



# SOKKEN

Nr. 3, august 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 oktober

# DEADLINE

25. september 2015

### 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/Ski: Fl. 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/Ski: Flemming Larsen Topasvej 8 3060 Esperg. 23 30 41 50 flarsen@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 (*Turbotøserne*) ..... Klubgården  
Tisd.: kl. 00.00 Cykling racer, efter aftale .....?  
Tisd.: kl. 17.00 O-tekniktræning ..... Klubgården  
Onsd.: kl. 17.00 Løbetræning (*interval Sjoskerne*) ..... Klubgården  
Torsd.: kl. 09:00 Cykling langtur, racer ..... 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, ca. 70 km. .... Nygård  
Lørd.: kl. 11.00 Løbetræning ..... Klubgården  
Lørd.: kl. 13.00 Orienteringsløb ..... Se orienteringskalenderen  
Sønd.: kl. 09:30 Cykling Racer. .... Nygård  
Sønd.: kl. 10.00 Løbetræning ..... Klubgården

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

### Kontingent 2015

**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

Jørgen Jensen og John Pihl snuppet under klubmesterskabet for 2015 den 16. juni i Danstrup Hegn

## Klubbens trainere 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 alle har haft en god sommer. Sommeren er ikke helt slut endnu, men man kan begynde at se enden på den. Det betyder at snart går diverse organiserede træninger i gang igen. Træningsløbene i foråret havde meget stor deltagelse i starten. Til de sidste løb inden sommerferien, var det hovedsaglig HSOK'ere der mødte op, hvorimod løbere fra andre klubber havde andre gøremål? Der er skruet op for aktivitetsniveauet og første træningsløb er i Hornbæk plantage den 1. september med mødested og parkering på strandvejen. Det kunne være, man kan bade på det tidspunkt? Derefter er der træningsløb hver tirsdag indtil slutningen af november måned, hvor det bliver mere natløb end dagløb.

På motionsfronten har der hele sommeren igennem været trænet på de sædvanlige tidspunkter, mandag, onsdag og lørdag. Sidste år var der stor succes med at starte et hold op til halvmarathontræning - og senere marathontræning. Det kommer også til at ske i år. Mandag den 31. august bliver første træning efter samme koncept, som de andre år. Skulle man være forhindret i opstarten kan man altid koble sig på ved de efterfølgende mandage. Træningsprogrammet og tiderne er allerede lagt på Bjarnes hjemmeside:

<http://www.bjarnebjensen.dk/>

Lige inden sommerferien blev jeg ringet op af kommunen, der fortalte at regnskabet for Kronborgsstafetten var gjort færdigt. Vi får 34000 kr i kassen for vores anstrengelser og det er jo noget mere end de 2000 kr vi fik sidste år. Pengene er dog allerede godt i gang med at blive brugt - flere chips til tidtagning, måske ny computer til Jakob og så regner jeg med at vi går i gang med køkkenombygning i efteråret. Så skal de nok for ben at gå på.

Rolf



## SYLVEST VVS A/S 49 21 59 97

Fenrisvej 13 C  
3000 Helsingør

Gasfyrsservice:

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

## TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSE OG BRYGGERS

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



e-mail: [sylvest@sylvestvvs.dk](mailto:sylvest@sylvestvvs.dk)

• Hjemmeside: [www.sylvestvvs.dk](http://www.sylvestvvs.dk)





**Adresse ændring:**

Nynne Høst Nedergaard  
Rørsangervej 100  
3080 Tikøb



**"SOKKEN"**

Hvis du ikke ønsker klubbladet "Sokken" i din postkasse, men kun læse den på klubbens hjemmeside, så kan du framelde den, ved at sende en mail til Marie.

[m.krogs@stofanet.dk](mailto:m.krogs@stofanet.dk)

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

Der bliver i øjeblikket arbejdet på en ny hjemmeside.  
Den kommer til at hedde:  
[www.hsok.klub-modul.dk](http://www.hsok.klub-modul.dk)

**Bagsiden er ledig for ny annoncør.**

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

**Tag din nabo eller kollega under armen og trop til vores årlige kvindeløb**

**Ophelia kvindeløbet**

Tirsdag den 18.  
august kl 18.30

5 km smuk skov-  
route i Helsingør

Tilmelding på  
[www.hsok.dk](http://www.hsok.dk)  
eller på dagen



**LARS LUNDSGAARD**

aut. el-installatør

**49 21 68 68**

Fax 49 21 69 88

[www.lundsgaard-el.dk](http://www.lundsgaard-el.dk)

**ALT EL-arbejde udføres**

Ring og få et godt tilbud på HÅRDE HVIDEVARER





**Nyt fra kassereren.**



Så er sommerferien forbi for kassererens vedkomne. Der har været meget få aktiviteter, som har krævet min indsats de sidste to måneder. En overgang syntes det, som alle havde glemt mig, jeg overvejede i fuld alvor, om jeg skulle prøve at sende en mail til mig selv, for at se om adressen stadig virkede.

Arbejdet som kasserer er ikke så stort som tidligere. Efter at klubben er gået over til opkrævning via Klubmodul og dankort, bruges meget mindre tid på denne post. For at lette arbejdet yderligere, så håber jeg at de medlemmer, som er blevet bedt om at rette deres dankortoplysninger har gjort det, og at de medlemmer som får tilsendt en faktura, betaler med det samme, så der ikke skal fremsendes rykkere. Det med at rykke folk for penge har jeg aldrig brudt mig om. Jeg

gør det, for det hører nu engang med til jobbet, men privat så rykker jeg aldrig, låner bare ikke ud igen til vedkomne person. Man kan selvfølgelig godt have glemt det, men hvorfor er det altid de samme personer, som glemmer det? Hvis det kører lidt stramt, så kan man uden problemer og forklaringer få udsat betalingen, men så giv besked, så bruger jeg ikke tid på at rykke.

Heldigvis er klubben i den situation, at jeg som kasserer ikke skal vende og dreje hver krone før den gives ud. Alle afholdte arrangementer indtil nu har givet større overskud end vi havde budgetteret med. Især Kronborgstaffetten gav et stort overskud, som rigeligt opvejede det ringe beløb vi fik ud af anstrengelserne sidste år. Renovering af køkkenet er ikke gået i gang, men vi har penge til det, også selvom kommunen ikke vil give tilskud. Grunden til at vi gerne vil have kommunen til at hjælpe med finansieringen er, at Helsingør kommune står som ejer af vores

klubhus, og det er således en forbedring af kommunens ejendom.

Nu har jeg i begejstrede vendinger skrevet om de pæne overskud, som vores arrangementer giver. Men jeg har tænkt over, om vi bruger for meget til på at skrabe penge sammen, således at vi ikke orker at bruge tid på at få nye medlemmer, og "nurse" lidt om dem, vi får ind i folden. I forbindelse med kontingentopkrævning er der altid medlemmer, som melder sig ud, og denne gang er ingen undtagelse. Vi bliver nødt til at skaffe nogle arvetager til vores sport og formue! Nu har vi formuen, så nu mangler vi altså bare arvetagerne. Men hvordan skal vi løse problemet? Hvilken aldersgruppe skal vi satse på? Skal det være børn og børnefamilier, eller skal vi prøve med gruppen på 50+ som måske har bedre tid? Eller skal vi lade stå til og tænke "bare det holder min tid ud"? Et er i hvert fald sikkert: HJÆLP SØGES!

Ruth Waidtløw

<b>Klubtøj på lager februar 2015:</b>		<b>voksen/ungdom</b>
Advance løbejakke	Medium 705,-	
O-bluse med lynlås dame	Large 400,-/300,-	
O-bluse med lynlås model unisex	Large og Xlarge	400,-/300,-
Brændenældebuks	Medium	292,-
Singlet dame	Medium og Large	240,-
Singlet unisex	Xlarge	240,-
T-shirts Run dame	Small Medium Large	267,-/199
T-shirts Run unisex	Small, large xlarge	267,-/199,-
Overtræksbuks	Xsmall,	334,-/249,-
Halsrør med HSOK logo		99,-/50,-

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



# 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-løbstillmelder:

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

## PR:

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

## 2. runde af divisionsmatchen i 3. div.

Fra højeste sted er der mig tilgået viden om, hvornår den anden runde af 3. div. skal afvikles. Matchen er planlagt til den 20. sept. og er henlagt til Jonstrup Vang. Det er Ballerup, der arrangerer for 3.-6. div., og for 3. div. er den første start kl. 10.30.

Nu er tid og sted bekendte for jer, og jeg vil bede alle orienteringsløbere sætte et stort kryds i kalenderen, så I ikke lover jer ud til andre gøremål. I forårets runde gik det kun lidt bedre end skidt, idet vi tabte stort til Sorø, med 6 point til Herlufsholm og kun fik 2 matchpoint for den smalle sejr over FSK (1 point). Jeg vil æde min hat (eller min kasket) på, at vi må kunne gøre det lidt bedre. Såfremt vi får samlet en pæn flok, vil det ikke være urealistisk, at vi kan slå både FSK og Herlufsholm på en god dag!

Under alle omstændigheder vil jeg bede alle om at tilmelde sig via o-service i god tid. Det er bekvemst for den, der skal sætte holdet, så man ikke behøver så mange telefonopringninger i den sidste ende.

Jeg vil overvære matchen fra sidelinjen og lover at medbringe en kage. Vi ses alle sammen i Jonstrup Vang den 20. sept. Eva

Husk at bruge vores annoncører  
-de støtter os

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

## Helsingør Therm

### Har du tænkt på-

at i Helsingør Therm har du mulighed for at gå i 33° varmt vand til:

- Babysvømning
- begyndersvømning til børn
- vandgymnastik
- vandskræk for voksne
- fysioterapi for sjæl og krop, o.s.v.



49 21 22 11





# Aktivitetskalenderen

## August

fr	7	10:00-13:15	De Grå Sokker HAMMERMØLLEN
fr	7	17:00-18:00	MTBO Sprint
lø	8	14:00-15:00	MTBO Lang DM
sø	9	10:00-12:00	MTBO Stafet
ti	11	17:00-18:00	Sensommer Cup
on	12	17:00-18:00	Skovcup
fr	14	09:00-13:00	De Grå Sokker Tisvilde Hegn NYT STED
ti	18	17:00-18:00	Sensommer Cup
ti	18	18:30-19:30	Ophelia Kvindeløb
on	19	17:00-18:00	Skovcup
fr	21	10:00-13:15	De Grå Sokker HORSERØD N.
sø	23	10:00-12:00	1-2 Div. match Jægerspris
ti	25	17:00-18:00	Sensommer Cup
on	26	17:00-18:00	Skovcup
fr	28	10:00-13:15	De Grå Sokker TEGLSTRUP M nord
lø	29	13:00-15:00	DM Mellem Munkebjerg
sø	30	10:00-12:00	Midgårdsormen Kolding

## September

ti	1	17:00-17:30	Træningsløb Hornbæk
on	2	17:00-18:00	Skovcup
fr	4	10:00-13:15	De Grå Sokker ESRUM KLOSTER
sø	6	10:00-12:00	1-2 Div. match Klinteskov
ti	8	17:00-17:30	Træningsløb Danstrup
on	9	17:00-18:00	Skovcup
fr	11	10:00-13:15	De Grå Sokker KROGENBERG
lø	12	13:00-15:00	DM Stafet Horsens
sø	13	10:00-12:00	DM Lang Ålum
ti	15	17:00-17:30	Træningsløb Nyrup Hegn
on	16	17:00-18:00	Skovcup
fr	18	10:00-13:15	De Grå Sokker DANSTRUP
sø	20	10:00-12:00	3-6 Div. Match Lille Hareskov
ti	22	17:00-17:30	Træningsløb Kloterris
fr	25	10:00-13:15	De Grå Sokker TEGLSTRUP S.
sø	27	10:00-12:00	DM Hold + 2-5 div. op/ned Brødeskov
ti	29	17:00-17:30	Træningsløb Teglstrup syd

## Oktober

fr	2	10:00-13:15	De Grå Sokker NYRUP
lø	3	12:00-13:00	KUM Silkeborg
lø	3	14:00-15:00	Tårnby supersprint
sø	4	10:00-12:00	Kredssenior match Teglstrup
sø	4	12:00-13:00	KUM Silkeborg
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, l. Hareskov
ti	13	17:00-17:30	Træningsløb Horserød Hegn
fr	16	10:00-13:15	De Grå Sokker HORNÆK 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 Ravnsholt

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

# DM TUREN 2015

## DM Stafet I Store Hjøllund V/ Horsens DM Individuelt Ålum v/Randers



Der er allerede fyldt op på vandrehjemmene omkring Randers og vores "gamle" sted vandrehjemmet ved Knudsø "Knudhule" findes ikke længere, men er blevet til Knudhule badehotel med hytte by.

Her er der forhånds reserveret 2 x 6 personers hytter og 1 x 4 personers hytte til i alt 16 personer.

Lørdag aften skal vi spise i eget lokale i Ry hallerne og der er bestilt Enebærgryde m/ bagt kartoffelmos og råkost, chokoladeskal med is og frugter.

Aftens seancen med kaffe/te/kage og Rolf som fortæller om DM individuelt søndag holder vi så efterfølgende samme sted.

Vi sætter allerede nu tilmelding til turen op så vi kan se om der skal bestilles flere hytter.

Tilmelding til løbene klarer du selv via o-service.

Pris niveauet bliver for overnatning/rengøring/Linned/aftensmad/morgenmad bliver i omegnen af 375 - 400 kr alt efter antal deltagere.

Skriv dig på listen i klubgården





# KLUBMESTERSKABERNE 2015







**Resultatlisten fra klubmesterskaberne  
Tirsdag den 16 juni i Danstrup Hegn**

<b>Herre:</b>		
Rolf Lund	39:16	(Klubmester senior mænd)
Peter Larsen	53:04	(klubmester veteran)
Carsten Thyge Agger	55:12	
Jørgen Jensen	56:38	
Lasse Nilsson	56:52	
John Pihl	58:30	
Jacob Vang	59:54	
Henning Jørgensen	63:05	(årets snegl)
Henning Nielsen	udg.	
9. Leif Sewohl	udg.	
9. Leif Kofoed	udg.	
9. Knud Engelsholm	udg.	
9. Hans Lassen	udg.	
9. Søren Østergaard	ej startet.	
9. Torben Bagger	ej startet.	
<b>Damer</b>		
Lene Jensen	58:21	(Klubmester damer)
Jette Lassen	udg.	
2. Mikala Nielsen	udg.	
2. Marie Krogsgaard	udg.	
2. Inge Olsen	ej startet.	
<b>Ungdom</b>		
Dicte Højbjerg Andersen	21:35	(klubmester ungdom)
Liva Petersen	24:52	
Sarah Dinesen	25:25	
Emilie Rasmussen	27:12	
Nynne Nedergaard	27:25	
<b>Voksen begynder:</b>		
Birgitte Stürup	40:21	

Tredie gang blev lykkens gang for ungdoms løberen Dicte. Efter det første år at være blevet nummer 2 efter Sarah Nommesen og sidste år igen nummer 2 efter Maggie Müller blev det så i år til klubmesterskabet i dagløb til Dicte.

Dicte Højbjerg Andersen er nu regerende klubmester i både dag og natløb for ungdomsløbere.

Nummer 2 blev Liva Petersen og 3 Sarah Dinesen efterfulgt af Emilie Møller-Rasmussen og Nynne Nedergaard.

Klubmesterskaberne blev løbet i Danstrup Hegn, og efter løbet var der fælles spising i klubgården som Rolf (og egne grill evner) stod for.

Undervejs i spisingen blev mestrene kåret. Det er dem der ses på billedet.



Kortet bliver flittigt analyseret efter løbet.





## WMOC i Göteborg 2015.

Netop hjemkommen fra Sverige har jeg sat mig ved tasterne - deadline er allerede overskredet. Carsten Agger, Peter Larsen, Flemming Larsen, Jørgen Jensen, Kirsten Ellekilde, Leif Kofoed og undertegnede deltog i mesterskaberne og Annie Maltby støttede op.

Mest imponerende var Kirstens flotte A-finale i sprinten, hvor hun løb til en 14. plads og Jørgens stabile sprintløb, der gav en 9. plads. Det var i det hele taget i sprinten at danskerne klarede sig bedst. Det er ikke til at vide hvordan jeg selv havde klaret den, men løbsledelsen havde i mangel af udslagsgivende banelægning besluttet at lave nogle fælder med forbudte områder, som de så knaldede folk på. Jeg løb over en lille græsplæne, som så meget uskyldig ud, men på kortet var der røde streger og så må man ikke. Bittert nok blev ikke alle, der løb over græsset taget og bittert nok ramte det stort set kun heat 1 - derefter bredte rygget sig til de andre og senere startende. Klager hjalp ikke - sådan får man ikke tilfredse kunder. Det havde været en beskeden indsats at lægge en plastikstrimmel, de steder man ikke måtte betræde, hvis den lille græsplæne betød så meget.



På billedet ses græsplænen jeg krydsede.

Flemming fandt på en helt ny variant i hvad man kan komme ud for af problemer. Kort før starten i sprinten, skulle han lade sit vand. Og så er det jo meget naturligt at lægge kompas og sportident fra sig, så man kan holde godt fast i stumpen. Flemming valgte en lidt glat overflade til kompas og brik og desværre var der nogle der smækkede med døren og så faldt kompas og brik ned bag ved pissoiret og bagbeklædningen. Nu var gode dyr rådne, men heldigvis nåede Flemming at få begge dele lige inden starten,



men det blev så at sige en lortestart, som kom til at præge præstationen. Men meget underholdende.

Nu skal man jo lade sig slå ud af en smule modgang. Helt anderledes udfordringer ventede i skoven. Ikke blot blev det pludselig svært, men vejrguderne havde også planlagt et gedigent regnvejr den første dag. Det gik især ud over de først startende. Det var Flemming igen igen, der måtte tage de største dråber og præsterede at gennemføre efter at have brugt 60 min på de to første poster. Men alle blev våde og tilmudrede da store dele af skoven så ud som på billedet.



Det ustabile vejr varede ugen ud og det var først på finaldagen at solen for alvor kom frem og man kunne lade regnjakken blive i tasken. Til gengæld var det ikke den helt store dag for HSOK på sidstedagen, men absolut en spændende oplevelse at prøve kræfter med Göteborgter-ræner.

Tak for en god tur.

Rolf







World Masters  
Orienteering Championships  
Gothenburg

Arrangementet fandt sted i Göteborg i perioden 25.7. – 1.8. 2015, hvor stævnet er for deltagere fra 35 år og opefter.

HSOK var repræsenteret gennem 7 løbere + en enkelt "fan", hvor det største håb om en medalje blev tildelt Rolf Lund, men derom senere.

Stævnet består af 2 løbsarter, nemlig **Sprintorientering** og **Traditionel orientering**.

Der blev lagt ud med sprintorienteringen, hvor vi første dag løb et kvalifikationsløb for at finde de 80 løbere med hurtigst tid, der så den efterfølgende dag skulle løbe A-finale, og dermed om guld, sølv og bronze, mens alle øvrige deltagere løb i B og/eller C-finalen.

HSOK-løberne gjorde det meget flot i kvalifikationsløbet, idet 5 af de 7 kom i A-finalen. Af disse 5 fra HSOK tror de fleste nok, at Rolf var én af disse, men nej, desværre begik Rolf en fejl under løbet, hvor Rolf passerede udkanten af et græsområde, der var påtrykt røde striber (og dermed et forbudt område for løberne), hvilket en "vagt" observerede med diskvalifikation til følge, og så var Rolf ude som deltager i A-finalen og måtte tage til takke med en plads i C-finalen, hvor Rolf dog blev en sikker vinder.

De 2 sprintløb fandt sted omkring bydelen Eriksberg, der ligger ned mod Götakanalen, hvor løbsterrænernes sværhedsgrad desværre ikke helt var et WM værdigt (for



nemt), hvilket især var gældende for kvalifikationsløbet.

Alle HSOK's 5 "A-løbere" kom fint igennem finaleløbet, hvor især Kirsten Ellekilde og Jørgen Jensen var pænt fremme, men uden at opnå medaljer.

Hvad angår denne artikels skribent, der også skulle deltage i A-finalen, fik denne problemer inden starten, store problemer endda! På vej til start besluttede han at benytte ét af de opstillede *urinaler* (bruges mest af mænd, men kvinder må godt), for at lette lidt på vægten, men for at have begge hænder fri til denne øvelse, lagde han sit kompas og SI-brik på en kant mellem 2 plader, men sidemanden



brugte pludselig sin ene hånd til at støtte sig med, men "støttepladen" var den bagerste, hvorved der blev en åbning, der gjorde, at såvel kompas som SI-brik forsvandt ned i "dybet". Trods ihærdige forsøg var det ikke muligt at "fiske" effekterne op, og panikken begyndte sit indtog hos HSOK'eren, idet der på det tidspunkt ikke var så lang tid til han skulle starte. Der blev tilkaldt en funktionær, som godt kunne se problemet, men han kunne ikke umiddelbart løse dette. Han forklarede dog, at den "uheldige" skulle skynde sig ned til startstedet og der bede om at låne såvel et kompas som en SI-brik, men så nemt blev det ikke, idet man for det første ikke havde et kompas og for det andet kunne man ikke låne en brik uden at betale herfor, så der blev talt "lidt højt" parterne imellem, idet tiden til start netop blev annonceret. Sagen fik dog

en lykkelig udgang, idet funktionæren i samme øjeblik kom løbene med de 2 effekter, som det var lykkedes at fiske op ved hjælp af nogle "kroge", så det lykkedes skribenten at komme af sted til rette tid, men godt stresset og helt uden opvarmning.

Herefter var det så forbi med at løbe lette baner under dette WM!

Efter en enkelt hviledag påbegyndte den klassiske orientering, hvor der var 2 kvalifikationsløb, der skulle afgøre, hvem der skulle løbe A-finale – og dermed om kampen mellem guld-sølv-og bronzemedaljerne.

Det første løb foregik i et typisk svensk skovterræn med en del moser og, stort set, uden stier. For de løbere, der startede mellem 10 og 12, var der tillige den udfordring, at de også skulle kæmpe mod regnen, idet det styrtregnede under hele løbet, hvorimod de løbere, som startede efter 12.00 løb i tørvejr. Også næste dag var det samme vejrtype, altså stærk regn om formiddagen, men delvis opholdsvej om eftermiddagen, og da terrænerne begge dage var meget krævende (svære), var der mange, der fik problemer, hvilket resultattingerne klart fortæller.

Summasummarum: Jørgen Jensen og Rolf Lund kom i A-finale, men uden medaljehøst, mens vi andre måtte tage til takke med deltagelse i B og/eller C-finalen.

Næste år finder WMOC sted i Estland, hvortil der jo ikke er så langt!!

En deltager, hvis navn er Redaktionen bekendt





## Ungdomsløbernes program

frem til efterårs ferien til sokken

- Tirsdag den 11. august:** Vi løber 5 km., har teori, snakker om efterårets træning og kvindeløbet. Klubgården kl. 16 - 18
- Onsdag den 12. august:** Skovcup i Bøndernes Hegn klubgården kl. 16
- Tirsdag den 18. august:** Vi deltager i Ophelia kvindeløbet, Klubgården kl. 17:30
- Onsdag den 19. august:** Skovcup i Tisvilde Hegn. Klubgården kl. 16:00
- Tirsdag den 25. august:** Stafet træning, Klubgården kl. 16:00
- Onsdag den 26. august:** Skovcup Birkerød Klubgården kl. 16:00
- Tirsdag den 1. september:** Vi løber træningsløb i Hornbæk plantage klubgården kl. 16:00 (vi træner stafet)
- Onsdag den 2. september:** Skovcup i Farum, Klubgården kl. 16:00
- Tirsdag den 8. september:** Vi løber træningsløb i Danstrup Hegn. Klubgården kl. 16:00 (Vi træner stafet)
- Onsdag den 9. september:** Så er det os der skal lave Skovcup, alle hjælper. Nyrup Hegn. Klubgården efter skole...nærmere følger.
- Lørd./sønd. den 12/13. sept.:** klubtur til Danmarks mesterskaberne i Jylland. Nærmere følger
- Tirsdag den 15. september:** Træningsløb i Nyrup hegn. Klubgården kl. 16:00

- Onsdag den 16. september:** Sidste skovcup, i Ballerup, Klubgården kl. 16:00
- Søndag den 20. september:** Divisions match i Hareskoven
- Tirsdag den 22. september:** Træningsløb i Klosteris, Klubgården kl. 16:00
- Søndag den 27. september:** Divisions match i Hillerød op/ ned 2/3/4 division nærmere følger
- Tirsdag den 29. september:** Træningsløb i Teglstrup syd, Klubgården kl. 16:00
- Lørdag/søndag den 2/3. okt.:** KUM i Jylland
- Tirsdag den 5. oktober:** Træningsløb i Krogenberg, Klubgården kl. 16:00
- Søndag den 10. oktober:** Løb i Hareskoven, Ballerup nærmere følger.
- Uge 42, efterårsferie, herefter starter vinterens program med løbetræning og fælles spisning.







## Vikingedysten

Af Dicte

Bjarne kom og hentede Sarah og jeg ved 09.30 tiden, og så gik turen til Sønderjylland. Da vi nåede Fyn kørte vi ind på en rastepads og spiste lidt inden vi kørte videre. Det tog ca. 3 timer at køre fra Helsingør til Sønderjylland.



Da vi endelig nåede Jylland, tog vi til Rømø og gik i vandet i Vesterhavet, derefter tog vi hen på den skole vi skulle sove på, og gjorde os klar til dagens løb. Vi skulle løbe sprint ved Gram Slot. Stævnepladsen var en rigtig slotshave. Først startede Sarah, og så startede jeg og derefter Bjarne. Banen var ikke lang, og det var 1:4.000. Da jeg kom i mål var Sarah kommet i mål. Da der var gået et stykke tid kom Bjarne i mål. Han havde desværre glemt en post så han udgik. Sarah og jeg vandt vores klasse. Vi vandt en trøje. Derefter tog vi hen til skolen igen og gik i bad. Da vi havde været i bad, kørte vi ud for at få noget at spise. Vi endte på Mac Donalds, da vi havde spist tog vi hen til skolen igen. Bjarne gik i seng, og Sarah og jeg sad og spillede lidt kort inden vi gik i seng. Om lørdagen skulle vi løbe kl.13.00. Vi stillede vores ting i skyggen, og gik op til start. Først startede Sarah og så startede jeg, og så startede Bjarne. Solen stod lige på og det var helt vildt varmt, og det gik op og ned hele tiden i sand. Da jeg kom i mål var Sarah kommet i mål. Hun havde bommet nogle poster, så vi sad lige lidt tid og talte om banen. Lidt tid efter kom Bjarne, denne gang var han ikke udgået. Da vi havde spist noget mad, tog vi til Rømø igen ud til Vesterhavet for at blive kølet lidt af. Da vi havde været på Rømø lidt tid, tog vi tilbage til skolen for at gøre os klar til noget grillaften der skulle være på skolen. Grillaften var for alle dem der var med til Vikingedysten. Det var virkelig hyggelig.

Om søndagen skulle vi løbe lidt tidligere, vi skulle løbe kl.10.00. Så da vi havde pakket vores ting sammen på skolen kørte vi hen til løbet. Stævnepladsen var den samme som om lørdagen. Sarah startede først og så startede jeg. Bjarne kunne ikke løbe på grund af hans ankel.

Da både Sarah og jeg var kommet i mål, sad vi lidt tid og talte om banerne, det var gået rigtig godt for Sarah, men jeg havde bommet nogle poster. Nu ventede vi bare på

resultaterne. Det var lørdagens og søndagens resultater sammen der galte. Fredag var bare sådan et ekstra løb.

Sarah havde tabt meget tid om søndagen, så hun skulle vinde meget tid for at vinde. Desværre endte hun på en fjerde plads, med 17 sekunder op til tredje pladsen. Jeg kom på en anden plads og fik en til trøje. Bjarne udgik fordi han ikke løb søndag.

Og så gik turen tilbage til Helsingør.



## Tips og Tricks

Sidste gang skrev jeg om hvordan man forbereder sig til f.eks. DM-sprint. Mit eget løb til DM-sprint gik ikke helt efter planen. Et lille bom allerede på post 1 fik mig til at stresse og bomme yderligere. Sådan kan det gå, man er aldrig bedre end det sidste løb man har løbet. Det skal ikke afholde mig fra at komme med gode råd igen, igen.

Klubbens ungdomsløbere har efterhånden en del erfaring sat ind på kontoen. Vores løbere er trygge ved skoven, kender de mest almindelige signaturer, kan nordvende kortet - og så kan de løbe stærkt, hvad de ved flere lejligheder har vist. Om få år skal de løbe mellemsvære/svære baner og måske er det en idé at starte allerede nu? Det vil koste nogle frustrationer i starten og give nogle nederlag, men skal man blive bedre bliver man nødt til at begå en masse fejl, analysere dem og lære af dem.

Når træningsløbene starter her efter sommerferien vil jeg derfor anbefale at prøve kræfter med den mellemsvære og måske svære bane. Det kommer til at koste nogle bom, men hvad gør det? Alle bomber på et eller andet tidspunkt. Og hvad gør man så?



Mikkel veksler mellem o-løb og atletik. Hans 800 m kvalifikationer ses tydeligt på billedet.

1. Erkend så tidligt og hurtigst muligt, at den er gal, og du er på vej ud i et bom.
2. Tag kompasset frem og nordvend kortet
3. Find nogle karakteristiske ting i terrænet, som bør være med på kortet og prøv at finde stedet på kortet
4. Løb om nødvendigt ud til en vej/vejkryds eller vej/grøft og find stedet på kortet.
5. "Spol filmen" tilbage og forsøg at rekonstruere hvad der gik galt fra du sidst vidste, hvor du var.

Når du læser disse ord har jeg været i Göteborg og løbe WMOC. På forhånd ved jeg at terrænet er svært og det derfor nok skal lykkes mig at bomme. Jeg løber naturligvis for at vinde - om ikke andet så i hvert fald erfaring.

Rolf





## 3 Skåningar och en Dansk



Helt tilbage i 2001 fandt det første arrangement sted, hvor vores initiativtager var Torben Seir, der fik opbygget et godt samarbejde med HSOK Helsingborg, et samarbejde der altså fortsat består i bedste velgående.

Vores del af stævnet er som altid 2. etape, der i år fandt sted lørdag formiddag, den 27. juni og var henlagt til Nyrup Hegn, hvor et flot nyslået græsareal ud mod Kongevejen 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 Per "Slagter", der endnu en gang havde stillet dette areal til rådighed for os.

Også 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 hjælperne, herunder "HSOK's Venner" for den fantastiske kiosk (med den nye gasgrill), 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 meldt ud, at næste års stævne finder sted den 17. - 19. juni.

Flemming L.



# BioMekanikeren

## Er du træt af at være løbeskadet?

Fysioterapeutisk klinik med speciale i løbere og triatleter

Diagnosticering – Behandling – Indlægssåler

BioMekanikeren, Fredericiavej 60 1. sal, 3000 Helsingør – [www.biomekanikeren.dk](http://www.biomekanikeren.dk)

Tidsbestilling: 49224600

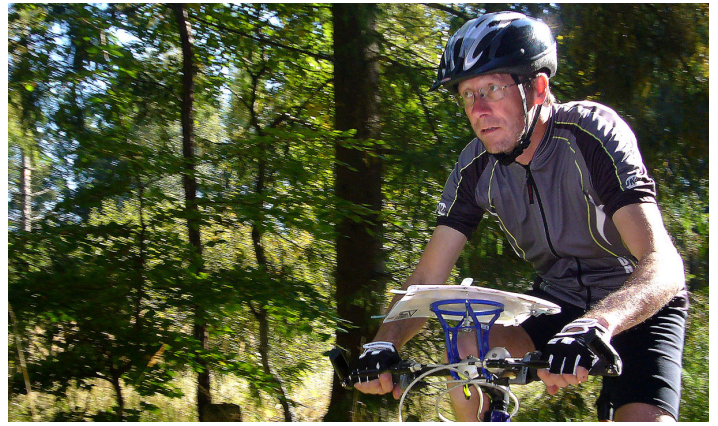
BioMekanikeren drives af Kenneth Carlsen som selv er aktiv marathnløber (2:52) og Ironman triatlet (9:35)



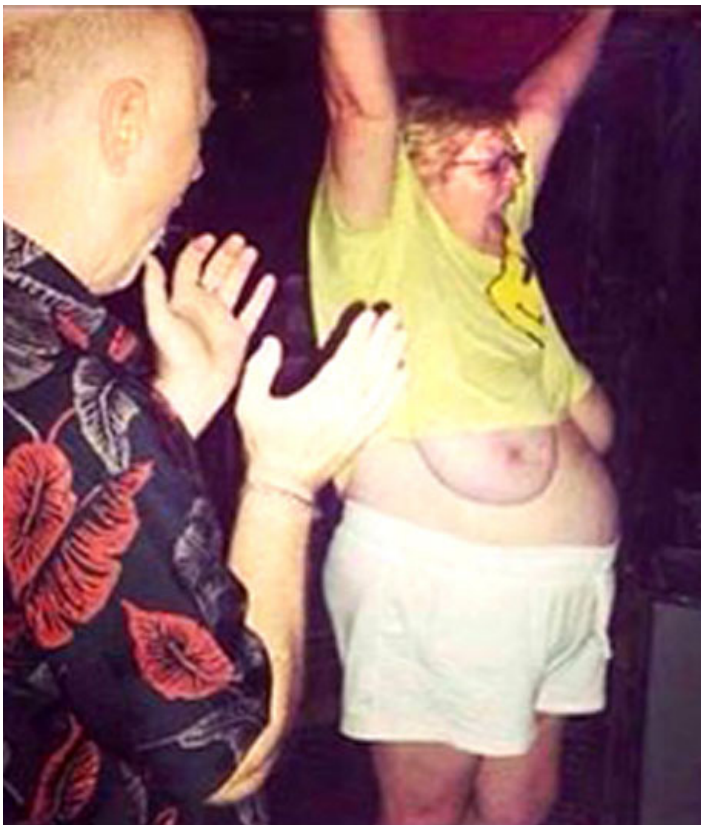


# VM guld til Laus i VM, MTB-o.løb

"Laus var på det vindende stafethold sammen med Allan Top og Troels Bent Hansen ved WM i MTBO. som foregik i Portugal.  
Laus fik også bronze i sprint, hvor der var 32 graders varme.



Arkivbillede af laus



Et STORT tillykke til Laus.  
Vi bukker os dybt i støvet

Redaktionen



## Genbrugskassen Køb/salg/giv væk

Brug Sokken hvis du har noget til overs, som andre måske kan bruge.



## 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.

Tlf.: 28 29 86 32

kurt.jorgensen@it.dk



# DE GRÅ SOKKERS

## TRÆNINGSLEJR 2015



Endnu engang havde Søren Østergård og John Miené ved fælles hjælp arrangeret den årlige træningslejr, som blev afholdt d. 26 - 27 - 28 maj og havde 34 deltagere.

Vi siger tak for jeres store arbejde med at planlægge og organisere. Tak til John for de gode baner, især for stafetten.

Også tak til Inge Olsen og Lise Sewohl for at stå for indkøb og organisering af madhold.

Turen gik i år til Lerbjergcentret. Det er en god og rummelig lejr med fine faciliteter. Lejren ligger tæt ved Kirke Hvalsø i meget smukke, grønne omgivelser.

Vi mødtes først på den store parkeringsplads ved Bistrupskoven, hvor første løb blev afviklet. Der var tvivl om vejrgudernes indsats, men de gjorde sig umage, og solen kom frem umiddelbart efter løbet, så frokosten kunne indtages i det fri.

Derefter kørte vi til selve lejren, hvor vi blev indkvarteret. Der er rift om underkøjerne, da det er svært for mange af os at kravle op i overkøjerne. Men alle blev tilfredse.

Resten af dagen gik med hygge og madlavning. Der blev spillet kort og andre spil. Læst aviser, set Giro d'Italia på medbragte I-pads. Smagt på øllerne og vinene, og formiddagens løb blev grundigt gennemgået.

Aftenens hovedret stod herrerne for. Der er efterhånden tradition for, at der serveres forloren hare, med herlig sovs, waldorfsalat og tyttebær til. Det smagte dejligt. Inden serveringen var der underholdning med et berømt herrekor, der fremførte en af John Mienés sange. Desserten var Anni Maltbys fødselsdagskage. En nøddebund med chokoladecreme. Uhm! Godt at vi er løbere, for kalorierne var mange, men gode.

Onsdag er stafetdag. Holdene er sat af John, og han giver grundige og informative instruktioner inden. Alle hold sammensættes, så de dækker såvel alder, hastighed og evner udi orienteringen. Åse og Kurt var overdommere og sørgede for, at alt gik retfærdigt til. Flere forsøgte at indmigre sig hos de to dommere, der dog viste sig at være ubestikkelige. Vinderholdet blev Bent, Agnete, Torben, Arne og Flemming.

Om eftermiddagen var der arrangeret tur til Roskilde Domkirke. Deltagerne blev guidet rundt af en rar og kompetent guide, og gav efter turen udtryk for, at det havde været en spændende rundvisning. Andre valgte at blive på centret. Nogle gik tur i området og andre var på en lille osetur i Roskilde med efterfølgende cafebesøg.

Sidst på eftermiddagen sørgede Ulla og Grethe for gin og tonic til alle. De blev serveret i opholdsstuen, hvor der også var underholdning af en dristig og letpåkædet herrekvartet.



Kvartetten bestod, som det fremgår af billedet, at Arne, Kurt, Bent og Benny.

Onsdag aften var det damernes tur til at lave mad. Vi fik en smuk forret med krabbesalat, fulgt af den dejligste flæskesteg med den sprødeste svær. Uhm.

Efter maden fandt Kurt harmonikaen frem, og vi fik sunget, og enkelte også danset. Åse fortalte historier, og det var i det hele taget en god og sjov aften.



Torsdag skulle vi igen løbe. Denne gang i skoven, der ligger lige ved siden af centret. Endnu en gang var vejret med os, og selvom det ikke blev rigtig varmt, så skinnede solen og det holdt tørt.

Endnu en frokost og derefter fælles oprydning, inden vi sagde farvel. Det blev tre gode dage, som kun kan lægge op til, at der forhåbentligt også næste år bliver en træningslejr for De Grå Sokker.

Sisse







Svenskerne er vilde med vores kiosk, hvor de kan få Kaffe og kage, samt ikke mindst pølser.

Ja, man kan kun heppe på svenskerne. Det er en fornøjelse at lave kiosk, når der skal afvikles Tre Skåninger og en Dansk. Den sidste lørdag i juni måned skulle løbet afvikles på en mark ved Naturcentret Nyrup. Der var over 600 tilmeldte løbere, og Ulla og Vibeke solgte mere end 100 åbne baner, så det var en livlig formiddag.

Vi havde stillet teltet op dagen i forvejen, så det var hurtigt at komme i gang. Svenskerne synes, det er rart med kaffe og kage, eller en bolle, også inden de løber. Mange af dem har jo været meget tidligt oppe. Senere indviede vi vores nyindkøbte gasgrill. På den

kan vi både varme og grille pølser. Så svenskerne kan få en af de gode røde danske pølser. Det var en succes, og vi solgte godt.

Vi havde heldigvis mange kager, så der var nok til alle, og hele dagen. Svenskerne er altid rare og tålmodige, og de står i kø uden at brokke sig det mindste. Vi siger tak til alle jer, der bager alle de gode kager, og til Sonja for bollerne. Tak til Grethe, som stillede op med kort varsel, da Anni blev syg. Kiosken gav ca. 2000,- kr. i overskud.

Sisse



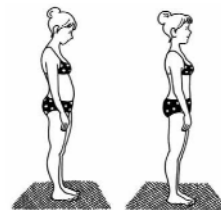
## aTreatMeant4you.dk

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

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

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

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



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

Scan vores QR-kode



- eller gå ind på [www.aTreatMeant4you.dk](http://www.aTreatMeant4you.dk) og bestil tid allerede i dag.

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





## HSOKs gratis fælles halvmarathon træning

kører i efteråret 2015 for 4 år i træk .

Programmet løber over 11 uger og er bygget op om 1 fælles langtur, som løbes i hold med fartholdere som sørger for at farten på holdet er præcis den der er annonceret.

Den fælles langturs længde øges med 1 km pr. uge, dog med 2 km imellem enkelte dage og ugeprogrammet indeholder endvidere 2 selvtrænings dage.

Der løbes mindst i 3 hold med disse hastigheder og fartholdere (der dog kan erstattes med et antal afløser):

1. 5:30 pr. km fartholder; Helle Svendsen
2. 6:00 pr. km fartholder; Bjarne Jensen
3. 6:30 - 6:45 pr. km. fartholder; Karen Marie Jacobsen

Hele programmet udleveres på dag 1 og vi kan allerede nu oplyse at start, det vil sige første fællestrænings dag bliver mandag den 31. august og vi træner hen imod Holger



Danske strandvejs marathon/Halvmarathon den 19. november og med mulighed for at bruge Erimitageløbet som delmål. Da der formentlig er loft over antal deltagere til løbet anbefales at gå ind og tilmelde sig snarest.







## Skitur 2016

Heldigvis er der udvist en vis interesse for, at der også skal blive en skitur i uge 5 2016.

Vi har, som tidligere nævnt, kikket på 2 steder i Norge, nemlig Skeikampen og/eller Golå, der begge er meget fine til såvel langrend som slalom. Vi har ikke helt afgjort, hvilket sted det bliver, men da vi med "sikkerhed ved", at vores rejsearrangør kører fast til Skeikampen, kan det således meget vel blive stedet, vi beslutter at vælge. Hvad angår Golå, er det sådan, at Rejseselskabet ikke kører dertil hver uge, men at dette godt kan blive tilfældet for os, hvis vi bliver mange nok! Anslået prisniveau og logi oplyses, når vi kender deltagerantallet.

Så hvor mange vi bliver, det er det sagen handler om lige nu. Derfor bedes I venligst tilkendegive følgende:

- 1) Medlemmer, der har skrevet sig på "interesselisten" i klubgården, behøver ikke gøre mere, men hvis nogle af disse personer på listen **ikke ønsker** at deltage, bedes disse venligst slette sig på listen.
- 2) Medlemmer, som gerne vil deltage, men som ikke tidligere har vist interesse herfor, bedes enten skrive sig på listen i klubgården eller sende en mail til mig herom.

Tilkendegivelsen bedes venligst afgivet **senest den 15. august 2015**, men **husk tilkendegivelsen er kun vejledende for os og altså ikke bindende for jer.**

Flemming Larsen



 **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



# Dansk Videosikkerhed & IT ApS

[www.danskvideosikkerhed.dk](http://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](mailto:kontakt@danskvideosikkerhed.dk)

Web. [www.danskvideosikkerhed.dk](http://www.danskvideosikkerhed.dk)

CVR 34622671