Erik Trolle
Tlf.: 49 70 70 37

Ski:

Kurt Jørgensen
Tlf.: 28 29 86 32

Cykling

Maleren
Tlf.: 40 37 56 43

Fredagsløberne

13:30
Steen Ole Jensen
Tlf.: 49 20 10 14



Så er vi startet på et nyt år og hvilken start! HSOK nu med Nytårskur-bum. Det var dejligt at se Jer alle sammen til et par hyggelige timer og vi havde valgt den helt rigtige som koordinator, så vi kom alle i sving og der var styr på at der kom de indlæg som hun syntes der skulle være. Tak for at i valgte at bakke op om dette projekt og vi må bare konstatere at tilmeldingerne strømmede ind helt op til få dage før og langt over deadline, så det kan godt betale sig et læse Sokken eller aktivt følge med på opslagstavlen i Klubgården og alle jeg har mødt har udtrykt nærmest henrykkelse over arrangementet og her skal i takke jer selv for at vælge fællesskabet, og ja vi i bestyrelsen var meget glade for Jeres deltagelse og dagen. Eneste udfordring var pladserne i omklædningsrummet, når vi pludselig var samlet og Vores "faste pladser" pludselig viste sig at være en andens løbers "faste plads" bare på et andet tidspunkt og til andre aktiviteter i løbet af ugen. Det var specielt godt at se hvordan i alle blandede Jer og fik talt med andre end dem i møder til de normale aktiviteter i klubben.

Her på tærsklen til 2018 er der i min optik et ord som jeg kan binde rigtig mange ting op på og som jeg vil fokusere på i år og som vi allerede har masser af i forskellige sammenhænge her i klubben og det er FÆLLESSKAB - Det er det der binder os i HSOK sammen og vi har mange forskellige fællesskaber i klubben, både træningsmæssige, konkurrencemæssige og sociale-fællesskaber. På min korte tid som formand er der dukket nye spændende invitationer op fra andre løbeklubber og organisationer i Helsingør Kommune om at slå pjalterne sammen i nye fællesskaber og på den måde løfte arrangementer og der kommer måske nogle tiltag som vi ikke havde en jordisk chance for hver især i klubberne, men i fælles flok kan mange ting lade sig gøre og pludselig hæver vi barren til måske at være med til at afholde et 5km løb med tidstagning hver uge året rundt og med begrænset mandskab i forhold til hvad vi normalt skal bruge til at løfte sådan en opgave.

Vi har også startet en fælleskab op med Puls3060 omkring deltagelse i Berlin Marathon 2018 og der kan jeg med glæde konstatere at mange fra klubben støtter op om dette fælleskab og flere håbefulde løbere har meldt sig til så der nu er venteliste. Og jeg tror på at dette kun er starten på de fællesskaber vi vil se dukke op i år.

Vi har også lavet et fælleskab med Hans Fra "Helsingørsløbet", som betyder i deltager gratis resten af sæsonen 17/18, blot i har klubtrøje på, så husk sidste søndag hver måned 25. februar og 25. marts (nemt at huske). Der er mulighed for at løbe 5 km eller 7,2 km og vil man gå er der en 5 km rute.

En anden form for fællesskaber er de fællesskaber som er på de sociale medier - Man kan jo have en holdning omkring de sociale medier og om man vil være der, men jeg konstaterer bare at over halvdelen af befolkningen er at finde der og hvis vi kigger på de yngre årgange er mit bud, at der er det noget mere end halvdelen af befolkningen, så det fælleskab er oplagt for os som klub at dyrke og være så aktiv som det nu lader sig gøre for en klub som HSOK, det er ihvertfald et område som vi i bestyrelsen arbejder på at opgradere.

I 2018 har vi følgende arrangement som vi kan glæde os til. Kronborgstafetten 31. maj, Kvindeløb 14. august og Hamletløbet 3. november alle 3 arrangementer kræver at vi byder ind når der skal besættes opgaver ikke mindst Kronborgstafetten som Rolf helt sikkert vil skrive mere om. De 2 andre løb starter vi markedsføringen af noget tidligere end vi plejer på de før omtalte medier og der håber vi på Jeres deling og deltagelse.

På O-løbsiden skal vi afholde Divisionsmatchen d. 8. april, 26.-27. maj er der DM sprint i Fredensborg Slotshave og i Barokhaven i Hillerød, 16. juni er der 3 skåninger og en Dansk som vi arrangerer og så er der Veteran WM 7. -13. juli her i Nordsjælland.

Så med udsigt til store løbeoplevelser her i 2018 og et afsæt i god mad og bobler kan det kun blive et fantastisk år! Så kom glad til Generalforsamling i HSOK, måske sniger der sig nye ting ind der også og måske er det i år der bliver kampvalg, hvem ved....

De bedste løbehilsner

Ole Kyhl

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:

David Berendt
Mariehøj 49
3000 Helsingør

Annette og Peter
Sannemann
Brohusvej 1
3140 Ålsgårde

Steffen Hoelstad
Kastanie Alle 23
3250 Gilleleje

Pierre Klitgaard
Rolighedsparken 24
3060 Espergærde



annoncer i Sokken

Priser for 2018

1/1 side.....2.000 kr. pr. år

1/2 side.....1.200 kr. pr. år

1/4 side.....600 kr. pr. år

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

NYT ÅRSKUR

Så fik vi afholdt den første (måske en kommende tradition?) nytårskur.

Det foregik lørdag den 13. januar og hele 63 friske medlemmer havde tilmeldt sig.

Først skulle vi røre os lidt; 23 personer stak afsted på hhv. 6,4 eller 3,9 km. orienteringsløb fra klubgården og ifølge banelæggeren Flemming kom alle kom godt hjem igen.

Nogle-og-tyve motionsløbere fulgte med formand Ole ud i skoven, hvor han demonstrerede sine kreative og strategiske evner og satte os i gang med et avanceret stafetløb. Vi fik en god, lang træning med fart på inden vi returnerede til klubgården.

Efter et bad mødtes vi med de resterende og så serverede Sune og Michael fra bestyrelsen dejlige bobler.

Formanden bød velkommen og præsenterede sig selv og så blev der ønsket "Godt nytår" til alle klubkammeraterne.

Herefter var der en dejlig buffet af hapsere: minicroissanter med fyld, frikadeller, pølser med pancetta, kyllingespjyd, bruschetta med laks, ost, grøntsager og frugt og hyggeligt samvær ad libitum.

Efter et par hyggelige timer hjalp vi hinanden med oprydningen, formanden tog opvasken under armen og så skiltes vi med ønsket om mange gode timer sammen i det nye år



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





Generalforsamling

Som nævnt i sidste nummer af "Sokken", afholdes der generalforsamling

onsdag, den 28. februar 2018

kl. 19.00 i klubgården.

Dagsorden:

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

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

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

Ad. punkt 8:

Formand:	Ole Kyhl
Bestyrelsesmedlemmer:	Marie Krogsgaard Flemming Larsen Sussie Bogut Michael Knudsen Kenneth Sørensen Sune Larsen
Revisorer:	Søren Østergaard Kirsten Ellekilde
Revisorsuppleant:	Lisbeth Espersen

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

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

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

Bestyrelsen

**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**

Nyt fra kassereren

Så sluttede 2017 og vi er i gang med et nyt år. Det betyder så også der skal laves regnskab. Regnskabet skal være klart til generalforsamlingen i marts, og inden da skal revisoren have gennemgået det. De forskellige poster skal stemmes af fx O-service således, at tallene passer sammen i forhold til opgørelse i O-service og det der er bogført. Det samme gælder banken, hvor tallet i banken jo også gerne skulle være det samme, som det bogføringen siger, når året er slut. Jeg har måtte søge bistand hos Ruth, der heldigvis gerne stiller op og hjælper. Banken stemte heldigvis uden problemer, men O-service kigger Ruth lidt mere på. Det skal nok lykkedes at få det hele til at stemme, så regnskaber for 2017 kan laves færdigt. Så er det tid til at sende kontingent-opkrævninger ud. Jeg havde først troet, at jeg sagtens kunne nå at få styr på det, og få det tilmeldt BS. Men jeg må sande, at der er mange ting at sætte sig ind i og opgaver at lave, så det bliver ikke denne gang. Der bliver lige som sidst, hvor der bliver sendt opkrævning ud pr. mail, og så skal I være søde at indbetale. Ruth og jeg har kigget lidt på og det drillede, så måske I får nogle tomme mails inden det lykkes at få opkrævningen med.



Birgitte Andersen

**Sidste års succes bliver gentaget.
Måske noget for dig?**

Welcome indoor orienteering 2018.

As you probably know this event will be held on the 6. July. The day before the WMOC sprint qualification.

Dansk:

Ungdomsløberne i Farum OK, Tisvilde Hegn OK, OK øst og Søllerød OK er gået sammen om at arrangerer inden-dørsorientering på Nærum Gymnasium. Gå ikke glip af denne fantastiske chance for at få en spændende orienteringsoplevelse i flotte omgivelser. denne begivenhed vil blive afholdt den 6. juli. Dagen før WMOC sprint-kvalifikation. Det bliver fantastisk.





ORIENTERINGSAFDELINGEN



Arkivfoto

Påsketur til Fanø

Som I kan se andet sted i Sokken, arrangerer vi ikke vores egen Påskecup i år, hvor kræfterne skal bruges til Divisionsmatchen den 8.4.2018. I stedet for Påskecuppen har vi tænkt os at deltage i påskeløbene på Fanø, der finder sted skærtorsdag, langfredag og lørdag, så måske er dette også noget for dig!



Når vi kender antallet af interesserede deltagere, vil vi finde et sommerhus eller lignende, hvor vi alle kan være, så I må meget hurtigt give en tilbagemelding herom, og senest den 7. februar. Vi forestiller os at vi rejser til Fanø (i egne biler) om onsdagen, altså dagen før 1. etape og at hjemrejsen sker lørdag efter 3. etape. Er du interesseret, så SMS, mail eller ring til



Flemming Larsen.

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

Annoncer i Sokken

Priser for 2018

- 1/1 side.....2,000 kr. pr. år
- 1/2 side.....1,200 kr. pr. år
- 1/4 side.....600 kr. pr. år
- minimum.....500 kr. pr. år

Henv.: Kurt Jørgensen.

28 29 86 32

kurt.jorgensen@it.dk

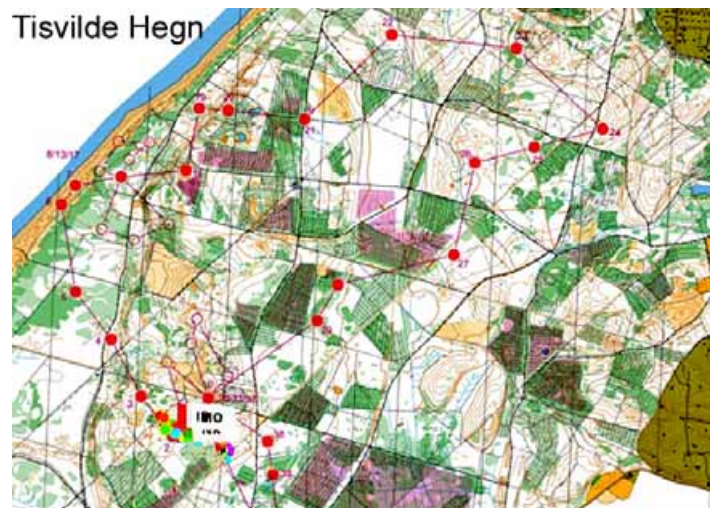


SOKKEN



Welcome to World Master Orienteering Championships in Copenhagen, Denmark 6-13 July 2018

Der er meget at opleve og glæde sig til, når Nordsjælland og København afholder Verdensmesterskaber i orienteringsløb i juli måned. Selve sprintløbet i Københavns bymidte er værd at opleve, men også Grib Skov Mårum, (Søskoven), Tisvilde Hegn, samt Gribskov Midt bliver værd at gæste.





Tips og Tricks

I sidste nummer af Sokken skrev jeg om flyd og flow. Det er desværre blevet helt umoderne. I november måned var jeg på trænerkursus og blev undervist af to store kapaciteter: Kenneth Skaug og Tue Lassen og kom inspireret hjem igen. Man taler ikke længere om at tilstræbe flow ... selvom det er en rar følelse. Flow er noget, som man forholdsvis let kan opnå i Nordsjællands skove, hvis banelægningen er lidt ensformig, men det er svært at opnå i vanskeligt svensk terræn, eller hvis banelæggeren har gjort sig umage med at kombinere korte og lange stræk, retningsskift og blandet sværhedsgrad. I stedet for at fokusere på at have flow, fokuserer de danske eliteløbere på at gennemføre banen mest effektivt. Det lyder lidt som når et fodboldhold begynder at satse på at vinde kampe, fremfor at spille smukt. Men det virker. Det er værd at bemærke, at hver løber har sine stærke sider. Maja Alm vinder sine løb på en anden måde end Emma Klingenberg, men begge har is i maven og formår at omstille sig til banernes sværhedsgrad.

At gennemføre en orienteringsbane mest effektivt er især at give sig selv lov til at tøve undervejs og lige kaste et ekstra blik på kortet og derved tage bom i opløbet, før det overhovedet opstår, og til gengæld trykke på, nå banen er let og overskuelig. Det går ud over følelsen af flow, men det er bl.a. sådan Maja vinder sine løb. Jeg kan ikke lade være med at fasci-



Maja Alm.

neres over at orienteringsløb bliver ved med at give mentale udfordringer og anledning til filosofiske betragtninger, selvom jeg har løbet siden 1969.

Rolf







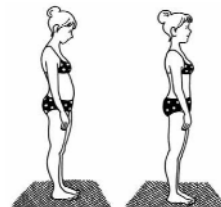
aTreatMeant4you.dk

Til dig, der har en holdning og fortjener at blive behandlet godt...

Som medlem af HSOK får du 150 kr. i rabat på alle vores behandlinger.

Vi tilbyder kropsterapeutiske behandlinger, der afhjælper, bl.a.

- Spændinger i kroppen
- Stressrelaterede symptomer, som for eksempel hovedpine
- Sportsskader
- Piskesmæld
- U hensigtsmæssig kropsholdning
- Smerter, som er pådraget efter dårlige arbejdsstillinger/museskader mm.



Bemærk: Bestiller du et behandlingsforløb med Strukturel Integration sparer du mere end 3000 kr.

Scan vores QR-kode



- eller gå ind på www.aTreatMeant4you.dk og bestil tid allerede i dag.

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



COMFORT TELTUDLEJNING

NO. 1

I TELTUDLEJNING



DIN LOKALE FESTLEVERANDØR I NORDSJÆLLAND

Hos Comfort Teltudlejning sætter vi en ære i, at levere alt hvad det hører med til en god fest. Når du booker os til at levere telte, borde, stole og tilbehør, så sørger vi for at alting står klar til den store dag.

Vi stiller typisk op to dage før, så vi er sikker på at alting fungerer - og finder du ud af, at I mangler noget, så kan vi skaffe det meste.

Ole Kyhl, teltholder

VI HAR TELTE TIL ALLE SLAGS FESTER:

Konfirmationer, Bryllupper, Fødselsdage, jubilæer, Firmafester, Sportsevents, Havefester, Studenterfester, mm.

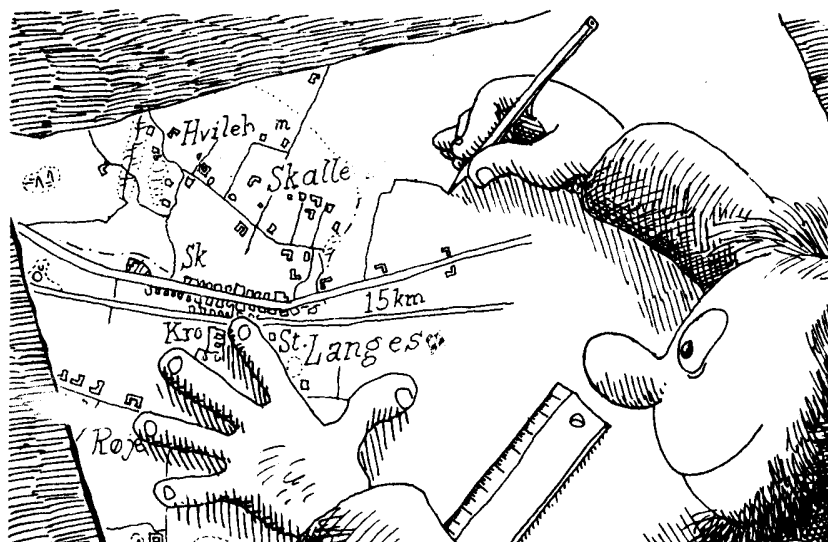
Comfort Teltudlejning støtter de lokale fodboldklubber i Espergærde, Hornbæk og Helsingør, Helsingør Golfklub, Helsingør Ski- og Orienteringsklub, Svømmeklubben, Helsingør Motorbådsklub m.fl.

Alle vore telte er certificeret af Teknologisk Institut.



Comfortudlejning APS

Hejreskovvej 15A // 3490 Kvistgaard // Tlf.: +45 4020 9700/4920 1800 // www.comfortteltudlejning.dk
olekyhl@comfortteltudlejning.dk // facebook.com/comfortteltudlejning



NYT FRA KORTTEGNERNE

KORT NYT - for kortinteresserede

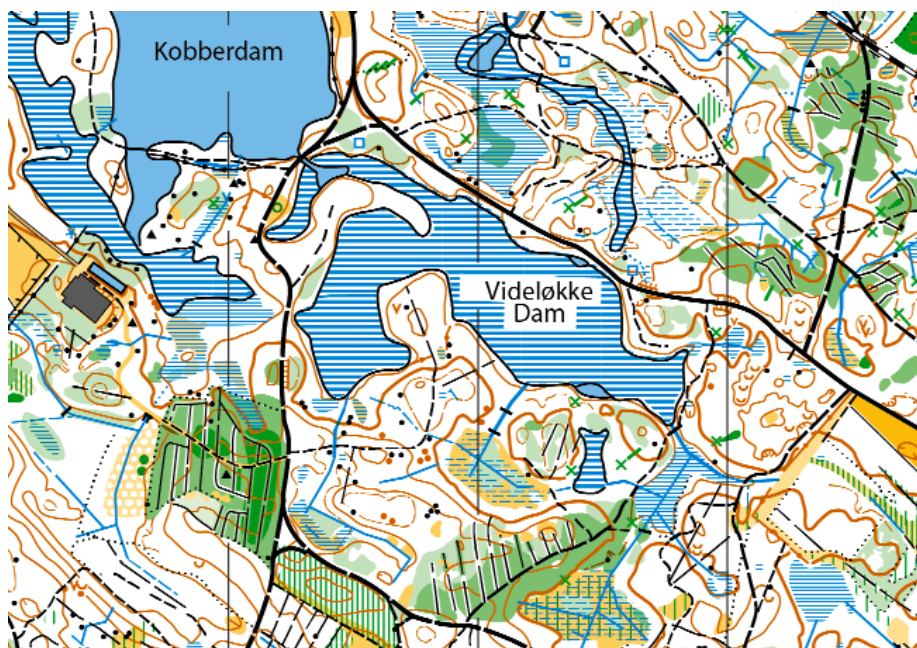
Som bekendt er der i 2017 kommet ny kortnorm for skovkort - ISOM 2017 (International Specifikation for Orienterings Maps)

De fleste ændringer er en justering af dimensioner på de enkelte symboler.

Den væsentligste indholdsmæssige ændring er, at det symbol, vi kalder hugning har fået en bredere betydning, og at der nu er mulighed for at tilføje gennemløbelighed på symbolet. En teknisk ændring er det, at meridianerne nu skal tegnes med 300 meters mellemrum i stedet for 250 meter.

Symbolet for hugning hedder nu **lineært spor** og dækker linjer/spor (sandspor, skiløjpe, hugninger og spor opstået efter skovarbejde) gennem terrænet, og som ikke har en tydelig sti i sporet. Løbbarheden vises i gul, grøn eller hvid med en lidt tykkere linje som baggrund. MTB spor tegnes som hidtil med stisymbolet.

- Specialsignatur:
1:10.000 på vores kort
- Brønd ol. Pumpehus
 - ∨ Kilde Kilde
 - ★ Specialsignatur Brønd
 - Markant træ
 - Markant busk
 - × Specialsignatur Rodskud
- Spor (hugninger)



Vore kort vil blive tilpasset i løbet af 2018, læg mærke til om der er IOF mærke på.



Illustrationerne er i 1:10.000
Hilsen Jakob



Efter årets generalforsamling i HSOKs Venner
den 14. februar 2018 afholder vi ca. kl. 20 som sædvanlig

VENNE-AFTEN

MED

GENERALSPISNING

Menuen denne aften er (næsten som i gamle dage):

Sild i Vennelage

*

Forloren skilpadde med sherry og æg

*

Kaffe / the med småkager

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

Prisen for menuen er
125 kr. pr. deltager

**Bindende tilmelding til Generalspisningen skal ske
inden den 9. februar 2018**

til

Anna Lise Lyk tlf. 28 44 03 33. e-mail: allyk3060@gmail.com
Betal gerne på bankkonto: 5063 0001 126468. HUSK NAVN!

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

Der vil efter generalforsamlingen være mulighed for kontant at indbetale kontingent til
kassereren. Kontingentet forventes at blive uændret 60 kr./år.



HSOK's VENNER

Helsingør d. 21. januar 2018

Der indkaldes til:

Ordinær generalforsamling

**Onsdag den 14. februar 2018, kl. 18.30
i klubgården Gl. Hellebækvej, Helsingør.**

Dagsorden iflg. Lovenes § 7:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Godkendelse af regnskab
4. Fastsættelse af kontingent
5. Indkomne forslag
6. Valg: På valg er:
 - a. formand John Steinfeldt-Jensen
 - b. 1 bestyrelsesmedlemmer, Verner Rundh.
 - c. 2 bestyrelsessuppleanter, Lise Sewohl og Annelise Hall
 - d. 2 revisorer, Lis Kornerup og Jette Jessen-Jensen
 - e. 1 revisorsuppleantalle villige til genvalg
7. Eventuelt.



Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal formuleres skriftligt og være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen afholdes, gerne på jsj@infoconsult.dk.

Under generalforsamlingen uddeles HSOK's VENNERS lederpris.

Venlig hilsen
Bestyrelsen

PÅ TUR MED VENNERNE

Så er forårsturen planlagt. D. 17. maj 2018 inviterer **Vennerne** på en tur rundt i Københavns befæstning.

Vi skal se den nordlige del af befæstningen, bestående af Fortunfortet, Garderhøjfortet, Ordrup krat, Charlottenlund Fort og Christiansholms Batteri. Vi bliver guidet rundt af en yderst kompetent herre, nemlig pensioneret oberstløjtnant Jørgen Svaneberg.

Turen foregår i lejet bus. Vi bliver samlet op i Helsingør kl. 9. Vi bliver derefter kørt rundt til de forskellige forter.



Der vil være formiddagskaffe med brød undervejs. Til frokost er der sandwich eller bagels. Man kan under hele turen købe øl og vand til sædvanlige vennepriser.

Det er en heldagstur, og vi er hjemme igen mellem kl. 15 og 16. Der kommer, som sædvanlig, en indbydelse ud, når vi nærmer os datoen.



Sisse



Ungdomstræningen

Tirsdagstræningen er i fuld gang og med et stabilt lille fremmøde (Nynne, Dicte og Emily), som jeg arbejder på at blive større. Konceptet for træningen er indtil videre at lave små tekniske øvelser, som hver tager ca. 10-15 minutter at gennemføre. De tekniske øvelser prøver jeg at tilpasse løbernes tekniske og fysiske formåen, så der ikke bliver nogen ventetid og det er lykkedes meget godt, når jeg selv skal sige det. Øvelserne kan f.eks. være nogle stræk, hvor man følger en ledelinje og går ind i terrænet og derefter følger en anden ledelinje, eller det kan være træning i retningskift. Efter 3-4 af disse øvelser er dagens træning færdig og som regel er bad og omklædning også overstået når kl. er 18.30. Vi er stadig hæmmet af, at det er mørkt kl. 17 og at vi derfor må løbe med pandelamper, men indtil videre har vinteren været mild og vi lyst rådyr i øjnene og så en ugle sidste tirsdag. Min idé med træningen er, at løberne skal blive bedre til at beherske forskellige udfordringer og vælge den bedste teknik på det rigtige tidspunkt. Ved hjælp af små overskuelige trin blive bedre og bedre.

De udfordringer som løberne skal udsættes for er nogle ture, som vi satser på til foråret:
Panvåren i Åhus. Weekend tur 3.-4. marts.
Måske Hallandspremieren. Søndag den 11. marts.
Danish Spring-weekenden den 23.-25. marts
Påskeløb på Fanø. 29.-31 marts
WRE løb i Skåne 14.-15. april.

Dicte har ambitioner og jeg tror på, hun vil løfte sit niveau yderligere i år, og hun får frit lejde til at deltage i alle de ture hun vil. Jeg har indledt et samarbejde med Tisvilde Hegn OK og hun kobler sig på de ture, de arrangerer, når HSOK ikke gør det. Planen er også, at hele ungdomsgruppen deltager i Tisvilde Hegns ungdomstræninger en gang

i mellem mod, at vi arrangerer træninger for dem. På den måde håber jeg at kunne fastholde og tiltrække flere ungdomsløbere til HSOK. Det skal være kombinationen af udfordringer og socialt samvær, der skal være motivationen for at deltage.

I januar måned har Emily været på U1 kursus. Det samme har Frederikke (Ole Hansens datter). Når man har været på et U1 kursus, vil der pludselig være mange jævnaldrende, som man kender, og det gør det sjovere, at deltage i konkurrencer, plus at man får en masse erfaringer i at løbe orienteringsløb. Der er et nyt endages U1 kursus i starten af marts, men samtidig er der sæsonpremiere i Åhus.

Rolf



Emily har nu løbet i et år og fortsætter i D11-12 klassen.



Snart er vinteren forbi og en ny sæson starter



Dicte og Emily trodsede det kolde vejr og stillede op til Rolf's træning.





Skribenter savnes!



Det er især skribenter til Løbeafdelingen, men også MTB-orienteringen mangler stof til bladet.

Der savnes referater fra løb og stævner hvor HSOK'ere har deltaget i, men også oplysninger om kommende arrangementer, hvoraf det kunne være interessant at få noget at vide.

Det vil være dejligt hvis flere ville sende billeder og tekst ind. Alle er meget velkommen til at skrive. Red.



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)



Mallorca



En flok HSOK'ere tager igen i år på en cykel/hygge og badeferie til Mallorca og skal bo i Alcudia by, nærmere bestemt på Sea Club. Vi tager derned midt i maj måned. Hvis det er noget for dig, kan du få flere oplysninger om turen af Kurt Jørgensen eller Ulla og Flemming Larsen. Drengene kører på racercykler som enten er medbragt, eller også lejes de på stedet. Mændenes dagture ligger på 60 - 125 km. Pigerne lejer sportscykler og kører i et mere adstadigt tempo, hvor alle kan følge med.





Løb Berlin Marathon 2018 med HSOK.

Det er en stor glæde for bestyrelsen at kunne informere Jer alle om noget nyt i HSOK regi - vi har indgået et samarbejde med Puls3060 om at give klubbernes medlemmer mulighed for at deltage i ovenstående løb.



Puls3060 har gjort det i flere år og det er Deres aftale som vi har koblet os på. Det giver mange fordele for Jer omkring reservation, egen transport, indkvartering og evt. ændringer.

Vi har sammen købt et antal startnumre og det er tid til at reservere et nummer allerede nu. Skriv til formand.hsok@gmail.com så kvitterer jeg med de oplysninger som vi skal bruge for tilmelding.



Hver fredag kl. 13:30 har en lille flok løbere fra HSOK i mange år løbet 400 m. intervalløb i Teglstrup Hegn. Der er stadig gang i den, men der er plads til endnu flere deltagere, så hvis det er noget du kunne tænke dig, så mød blot op med dit løbetøj.

FREMRAGENDE BOG OM ERNÆRING TIL LØBERE

RIKKE KOFOED MEDFORFATTER

>>**Spis før, Under og efter du løber, sportsernæring til løbere**<< skrevet af Lasse Kristian Suhr, Rikke Larsen og Mathias Kolringen er titlen på en netop udkommet bog på Munksgaards forlag.

Bag navnet Rikke Larsen skjuler sig en i HSOK kendt person nemlig Rikke Ellekilde Kofoed Larsen.

Rikke er uddannet cand.scient. i Humanernæring og arbejder til daglig som lektor på Ernæring og Sundhedsuddannelsen ved Professionshøjskolen Metropol.

Rikke har tidligere været redaktør og forfatter til bogen **Sportsernæring** samt til bogen om **livscyklusernæring**.

Bogen er holdt i et sprog hvor vi alle kan være med og renset for svære tekniske henvisninger som ville gøre det nødvendigt at have en større indsigt i at planlægge sin egen kost til træning.

En god løbepræstation afhænger ikke kun af form og vilje men også din viden om, hvad du skal spise og drikke har afgørende betydning for dine resultater.

DET SKAL DU HAVE STYR PÅ:

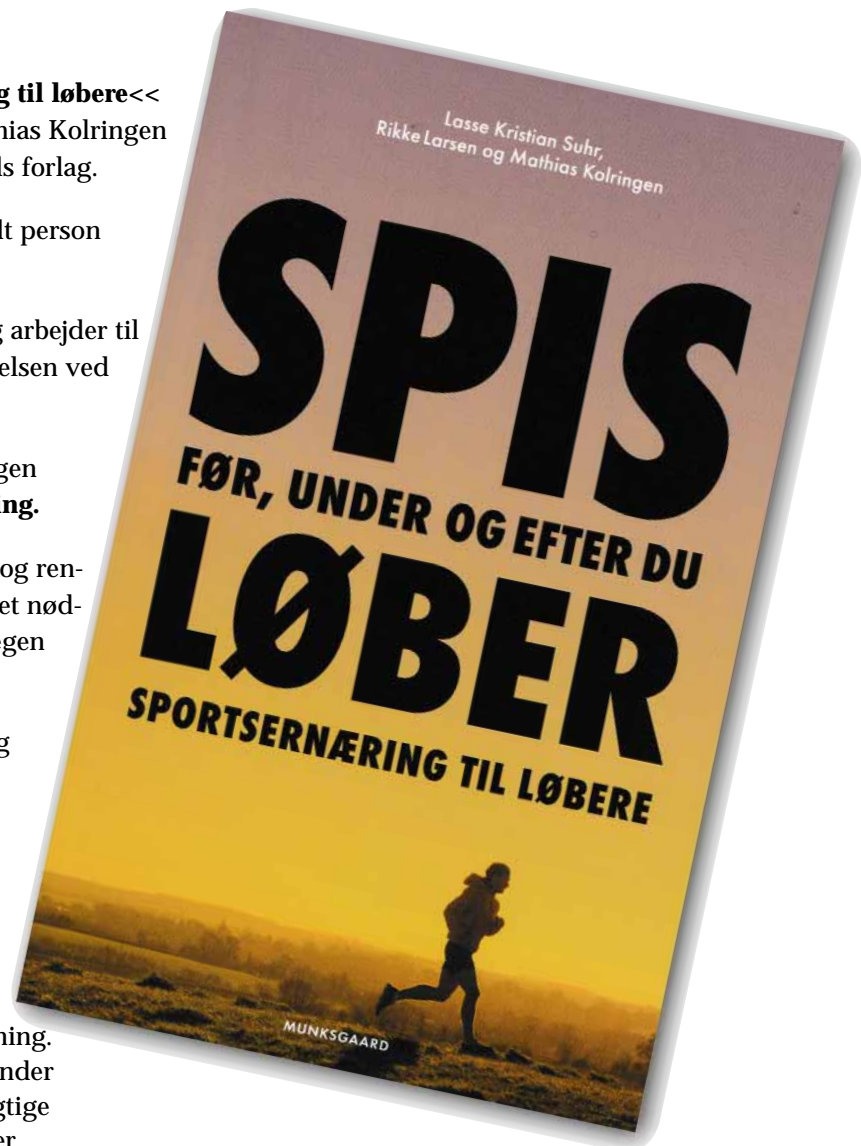
Du skal have styr på din basale kost og tilpasse den til din træning. Ved at spise rigtigt både før, under og efter løb samt tilsætte de rigtige sportsprodukter som geler, proteinshakes og energibar vil du optimere dit træningsudbytte og din præstations-evne.

Bogen giver gode retningslinjer for din kost og også opskrifter på hvordan du selv kan stå for tilberedningen.

Jeg faldt for en hjemmelavet energibar som er noget helt andet end dem du kan købe.



Rikke fra et af HSOK's Kvindeløb



Hvad siger du til følgende opskrift?

100 g havregryn, ½ dl sirup, 50 g groft hvedemel, 1/2 tsk. Stødt kanel eller kakao, 75 g grofthakkede nødder, 25 g kokosmel, 50 g rosiner, ½ revet æble, 1 æg, ½ dl honning, 1/4 dl rapsolie.

Røres sammen til en dej, bages over 2 omgange og så har du ca. 12 stk. barer som hvis de opbevares køligt kan holde sig i en uges tid.

Det er noget andet end det marcipanbrød som vor bedste kvindelige løber Anette Hansen engang tilbød mig under et maratonløb.

Bogens indhold er baseret på den nyeste forskning, så hvis jeg var dig ville jeg ikke betænke mig et øjeblik men omgående anskaffe et eksemplar.

Erik Trolle

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



DANSK VIDEOSIKKERHED - 60 45 11 11
- Professionel Videoovervågning