



SOKKEN

Nr. 5, oktober 2015



Medlemsblad for Helsingør SKI & ORIENTERINGSKLUB

Medl. af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund





"SOKKEN"

Medlemsblad for
Helsingør Ski &
Orienteringsklub
www.hsok.dk



Udkommer 6 gange årligt.

Næste nr. udkommer december

DEADLINE

27. november 2015

Redaktør:

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



Stof til Sokken sendes til følgende:

O-løb: Rolf Lund

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



Ski: Kurt Jørgensen

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



Motion/Ski: Fl. Larsen

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



Vennerne: Sisse Jørgensen

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



Annoncer, foto, layout, opsætning:

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



Indlæg til SOKKEN sendes kun til een person!

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

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

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

Billederne skal også vedlægges
separat i høj opløsning.

Stof til bladet sendes til relevant
afdelingsmedarbejder eller til:

Kurt Jørgensen.

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

Er du i tvivl, ring til Kurt

Klubbens bestyrelse:

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

Funktioner:

Tilmelding:

Sekretariat:	Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	49 21 80 37	m.krogs@stofanet.dk
Pr.:	Eva Müllertz	Gurrevej 116 b	3000 Helsingør	49 26 38 03	eva.mullert@email.dk
Klubtøj:	Birgitte Krüger	Ydunsvej 14	3000 Helsingør	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:	John Steinfeldt	Stürup Plads 3.	3000 Helsingør	20 13 08 58	jsj@infoconsult.dk
Kassereren:	Anna Lise Lyk	Stampetoften 38	2970 Hørsholm	28 44 03 33	allyk@email.dk

Faste træningstider:



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

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

Kontingent 2015

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.

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

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

HSOK's Kvindeløb 2015

Dejlig at se når ens børn følger i forældrenes fodspor, med
sunde interesser. Her ses Lene Mandrup med sin datter.

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



Bestyrelsen har netop holdt bestyrelsesmøde her kort før deadline. Her halvejs inden næste generalforsamling kan vi konstatere at indtægterne har været større end vi havde budgeteret med i februar. Det betyder at vi snart begynder med den meget omtalte ombygning af køkkenet. Vi er klar over at når man piller ved det eksisterende i sådant et gammelt hus, så kan der løbe ekstra ting på, men klubben er godt polstret, så vi hopper ud i det. Der vil nok blive hængt et opslag op, hvor man kan være med til en køkken-element-samleaften.

Det halter til gengæld med at holde medlemstallet oppe. Den svage vækst, der var sidste år er afløst af et svagt fald og det er bekymrende. Tit siges det at vi er en gruppe, hvor det er svært at komme ind i, men jeg synes vi tager os pænt af nye ansigter - men bliv endelig ved med det.

Som jeg ser det ligger det lidt i tidsånden. Det har ikke den samme appeal at være i en klub, som det har været. Vi er under pres fra firmaer, der arrangerer løb for at tjene penge og de gør det rigtig godt og professionelt. Vi er under pres fra Facebookgrupper eller lignende, hvor man mødes på baggrund af en besked i "Messenger", træner sammen og går hver til sit.

Der er gået lidt kræmmermentalitet i folk. "Hvad får jeg ud af at være i en klub? Klubben er en vare, der skal sælges og ikke længere et "kald".

Klubbens mange frivillige er heldigvis stadig "kaldede", men dem, der virkelig trækker de tunge poster har en gennemsnitsalder på 60+. Det er ikke holdbart i længden, selv om levealderen er stigende her i landet. Sidder der nogle med energi og ideer og læser disse linier, kan man jo overveje at stille op, når der en gang bliver generalforsamling og det kunne være en idé at bestyrelsen bliver lidt større end den er i dag.

Rolf



Efteråret er over os og det er tid til at nyde de flotte efterårsfarver

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:

Birgit Vilstrup Mortensen
Sct. Anna Gade 11 st.th.
3000 Helsingør.

Niels Hansen
Blichersvej 71 1. tv.
3000 Helsingør.

Udmeldt:

Stine Køj
Ørebakken 21
3000 Helsingør



Gry Fosgrau Byrgesen
Sct. Olaigade 45 1.tv.
3000 Helsingør

Christian Thelin
Lokesvej 11
3140 Ålsgårde

Allan Bjerre Abbandio
Peter Willemosevej 4 st.
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



HSOK.DK

Helsingør Ski og Orienteringsklub



Hamlet 10'eren

Lørdag den 7. november Kl 14.

Tilmeld dig online med det
samme



Arrangør:
Rute:

Distance:
Start tid:
Start afgift:
Onlinetilmelding:
Tidtagning:

Omlædning:
Information:

Eftertilmelding på dagen er muligt

Præmier

HSOK

Start og mål ved HSOK's klubhus. Ruten
går ad Gl. Hellebækvej til Bøsssemager
gade ned til Strandvejen, hvor der løbes
mod Helsingør til Classensvej. Ved Clas-
sensvej løbes tilbage ad Gl. Hellebækvej
til mål.

10,0 km

Voksne: 14:15

50 kr. + evt. chipleje 10 kr

Ja

Chip IPICO. Har du en chip fra Grand
prixløbene kan den bruges.

HSOK' klubhus. Gl. Hellebækvej 63A

Flemming Larsen tlf. + 45 4913 1284

Jørgen Olsen tlf. +45 4911 2561

HSOK's klubhus, Gl. Hellebækvej 60, fra
kl. 13:00

Der er Lodtrækningspræmier fra vores
sponsor "Løberen" for ca. 3000 Kr.



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





Michael Knudsen fyldte 50 år



Lørdag, den 8. august holdt Michael sin 50 års fødselsdag gennem et åbent hus arrangement i Klubgården, hvor der blev budt på det store kolde bord med lune retter.

Der mødte virkelig mange mennesker frem, både fra familie og venner samt, naturligvis, også mange fra HSOK, der kunne nyde det veldækkede bord med mad og drikke. Det blev en lang dag/nat for fødselaren, hvor festen startede kl. 14.00, med efter hvad Redaktionen erfarer, sluttede festen først ud på de "små timer". Også en stort til lykke fra os her på Redaktionen.



Flemming var som sædvanlig på pletten med en af sine gode taler.





Smilende Sussie fyldte 50 år



Flemming holdt tale og gav Sussie en gave fra Klubben



Sussie holdt en fin åbningstale, hvor hun meget levende beskrev sit liv i fyrrerne på godt og ondt..
Håber halvtredserne bliver årene hun kommer tilbage uden de skader der har plaget hende.



Mogens Waidtløv og Flemming gav nogle rigtig gode taler til Sussie



SUSSI BOGUT 50 ÅR

Onsdag, den 23. september var det Sussi's tur til at blive 50 år, i hvilken forbindelse Sussi havde indbudt til et "åbent-hus-arrangement" i klubgården, hvor mange HSOK'ere havde takket ja tak til invitationen. Det blev til en dejlig hyggelig aften, hvor Sussi blev behørig hyldet bl.a. gennem taler og hvor Sussi kvitterede med at byde på et dejligt middagsbord m.m.

Tak til Sussi for en herlig aften og til lykke fra os her på Redaktionen.

Nyt fra kassereren.

Der har heldigvis ikke været det store for mig at bestille i de forløbne to måneder, siden jeg sidst skrev til Sokken. Jeg var så uheldig at brække venstre håndled den sidste dag i juli. Det med brækkede håndled var ved at udvikle sig til en epidemi. Næste fredag brækkede Anni Nørgaard også et håndled. Det var højre håndled, så hun overgik næsten mig i uheld. Endnu en uge gik, så ville Sisse Jørgensen vise os hvordan et håndled skulle brækkes, når der også skulle være lidt dramatik indblandet. Sisse var med på Alpetur, og var så uheldig, at underlaget til hendes vandrestav skred, og Sisse skred ned af bjerget. Heldigvis blev hun stoppet at et fritstående træ/buskads og slap med et brækket håndled. Det kunne være gået virkeligt galt.



Kontingentopkrævningen for 2. halvår har ikke voldt meget besvær, jeg har efterhånden lært at kende de med-

lemmer, som altid lige skal have en ekstra påmindelse. Der er kun ét medlem, som er virkelig standhaftig. Så nu har jeg besluttet at bruge mit stærkeste og sidste træk. Jeg har observeret at Flemming Larsen altid kan få folk til at betale med det samme, hvis der skulle være en forglemelse med indbetalinger til skituren. Så nu vil jeg spørge Flemming, om han vil snakke med vedkommende. Ellers så må jeg meddele bestyrelsen, at jeg ikke ser anden udvej end at smide medlemmet ud. Hvilket er meget kedeligt, for - som Rolf skriver andetsteds, så går medlemstallet den forkerte vej.

Vores arrangementer giver generelt et pænt overskud, og nu har Flemming Larsen også fået nogle kontakter, som ønsker at HSOK afholder orienteringsarrangementer for firmaer. Foreløbig er der allerede afholdt 2 arrangementer. Rolf, Bjarne og Flemming er altid på udkig efter muligheder for at skabe et overskud til vores klub. Og det glæder selvfølgelig enhver kasserer, også mig. Selvom der er overskud i kassen, så holder jeg alligevel skarpt øje med, at der ikke bliver fråset med pengene.

Ruth Waidtløv



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 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

Heller ikke anden runde lykkedes for HSOK

Der var ikke meget at glædes over for HSOK, da den anden runde af divisionsturneringen søndag blev afviklet i Jonstrup Vang, hvor Ballerup forestod arrangementet. Det var en våd affære, hvor små og store byger vekslede, og heller ikke resultaterne flaskede sig for HSOK.

Det blev store nederlag til både Sorø og Herlufsholm, sidstnævnte tabte vi sidste gang "kun" med 7 point, men de havde mobiliseret tropperne, så vi fik stryg med 39 point. Til gengæld kunne vi glæde os over en sejr over FSK, der blev besejret med 7 point (mod 1 point sidste gang). Det bliver Sorø og Herlufsholm, der skal løbe oprykningssmatch, mens vi og FSK skal løbe nedrykningssmatch på søndag i Brødeskov, hvor Allerød arrangerer. Vore to andre modstandere bliver Køge og PI, der var bedst i 4. div. Vi skal mindst besejre de to modstandere for at forblive i 3. div.

Lad os se på de glædelige momenter i søndagens match. På 7 af de 17 baner vandt HSOK banen. Som vanligt satte Rolf Lund sig på førstepladsen i H1, på H3 var der endda dobbeltsejr ved Bo Bertram og Bjarne B. Jensen, Jørgen Jensen toppede i H5, Kirsten Ellekilde var bedst på D4, mens der igen var dobbeltsejr i D5 ved Inge Olsen og Vibeke Miené, det nummer plagierede de dygtige ungdomsløbere Dichte Andersen og Sarah Nommesen på D8, og bane 9 var helt domineret af HSOK, hvor Sarah Dinesen, Nynne Nedergaard og Birgitte Stürup fik de maksimale 3 point. På bane 9 imponerede Lotte Waldorf Jensen, der løb sit allerførste o-løb med en fjerdeplads. Resultaterne: Sorø-HSOK 109-89, Herlufsholm-HSOK 125-86 og HSOK-FSK 91-84.

HSOK satser hele butikken på søndag mod Køge, PI og FSK i vore bestræbelser på at forsvare vor position i 3. div.

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



Lotte fik prøvet at løbe orienteringsløb og fik en fjerdeplads i divisionsturneringen. (Arkiobillede).



Aktivitetsskalendareren

Oktober			
ti	6	17:00-17:30	Træningsløb Krogenberg
fr	9	10:00-13:15	De Grå Sokker KLOSTERRIS
sø	11	10:00-12:00	Kredsløb Jonstrup, I. Hareskov
ti	13	17:00-17:30	Træningsløb Horserød Hegn
fr	16	10:00-13:15	De Grå Sokker HORNBAEK V
ti	20	17:00-17:30	Træningsløb Gurre Vang
fr	23	10:00-13:15	De Grå Sokker KROGENBERG
sø	25	10:00-12:00	Jubilæumsløb Ravnholt
ti	27	16:00-18:00	Ungdomstræning Teglstrup Hegn
fr	30	10:00-13:15	De Grå Sokker TEGLSTRUP NØ.
lø	31	10:00-12:00	DM Ultralang Gribskov Mårum
November			
sø	1	10:00-12:00	Følgeløb Grib Skov V.
ti	3	16:00-18:30	Ungdomstræning Teglstrup Hegn
fr	6	10:00-13:15	De Grå Sokker GURRESØ VEST
lø	7	14:00-15:00	Hamlet 10 km
lø	7	14:00-15:00	Sprint Roskilde
sø	8	10:00-11:00	JÆTTEMILEN
ti	10	16:00-18:30	Ungdomstræning Teglstrup Hegn
fr	13	10:00-13:15	De Grå Sokker EGBÆKSVANG
lø	14	13:00-14:00	Novemberfejden
lø	14	13:00-13:30	Træningsløb Teglstrup NØ
ti	17	16:00-18:30	Ungdomstræning Teglstrup Hegn
fr	20	10:00-13:15	De Grå Sokker GURREVANG
lø	21	13:00-13:30	Træningsløb Teglstrup syd
ti	24	16:00-18:30	Ungdomstræning Teglstrup Hegn
fr	27	10:00-13:15	De Grå Sokker GL.GRØNHOLT
lø	28	13:00-13:30	Træningsløb Klosterris
December			
ti	1	16:00-18:30	Ungdomstræning Teglstrup Hegn
fr	4	10:00-13:15	De Grå Sokker DANSTRUP
lø	5	13:00-13:30	Træningsløb Risby Vang
ti	8	16:00-18:30	Ungdomstræning Teglstrup Hegn
fr	11	10:00-14:00	De Grå Sokker TEGLSTRUP NØ.
sø	13	10:00-12:00	Juleløb klubgården
ti	15	16:00-18:30	Ungdomstræning Teglstrup Hegn
fr	18	10:00-13:15	De Grå Sokker NYRUP
to	24	10:00-11:00	Gurresø rundt
lø	26	10:00-10:30	Julemaveløb Teglstrup Hegn
to	31	10:00-11:00	Gurresø rundt
Januar			
sø	3	10:00-12:00	Nytårs stafet

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

DM i orientering

I weekenden 12. - 13. september blev der afholdt DM i orienteringsløb, hvor disciplinerne var henholdsvis stafet og individuel orientering i nævnte rækkefølge. Stafetten fandt sted om lørdagen og blev afviklet i Store Hjøllund, der er beliggende ca. 20 km. syd for Silkeborg. Vejret var heldigvis "rimeligt", hvilket vil sige uden blæst og regn. Selve stævnepladsen var beliggende på et mindre græsområde inde i skoven, hvor størrelsen bevirkede, at alle telte måtte opstilles i selve skoven (mellem træerne), således at det var lidt besværligt at "følge med" i slagets gang. Skoven viste sig dog at være en "rigtig skov", forstået på den måde, at der ikke havde været besøg af de store skovmaskiner, således at skoven var meget fin at løb i, herligt!

Og hvad med resultaterne for HSOK: Jo, jo, noget var der da at glæde sig over, men også det modsatte! Guldmedalje var der til Jørgen Jensen og Flemming

Larsen i H 75 og sølvmedalje i klassen H 55 til Bo Bertram (det var godt at se Bo igen til en vigtig konkurrence), Sven Eric Mathiassen og Rolf Lund, hvor holdet kom i mål ca. 1½ min. efter vinderholdet. I klassen D/H 12,



hvor der frit kan vælges, om man vil stille med rene drenge- og pigehold og/eller mix-hold, stillede vi med et rent pigehold, bestående af Dicte, Sahra D. og Nynne, og fik en rigtig fin placering, idet de blev bedste "rene" pigehold, hvilket var en flot præstation.

Der deltog tillige 2 hold i klassen D/H 185, hvilket vil sige, at de 3 deltageres samlede alder skal være mindst 185 år. På papiret havde vi 2 gode hold med, hvor det ene hold endda var nævnt som favorithold, men måske kunne dette hold ikke stå for "presset", idet 2 af holdets deltagere hver sprang 1 post over, lidt ærgeligt, men det er jo en del af vores idræt!

Herefter kørte vi til vores logi for natten, "Knud Hule Badehotel", et sted vi med stor glæde tidligere har benyttet. Badehotellet råder over dels værelser og en række hytter, af hvilke vi havde lagt beslag på 3 stk. Der var dog ikke plads til os i spiserestauranten, så (Bjarne, vores "leder") havde bestilt spisning i Ry Sportshallen, hvor vi fik dejlig mad m.m.

Så blev det søndag, hvor det individuelle løb skulle finde sted. Arrangementet var henlagt til Ålum Skov, der er beliggende ca. 25 vest for Randers. Desværre var vejret ikke godt, idet det stort set regnede under hele stævnet, men det har man jo som o-løber prøvet før. Skoven var en anden type end dagen før med mange skrænter og dybe slugter, men bestemt velegnet som DM-terræn. Vi havde vel (i al beskedenhed) sat næsen op efter medaljer, og lidt kom der da også, men "kun" i form af 2 bronzemedaljer til henholdsvis Svend Erik og Jørgen J.

En dejlig O-DM-weekend var det, så en stor tak til Bjarne J. for indsatsen som turløber.

En deltager.



Vi klarede den!

HSOK kan også i 2016 skrive 3. div. på sit CV

HSOK havde held med sin intention om at satse hele butikken, da der skulle løbes nedrykningsmatch søndag. Modstanderne var FSK, Køge og OK73. Betingelserne var, at vi skulle mindst besejre to af dem. Det lykkedes at få sikre sejre over Køge og OK73, mens det blev et mindre nederlag til FSK, som vi ellers havde besejret i de to første matcher.

Når det gik så godt for HSOK, var grunden den, at mange gjorde en god indsats. På H1 var Rolf Lund som altid topfigur, men unge Emil Ruud imponerede med andenpladsen. Dobbeltsejr var der også på H3, der havde Bo Bertram som frontfigur og Laus Seir Hansen som nærmeste efterfølger. Endnu en dobbeltsejr så vi på H5, hvor Jakob Vang tillod sig at slå Jørgen Jensen. Men skidt, når det bare bliver "i familien". Rikke Christensen tog sig af førstepladsen i D8, hvor Diche Andersen og Sarah Nommesen skaffede ungdomspoint. Sarah Dinesen tog sig sejren på H/D9 og fik hjælp til de maksimale 3 point af Nynne Nedergaard og Berit Petersen.

Desuden var der flere andenpladser: Flemming Wendelboe, H2, John Pihl, H4, John Miené, H8, Lene Jensen, D1, Birgitte Krüger, D3, og Marie Krogsgaard, D5. Der uddeles fra mig et stort skulderklap til Mette Agger, nys hjemkommet fra USA, som kæmpede sig igennem til gode point på D2, og tak til Agnete Egede, der tog opfordringen som D35B-løber op og gennemførte.

Også tak til Heidi Ruud, Emils mor, der som den årvågne iagttagere bemærkede, at Birgitte ikke fik stemplet sidste-



Sarah Nommesen

posten, løb efter hende og gjorde hende opmærksom på den lille kikser, ellers havde vi mistet gode point. Tak til hver enkelt, der mødte op og gjorde sit bedste, så vi kan blive i 3. div.

Eva



Her kan du se resultatet på din bane.

<http://www.alleok.dk/Staevner/DM%20for%20Hold%202015/match34.htm>

og her kan du se både stræktider og bane resultater:

<http://www.alleok.dk/Staevner/DM%20for%20Hold%202015/dmforhold2015.html>

Resultatet blev:

FSK Orientering	350,5	224,5	6
Helsingør SOK	314	225	4
Køge OK	218,5	303,5	2
OK73	182	312	0

mvh Bjarne

Kære Fredags-løbere, Veteransjokere, Løbeguttere og øvrige HSOKere

Tusinde tak til Jer der kom og hjalp mig ind i 50'erne. Tak for fantastiske, fantasifulde gaver og for kreative kort. Jeg glæder mig rigtig meget til at skulle bruge det hele. Det var dejligt at fejre dagen i Jeres selskab, det hjalp på humøret at være sammen med aktive, sjove og søde klubkammerater!

Mange hilsner fra Sussie



Tilbud om massage m.m.

Vores klubmedlem, Berit Petersen, der er uddannet massør, tilbyder at fortælle/demonstrere noget om sit speciale inden for massage (ikke sportsmassage) men mere i retning af wellness og massage, især om musklernes triggerpunkter.

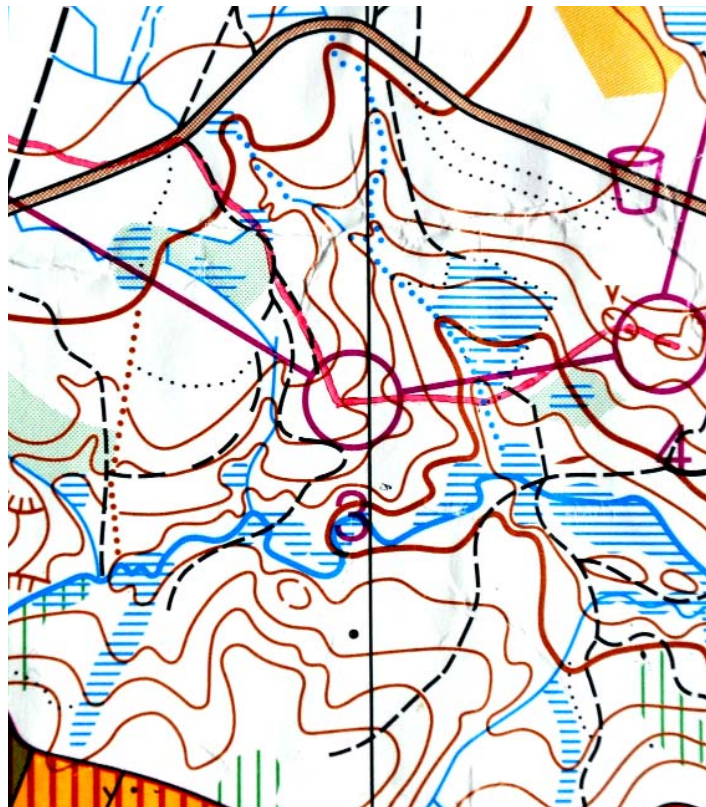
For interesserede klubmedlemmer vil der onsdag, den 7. oktober og derefter foreløbig hver 2. onsdag fra kl. 15.00 være mulighed for at træffe Berit i klubgården, og der få en snak og/eller en demonstration af Berits behandlingsform.

Redaktionen



Tips og Tricks

Kig godt på disse to kort. Begge er fra Munkebjerg. Til venstre, hvordan skoven så ud i 1995 og til venstre hvordan den ser ud i 2015 - eller måske skulle man hellere sige hvordan korttegnerne så på skoven på disse to tidspunkter.



Munkebjerg 1995

Der sker løbende en udvikling i kortene. Den øgede anvendelse af luftfoto har betydet at korttegnerne er begyndt at graduere tætheder meget mere detaljeret og i lysåbne områder tages nu små buske og trægrupper med. Det mindsker læsbarheden på vores kort og det frister banelæggerne til at lægge poster ved tæthedsklatter.

Hvis man sammenligner kortet over Munkebjerg 2015 med samme kort fra 1995, så er der stort set kun kurvebilledet og de store veje til fælles. Og ikke en gang kurvebilledet stemmer helt overens. Takket være Cowikurverne er krubebilledet blevet langt bedre.

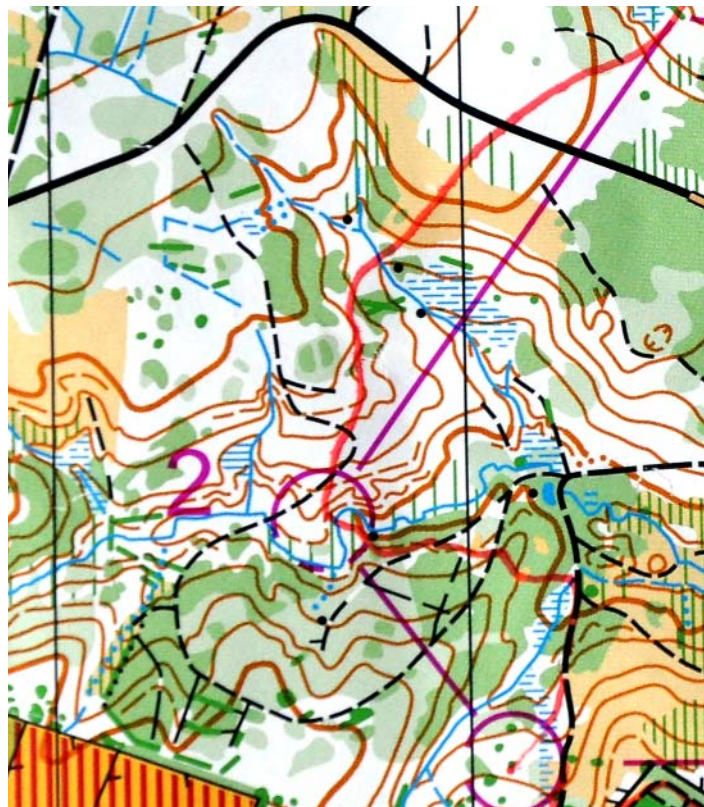
Hvad gør man ved den udvikling som o-løber?

Teknikken går i retning af at hvor man i 1995 skulle forsøge at trække alle oplysninger ud af kortet, gælder det i dag om sortere uvæsentlige detaljer fra og koncentrere sig om de, der kan bruges til hurtig og præcis orientering.

På den ene side vil jeg stærkt anbefale at man sætter sig ind i hvad gule og hvide prikker, grønne streger mm. betyder og i visse tilfælde bruger oplysningerne i finorienteringen. Men man vinder ikke orienteringsløb ved at fortabe sig i detaljer og kommer man til et område, hvor hugningerne er umulige at tælle eller hvor gule og grøn-

ne prikker fuldstændig har taget magten fra korttegneren, så må man prøve at sortere mellem uvæsentlige detaljer og detaljer der kan bruges til noget.

Selv i en stifyldt skov som Jonstrup Vang, som vi løb divisionsmatch i er det en god idé at bruge kurverne, som det mest sikre holdepunkt. De passer stadig, de



Munkebjerg 2015

egner sig til grovorientering og til at komme ud over stepperne.

De brune streger på kortet er ikke tegnet for sjov og hver en bugtning er lavet for at beskrive, hvordan terrænet former sig også når det kun er en ensomt liggende brun streg.

Helt fravær af kurver er også en nyttig oplysning - så er det fladt og måske et område, der en gang har været mose.

Husk desuden at se langt!

Rolf

DM-mellem

Apropos DM-mellem så var vi 5 HSOK'ere repræsenteret og kom hjem med 2 guldmedaljer. Peter Larsen vandt i klassen H80 og jeg vandt i H55. Det luede lidt for os begge, da der har været lidt langt mellem sejrene til store løb på det sidste.

Til netop dette løb, var der mange løbere, der havde svært ved at læse kortet. Der var mange der savnede et kort i målestokken 1:7500, som er ved at vinde indpas i svenske løb. Bortset fra det var det et rigtigt godt stævne og nogle gode baner samt dejligt vejr.

Rolf



Jonstrup Vang 2003 og Jonstrup Vang 2015



Med en let omskrivning af termodynamikkens 2. lov, kan man vist sige at al ting går mod mere og mere rod.

Rolf

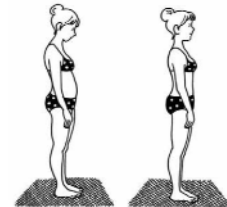
aTreatMeant4you.dk

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



Ungdoms afdelingen på tour`

Ungdoms afdelingen deltog i år på de voksnes DM week-end. DM weekenden består af DM i stafet om lørdagen som blev løbet i Store Hjøllund syd for Silkeborg, overnatning i hytterne på Knudsø badehotel og DM individuelt om søndagen i Ålum ved Randers.

Ungerne blev afhentet meget tidligt lørdag morgen og der gik da heller ikke mange kilometer før de snørk sov alle 3. En kort vækning da vi kørte over Storebælts forbindelsen havde vi aftalt, men ellers sov de så videre til det obligatorisk stop halvvejs over Fyn.

Efter pausen kørte vi de sidste 125 km og var fremme ved løbsområdet omkring kl 10.

DM stafet er en nervepirrende omgang og Kun Dicte har prøvet det før, men ligegyldigt hvor mange gange man har løbet stafet så er der sommerfugle i maven...

Efter ankomst fandt vi de andre fra klubben som havde rejst klubbeltet og så gik det ellers rundt på stævnepladsen for at vise dem ...og især Nynne og Sarah...hvordan man skifter i stafet. Det er ikke helt lige til fordi den løber der kommer i mål både skal stemple ind, aflevere sit kort, finde makkerens kort og løbe ned og aflevere det og det alt imens andre hold også skifter og andre igen løber i mål, det minder om en levende myreture sådan en stævneplads til stafet. Efterhånden som vi kom rundt og så hvordan stævnepladsen var bygget op fik holdet taget et helt ny sprogsætning i brug...opfundet af Sarah D..."Det forstår jeg virkelig ikke" en sætning som vi bruger endnu J Det er også temmelig forvirrende når der er 600 andre mennesker på 200 hold i alle alders klasser

Starten for holdene i H/D 12 nærmede sig og Dicte skulle



løbe 1 tur.. 1 tur er fælles start hvor alle 1 turs løberne starter samtidig, men med gaflinger på banen så man skal holde tungen lige i munden og koncentrere sig om at finde sine egne poster, får man bare en forkert post bliver hele holdet disket.

Dicte er super til 1 tur, der var 16 hold til start og lige i den yngste klasse må man både have drenge og piger på holdene, så Dicte var oppe imod både drenge og piger.

Starten gik og hu hej vilde dyr gik det ud i den jyske skov...nu var det spændende, for enden af stævnepladsen er der en melde post så man kan se ens makker ca 5 til 10 minutter før de er i mål, så man kan nå at komme ned i skifteboksen og være klar.

Dicte passerede skifteposten og 7 minutter efter kommer hun tordenende ned igennem opløbet med Sarah Ds kort i hånden...Dicte har løbet en stabil 1 tur og kommer i mål som nummer 9, Sarah løber i skoven på den ugaflede 2 tur, dvs. at hun har samme bane som de andre, så nu handler det om ikke at bomme og prøve at løbe holdet forbi nogle af de andre hold hvilket ikke er helt ligetil. Sarah D gør det fremragende.. løber holdet 1 plads op på 8 pladsen og selvom hun var synligt nervøs da hun skulle afsted, så forsvandt spændingen da hun fik kortet i hånden og kom afsted.



3 turen var Nynnes og hun tager jo det meste med ophøjet ro..."hvor svært kan det være" syntes at være hendes motto...hun kaster sig ud i opgaverne og også denne lørdag formiddag. Nynne løber en stabil tur og holder holdet på 8 pladsen og bliver altså ikke overhalet af et eneste hold.

Holdet endte dermed på 8 pladsen, den bedste placering i en stafet de sidste 3 år og meget flot med 2 på holdet som





aldrig havde løbet stafet. Til eftersnakken om deres løb spurgte jeg om de var nervøse inden start...og det røg ud af dem...JAAA for pokker, min mave kunne jeg slet ikke styre...og ja jeg var totalt nervøs...og det er jo hele stafetens sjæl, alt kan ske, folk er neglebidende nervøse og laver fejl de aldrig ville have gjort hvis det kun var dem selv en fejl ville gå ud over...men nu ligger ansvaret for hele holdet også på ens skuldre.. deraf ordsproget " Stafet er stafet og alt kan ske i en stafet" Efterfølgende har jeg nærlæst resultatlisten og vores hold i H/D12 var det bedst placerede rene pigehold, alle holdene foran havde mindst 1 dreng på holdet flere 2 og enkelte 3 ...så havde det været en ren dame 12 klasse så havde de været de bedste, men måske de andre så havde stillet anderledes op.

Efter løbet og efter jagt på Sarahs mobil telefon, som i øvrigt lå hjemme i Helsingør, kørte vi til Knudsø Badehotel hvor klubben var indlogeret i nogle lækre hytter med værelser og hems lige noget de kunne bruge. Så var det tid til bad og fri leg indtil vi kl 18:15 hvor vi kørte op og spiste den bestilte aftensmad i Ry Hallen, her var det dog mere den spændende legeplads og fodboldbanerne der trak og hev den sidste energi ud af dem.

Efter spisning og leg fortalte Rolf om morgendagens skov og hvordan man taktisk greb det an og løbe i sådan en "skræntskov". Vi kørte derefter tilbage til hytterne og efter en god nats søvn og en lækker morgenbuffet på strandhotellet gik det imod Randers, i øvrigt i silende regn, et regnvejr som forfulgte os igennem løbsdagen og hele vejen hjem

Efter igen at have synet stævnepladsen og havde fået startnumre på, var det Dicte som skulle starte først af HSOKerne i det 22 mand store dame 12 felt, i feltet skulle hun starte som nummer 3. Dicte løb sit nok bedste løb nogensinde og nåede i mål og ud til start hvor det var lige før Nynne og Sarah skulle starte, Dicte kunne berolige med at det ikke var en så svær bane, men at den var fysisk hård med vilde bakker og plørede stier, og selv for Dicte der er den der har trænet mest, var de sidste bakker så hårde at hun var nede og gå et kort stykke.

Sarah og Dicte kom i skoven, så Dicte og jeg kunne vente på resultater og bevæge os op i klubbeltet så Dicte kunne få noget tørt tøj på.

Sarah og Nynne var med for at lære imens Dicte gik efter et resultat. Træneren havde sat et top 7 resultat som godkendt, men Dicte løb bedre end det og en 5 plads blev det til kun slået at de absolut bedste piger i klassen, piger som kommer fra o familier og har været med siden de kunne kravle, så det var et mere end flot resultat Dicte diskede op med

Da alle var i mål og havde skiftet, spist og hygget blev bilen pakket og så gik det imod Sjælland med et par stop undervejs. Det var en lang 5 timers tur med silende regn og tæt trafik, så det var ikke kun ungerne der var trætte da vi landede i Helsingør ved 18:30 tiden søndag aften efter en meget vellykket tur med et hold fantastiske og søde ungdomsløbere.



Sara Nommesen

Annoncer i Sokken

Priser for 2015

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

HSOKs Venner spiste skoven

Efter en eftersommer med ustadigt og skiftende vejr, krydsede arrangørerne af HSOKs Venners arrangement: 'Spis skoven' fingre for, at vejret ville arte sig bare nogenlunde den 19. september 2015. Og man må sige, at bønnerne om godt vejr var blevet hørt. Solen strålede og temperaturen var passende til en rigtig skovtur.

Planter og svampe til madlavningen

34 Venner mødte op på Naturcentret Nyruphus og blev delt i to hold, som under ledelse af naturvejlederne Maj-Britt Salhaug og Trine Jarløv blev taget med ud i Nyrup Hegn. Her fortalte de to om skovens de urter, træer og frugter, som kan bruges i madlavningen og til en kryddersnaps. Holdet med Trine Jarløv kom lidt mere ind på svampe, og det lykkedes da også at finde et stort udvalg af både spiselige og giftige svampe, som blev grundigt gennemgået under vejs. Vejret i 'sommeren' 2015 havde



desværre været så dårligt, at svampesæsonen knapt var kommet i gang, og spørgsmålet er, om den overhovedet kommer det i år.

Fladbrød, pesto og en 'lille en' til halsen

Til gengæld fik vi nogle gode 'fiduser' til planter, som kan bruges til kryddersnaps, og for at sætte trumf på var der udskænkning af tre forskellige kryddersnaps, da vi kom tilbage til Nyruphus. Her havde Maj-Britt Salhaug i forvejen lavet en koldthævet dej med skovsyre, som hun lavede små fladbrød af over grillen. Hertil blev der serveret en pesto, fremstillet af, hvad vi i det daglige betragter som 'ukrudt'. Det var ikke så ringe.

Som afslutning kunne man spise sin medbragte mad eller købe frokost i Nyruphus' hyggelige Skovcafé, hvilket der var mange, der gjorde.

Et fint og vellykket arrangement med VENNERNE.

John S-J

Efteråret nærmer sig med hastige skridt, og vi må belave os på at MTB'en skal støves af og raceren skal op på krogen, efter en omhyggelig rengøring først selvfølgelig!

Det har været en rimelig sommersæson, hvor vi på vores langture om torsdagen har haft en mødedeltagelse i snit på omkring 16, men også enkelte gange over de 20 deltagere.

Vores meget brugte kaffebar i Helsingør lukkede desværre, men heldigvis fandt vi et par rigtig gode erstatninger, så vi har ikke lidt nød.

Vores vinterprogram starter ved sommertids ophør og ser ud som følgende:

Tirsdag, torsdag, lørdag og søndag kører vi fra Klubgården kl. 9:30, med opsamling ved Gurre kirke 09:50.

De fleste gange vil distancen ligge omkring 60 km.

Søndagen måske lidt længere ved godt vejr.

Ruten bliver lagt på rimelig store stier.

VINTERSÆSONEN STARTER



Heldigvis fandt vi et par fine kaffesteder, hvor vi kunne sidde inde og varme os



Cykling





ITALIENSK FOR BEGYNDERE OG LET ØVEDE



På en mørk og sikkert også kølig novemberaften, nærmere bestemt **d. 3. november 2015**, trænger vi alle sammen til at varme os. Derfor inviterer Vennerne på en dejlig italiensk aften. Vi skal prøve mad og vin fra Italien – fra nord til syd. Der vil være en buffet med fire forretter, en hovedret, forskellige oste og en dessert samt kaffe og te.



Maden kommer fra **Pizzeria Vecchia Maniera og Cusina del Camposasso**.

Der vil være vinsmagning med rigelig vin til de forskellige retter. Ca. 8 forskellige, hvide og røde vine. Vand ad libitum.

Claus Nissen fra **Prøvestenens Vinhandel** kommer og fortæller om de forskellige vine - og dertil gode historier om italiensk vin.

Der vil være mulighed for at købe den vin, vi smager på, med det samme, eller man kan bestille og selv afhente den i butikken senere. Prøvestenens Vinhandel har lovet os gode vine til gode priser.

Bestyrelsen sender en invitation ud til alle medlemmer af Vennerne i begyndelsen af oktober med en pris og et klokkeslæt.

Kom og vær med til at smage på Italien og **reserver** allerede nu denne aften i din kalender.





Kvindeløbet "Ophelia 2015"

I 2013 var deltagerantallet på omkring 65, hvilket naturligvis var et skuffende resultat. Det blev der imidlertid rettet meget op på fra stævneledelsens side til løbet sidste år, hvor deltagerantallet voksede til ca. 175, hvilket var rekord for løbet!

I år troede vi på, at vi nok kunne udvise det samme antal deltagere, men nej, det kunne vi ikke! Der kom dog omkring 100 piger/damer, hvilket vi naturligvis er glade for, men skoven kan rumme mange flere, så til næste år må vi kikke lidt på, hvorfor vi ikke kunne leve op til deltagerantallet fra sidste år.

Arrangementet gik dog fint, og vejret var perfekt med sol og varme, så rammer var fine, herunder de efterfølgende mange, mange lodtrækningspræmier, hvor især "Løberen i Lyngby" var en flot yder, men der var mange andre sponsorer, så tak til alle disse ydere. Også kaffen og kagerne sætter deltagerne pris på, så tak til kagebagerne. Resultatmæssigt blev der sat en rekord! Det var vinderen, Agnes Rold fra HIF, med en tid på 20.44, hvor tiden i sig selv ikke er rekord, men det er den yngste vinder, vi har haft, hvor Agnes alder er 13 år, så det må siges at være flot! Nr. 2 og 3 blev henholdsvis Rikke Kofoed i tiden 21.23 og "evig unge" Annette Hansen i tiden 22.11., begge fra HSOK.



Den kun 13 årige Agnes Rold fra HIF, blev den yngste vinder af Kvindeløbet nogensinde.





4 friske piger fra HSOK stillede også op i Kvindeløbet: Nynne, Sarah Nommesen, Sarah Dinesen, Dicte



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)



Der var engang..

Af Rikke Christensen

Sådan starter alle rigtige eventyr, og dette er et eventyr - et o-eventyr, og som i bøgerne skal hovedpersonen meget skidt igennem, før det bliver godt.

Som frisk motionsløber fra HSOK var jeg trukket i løbetøj, regntøj, gummistøvlerne, pakket ekstra tøj, medbragt varm te og taget afsted til årets næstsiste og vigtige divisionsmatch. Regnen silede ned, skyerne hang tungt over det nordsjællandske, og min dyrt indkøbte vejrapp kom med den ene advarsel efter den anden.

Min seje datter Sarah tog det med ophøjet ro og mente, at det kunne have været meget værre. Hvad kunne være værre? Både fodboldkampe og golfturneringer var aflyst denne dag, men næh nej ikke O-løb. Orienteringsløb er for et helt særligt folk, som trodser vejrfaenomen, moser, brombærkrat og glædeligt lægger krop til flåter og andre ubehageligheder. I bilen på vej til stævnepladsen gik tiden med at fortælle



Lotte W, som var så meget nybegynder i o-løb, at jeg fremstod som garvet veteran, hvor ukompliceret og lige til det var at løbe o-løb. Sarah gav hende en hurtig gennemgang, og Lotte var klar. Hun skulle slet ikke bekymre sig, for det var overhovedet ikke svært, og de der mærkelige tegn og farver på den der lap papir man får udleveret i sin "startboks" betød egentlig ikke så meget, hun skulle jo bare løbe på stier..

For mig blev denne dag dog ikke helt som forventet, for med en ny på holdet, var det slut med at løbe på de store sorte streger, der var på kortet, og hvor posterne stod, hvor jeg skulle dreje. Om jeg skulle takke Bjarne eller sende ham direkte til helvede, var jeg usikker på, for nu stod der pludselig mellemsvær på mit kort.

Sandsynligheden for at fare vild var pludselig fordoblet med mindst 500%, og nu betød de farvede tegn på kortet pludselig noget. For pokker, hvad var det nu Sarah havde sagt i bilen..?

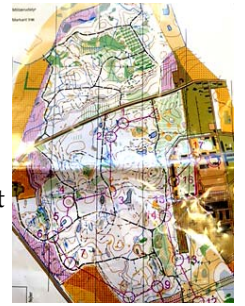
Uvejret hang stadig tungt over området, men intet kunne mindske de seje o-løberes gåpåmod og humør. Alle kastede sig ud i vandmasserne inkl. børn, rutinerede pensionister på over 70 og mig. Og sikke en oplevelse. Jeg for vild tre gange, løb for langt, brugte 10 minutter på at lede efter en post, som efter min kortlæsning skulle ligge ved en sten i et sving, og lå på hjul af en bredmåset kvinde på klart over 65, som fandt posterne irriterende hurtigt.

Min stolthed og ære forbød mig til sidst at fortsætte det kujonagtige forfølgelsesløb på bredmåsedede dygtige o-kvinder, for næh nej jeg kunne og ville selv, og det skulle jo ikke hedde sig, at jeg havde snydt.

Friskt og frejdigt valgte jeg derfor at overhale hende i et flot tempo, hun var jo trods alt noget ældre end mig, mens jeg som motionsløber nikkede overbærende til hende.



Under 2 minutter senere fattede jeg ikke, hvordan eller hvorfor jeg stod på en sti i en sø, når kortet sagde "pæn almindelig skov" (= hvid markering tror jeg nok) og uanset, hvordan jeg drejede kortet passede den dumme sø ikke ind. Til sidste måtte jeg erkende, at motionsløberen var løbet forkert, helt forkert og at "det man ikke havde i hovedet, måtte man have i benene".



Og mine ben kom virkelig på arbejde. Det blev en meget lang løbetur, jeg fik denne regnfulde søndag og da post 100, som vist nok altid er den sidste post, var passeret og målet var lige foran mig, stod flere dejlige mennesker klar til at modtage mig. Ud fra deres ansigtsudtryk og tilbageholdenhed var jeg godt klar over, at de ikke helt vidste, hvad de kunne forvente, når jeg kom i mål. For det var lykkes mig at gennemføre den 4,5 km. lange o-bane i tiden 1 time og 20 minutter, hvilket må siges at være en smule længere, end både de og jeg havde forventet, og med mit temperament var min reaktion uforudsigelig.

Men "intet er så skidt, at det ikke er godt for noget", og jeg havde gennemført. Det var fedt det her. Jeg havde klarret en svær udfordring OG var stadig i godt humør. Nu vidste jeg, hvad jeg skulle gøre med Bjarne. Han skulle takkes! Han havde troet på mig og sat det, som han mente, var det stærkeste hold den dag. Og det er netop denne egenskab, som også gør ham til en formidabel ungdomstræner. Han får det bedste ud af sine løbere ved at udfordre dem uden at knække dem.

Regnen fortsatte, men det gjorde ikke noget, for som Bo Bertram sagde: "Rikke, du vandt, hvis man altså vender resultatlisten på hovedet". For med en tid på 1.20 var det lykkedes mig at komme på en absolut sidste plads og stadig bidrage med 4 point til klubben. Pigerne derimod hev toppladserne hjem og Lotte W besejrede streger, farvede tegn og regnvejr og blev en flot nummer 4. Hvordan det gik min o-veninde fra skoven, har jeg glædeligt glemt alt om...

Resten af ugen frem mod den alt afgørende match gik med o-træning om tirsdagen, hvor Rolf gav sig tid til at skygge og undervise mig, 6 timers studering af mellemsvære o-baner i toget til og fra Middelfart og gennemgang af egen træningsbane og vejvalg fra om tirsdagen. Jeg var grebet, jeg var blevet o-løber og det var så fedt!

Så kom dagen, hvor alt skulle stå sin prøve, søndag d. 27. september 2015. Den endelige divisionsmatch. Var jeg virkelig blevet o-løber, blev vi i 3. division, og var der et motionsløberliv efter dagen i dag?

Solen skinnede smukt denne dag på en klar blå efterårshimmel, træerne var begyndt at blive gule og temperaturen lå lige under 20 grader. Alt var, som det skulle være. Evas kage var stadig god, klubkammeraterne søde, stierne var sorte streger, søerne lå de rigtige steder, posterne stod hvor de skulle, de bredmåsedede dygtige o-kvinder fik anerkendende smil med på vejen, klubben blev i 3. Division og min lette bane var pludselig blevet en meget overkommelig udfordring.

I mit lille o-eventyr fandt jeg ud af, at inderst inde er jeg en ægte motionsløber fra HSOK, der støtter op om klubaktiviteter og kan lide både fysiske og mentale udfordringer med flinke mennesker omkring mig. Og om jeg er klar til næste divisionsmatch? Jeg er så klar J



I sidste nummer af "Sokken" blev det anført, at skituren i uge 5 2016 skulle gå til enten Skeikampen eller Golå. Det ligger nu fast, at turen går til Skeikampen, hvortil 22 deltagere fra HSOK har tilmeldt sig.

Turen foregår med bus gennem Norsk Rejsebureau, der dog har oplyst os, at bussen er fuldt booked, hvorfor der desværre ikke er mulighed for, at vi kan blive flere HSOK`ere på turen.

Flemming L.




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

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

Dansk Videosikkerhed & IT ApS

www.danskvideosikkerhed.dk



Pakkeløsningen indeholder:

- * 1 stk Standalone 4 kanals netværks optager, 1 TB HDD
- * 2 stk Acti E84A, 2 Megapixel Full HD udendørs kamera
- * 2 stk Acti E92, 2 Megapixel Full HD indendørs kamera
- * 1 stk 4+4 Ports POE Switch
- * 1 x 1 + 4 x 20m netværksskabler

Hele pakken kun
10.995
Incl. Moms



Pakkeløsningen indeholder:

- * 1 stk AZ-10 Central
- * 1 stk Pir
- * 1 stk Proxlæser
- * 1 stk Magnetkontakt
- * 2 stk Proxbrik

Hele pakken kun
2.295
Incl. Moms

Dansk Video Sikkerhed & IT tilbyder:

- Videoovervågning
- Alarm
- Netværksløsninger / IT support

Dansk Video Sikkerhed & IT ApS

Olriksvej 11B, 3000 Helsingør

Tlf. 6045 1111 / Email. kontakt@danskvideosikkerhed.dk

Web. www.danskvideosikkerhed.dk

CVR 34622671