



SOKKEN

Nr. 2, april 2016



Medlemsblad for Helsingørsk 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 juni
DEADLINE

27. maj, 2016

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



Ski: Fl. Larsen

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



Motion: Kenneth Sørensen

khs@sampension.dk
Tlf.: 40 13 04 66



Vennerne: Sisse Jørgensen

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



Annoncer, foto, layout, opsætning:

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



Tryk:

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

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

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

Billederne skal også vedlægges separat i høj opløsning.

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

Uopfordrede billeder bedes indeholde tekst og/eller navn.

Er du i tvivl, ring til Kurt

Klubbens bestyrelse:

Formand:	Rolf Lund	Tordenskjoldsvej 8	3000 Helsingør	49 21 17 76 / 24 29 33 74	rolflund@stofanet.dk
Kassereren:	Ruth Waidtløw	Hathjulet 45	3140 Ålsgårde	49 70 77 60	kassererhsok@gmail.com
Bankkonto:	2255-0274114126				
Orientering:	Carsten Agger	Dageløkkevej 47	3050 Humlebæk	21 48 34 24	carstenaggerhsok@gmail.com
Ski:	Flemming Larsen	Topasvej 8	3060 Esperg.	23 30 41 50	fllarsen@image.dk
Motion:	Kenneth Sørensen	Heimdalsvej 22 B	3000 Helsingør	40 13 04 66	khs@sampension.dk
Klubhus:	Lille Godthåb	Gl. Hellebækvej 63A	3000 Helsingør		

Funktioner:

Tilmelding:

Sekretariat:	Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	49 21 80 37	m.krogs@stofanet.dk
Pr.:	Eva Müllertz	Gurrevej 116 b	3000 Helsingør	49 26 38 03	eva.mullert@email.dk
Klubtøj:	Birgitte Krüger	Ydunsvej 14	3000 Helsingør	22 77 08 36	birgitte.k@stofanet.dk
Materiel:	Arne Olsen	Abilgårdsvej 19	3000 Helsingør	25 32 67 39	olai@stofanet.dk
Klubg.form.:	Hng. Jørgensen	Gl. Hellebækvej 19 d	3000 Helsingør	20 85 74 86	hogsjorg@stofanet.dk

HSOK's venner:

Formand:	John Steinfeldt	Stürup Plads 3.	3000 Helsingør	20 13 08 58	jsj@infoconsult.dk
Kassereren:	Anna Lise Lyk	Stampetoften 38	2970 Hørsholm	28 44 03 33	allyk@email.dk

Faste træningstider:



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

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

Kontingent 2016	Børn og unge til og med 25 år	262 kr. halvår.
	Senior fyldt 26 år	367 kr. halvår.
Opkrævning sker pr.	Pensionister fyldt 65 år	262 kr. halvår.
1. august og 1. februar	Familie på samme bopæl	630 kr. halvår.
	Passive	210 kr. årligt.

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

Marie Krogsgaard tlf.: 49 21 80 37 / mob.: 28 69 35 66

E-mail: m.krogs@stofanet.dk

Booking og udlejning af Klubgården:

Henning Jørgensen tlf.: 20 85 74 86 E-mail: hogsjorg@stofanet.dk

Forsidebilledet

Kurt Jørgensen

En Verdensmester kom, så og sejrede i Danish Spring Sprint på Vabnagårds områder. Maja Alm var 23 sek. før nr. 2

Klubbens trænere og kontaktpersoner:

Orientering:

Carsten Agger
Tlf.: 21 48 34 24

Orientering Ungdom:

Bjarne Jensen
Tlf.: 24 68 44 92

Motion:

Kenneth Sørensen
Tlf.: 40 13 04 66
Leif Kofoed
Tlf.: 49 22 41 31
Jørgen Olsen
Tlf.: 49 20 12 92

Turbotøser:

Erik Trolle
Tlf.: 49 70 70 37

Ski:

Kurt Jørgensen
Tlf.: 28 29 86 32

Cykling

Maleren
Tlf.: 40 37 56 43

Fredagsløberne

Steen Ole Jensen
Tlf.: 49 20 10 14



Vi er nu over halvejs igennem arrangementerne her i foråret. Sprintløbet er afviklet og Emil fik en flot debut som stævneleder. Der var også meget ros til de 4 påskecupløb, som vist nok satte deltagerrekord i år. Jeg er så småt ved at komme til kræfter igen og kigger nu frem mod Kronborgstafetten, mens andre tager sig af Divisionsmatch og 3 skåninger och en dansk. Tak til alle hjælpere og jeg håber stadig at vi kan få folk til at stille op til de kommende arrangementer. Mange havde en kold dag til sprinten, men forhåbentlig også en sjov dag.

Sidste år skuffede Kvindeløbet og 10'eren mht deltagerantal. Jeg læste i avisen at mange hæderkronede motionsløb har det svært. Griseløbet havde en tilbagegang på 30% i år. Til gengæld når man deltagerloftet til Helvede i Nord, Mandehørm, Holger Danske Marathon og de store tristævner. Vi må nok erkende at det ikke længere går at satse på helt almindelige løb.

Jeg tænkte forleden på, at for et par år siden stod der i jobannoncerne, at man søgte omstillingsparate folk. Det har ændret sig til at man for tiden søger "robuste medarbejdere". Alle disse omvæltninger har nok væltet nogle, så nu er det et plusord at være robust. Hvis man er på arbejdsmarkedet, kan der derfor være god grund til at sørge for at der er så få forandringer i ens hverdag som muligt.

Kig på din egen hverdag: Har du sovet i samme side af sengen i de sidste 30 år, sidder du på samme plads ved køkkenbordet hver dag, i samme lænestol om

aftenen, kører samme vej til arbejde, spiser den samme morgenmad og aftensmad i årevis. Og når du så kommer ud i klubben, sidder på nøjagtig samme sted i omklædningsrummet og benytter den samme bruser??? Og ve den, der prøver at ændre på det??

Hvis vi skal have nye medlemmer, må vi nok indse at de nye medlemmer vil have nye boller på suppen.

Prøv at ændre et par vaner og se om ikke der kommer nye ideer frem. Kunne vi kombinere kvindeløbet med spisning bagefter og tage penge for både løb og spisning?

Den nye bestyrelse er åben for nye ideer.

Rolf



SYLVEST VVS A/S

49 21 59 97

Fenrisvej 13 C
3000 Helsingør

Gasfyrsservice:

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

TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSE OG BRYGGERS

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



e-mail: sylvest@sylvestvvs.dk

• Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk



Velkommen til:

Olivia Barie
Raastrup Bonefeld
Lille Mosevej 10A
3050 Humlebæk



Ejvind Pedersen
Gl. Hellebækvej 61B 4tv.
3000 Helsingør

Adresse ændring:
Emil Ruud Torp
Madsholms vej 29 st.tv.
3000 Helsingør



Den nye bestyrelse

Bjarne Jensen gik af som orienteringsformand og blev erstattet af Carsten Agger. Flemming Larsen skiftede fra motion til ski og Kenneth Sørensen blev valgt til formand for motionsafdelingen. Endelig var der genvalg af Rolf Lund som formand for klubben. Ruth var ikke på valg.

Annoncer i Sokken

Priser for 2016

1/1 side.....2.000 kr. pr. år
1/2 side.....1.200 kr. pr. år
1/4 side.....600 kr. pr. år
minimum.....500 kr. pr. år

Henv.: Kurt Jørgensen.
28 29 86 32
kurt.jorgensen@it.dk

"HSOK"s
hjemmeside

hsok.dk

OBS OBS

Husk at melde
adresseændring
til Marie Krogsgaard



TAK TIL BJARNE

Bjarne måtte på grund af nye arbejdsopgaver i sit job, se sig nødtaget til at overlade Carsten Agger pladsen som o-løbs formand.

Flemming takkede med et par flasker, for det store arbejde han havde udført både med at starte ungdomsafdelingen op, men også at lægge utrolig mange kræfter og timer med marathontøringen i klubben.



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





Kronborgstafetten. Torsdag den 2/6

Der er allerede åbnet for tilmeldingen til Kronborgstafetten. I år er loftet for antallet af deltagere hævet og det øger kravet til en velfungerende stævneplads. Det er her, det har haltet lidt de andre år.

Der har netop været afholdt møde og der arbejdes på at lave to broer og en total adskillelse af skiftezone og tilskuerne. Scenen flyttes og folk skal komme til og fra skiftezone ved hjælp af de to broer. Der bliver også lavet skiftebase og alle hold kommer til at løbe lige langt uanset bås.

Der bliver 2 ruter i år. Begge lige lange, så det burde være lige meget hvilken en man løber, men vi bestemmer ved hjælp af et tov, hvornår de skal benyttes.

Alt i alt betyder det at vi får brug for det samme antal hjælpere - eller lidt flere end sidste år. Vi nedprioriterer vejvisningen på Kronborgruten og sætter mere ind på skiftezone og på Nordhavsruten. Der skulle også blive styr på maden til hjælperne i år.

Seddel bliver hængt op i klubgården inden længe.

I år regner vi også med at vejret bliver godt!

Rolf



simale ud af den tid vi har til rådighed til træning - og ikke mindst hvorfor du (med stor sandsynlighed) ganske ofte med fordel kan løbe i et langsommere tempo end du gør i dag!

Running26 tilbyder i samarbejde med Claus Hechmann en unik test, der giver dig alle de redskaber du skal bruge for at kunne tilgodese ovenstående.

Foredraget vil kort og godt give dig en masse viden om hvordan du strukturerer din træning optimalt, så du kan

træne så effektivt som muligt gennem den forestående vintertræning (grundtræning).

Et par medlemmer har prøvet testen og vil i de næste måneder afprøve træningsprogrammet.

Klubaften med spisning.

Mandag den 18/4

Program:

Træning kl. 17.00

Spisning kl. ca. 18.40

Foredrag kl. 19.45

Foredraget vil være en enestående mulighed for at få en langt bedre forståelse for hvordan vi får det mak-

Da jeg har erfaring for at bruge meget tid på at registrere og tælle antallet af spisende, satser jeg på at lave mad til ca. 30 og så ser vi om alle bliver mætte. Altså ingen forhåndtilmelding. Pris 40 kr/person.

Der bliver noget spiseligt uanset om køkkenet er færdigt eller ej. Og foredraget bliver godt - det er jeg sikker på.

Rolf



Aktivitetskalenderen

April		
lø	09 10:00-12:00	Forårsweekend i Skjoldungelandet
sø	10 10:00-12:00	Forårsweekend i Skjoldungelandet
ti	12 17:00-17:30	O-træning: Teglstrup NØ, mødested klubgårder
fr	15 10:00-13:15	De Grå Sokker ST.DYREHAVE
sø	17 10:00-12:00	3-6 Div.match 1. i Grønholt Hegn
ti	19 17:00-17:30	O-træning: Nyrup Hegn, P-plads Skindersøvej
fr	22 10:00-13:15	De Grå Sokker NYRUP
fr	22 13:00-16:00	DM Sprint i Haderslev by
lø	23 10:00-12:00	Mix Sprint Stafet i Haderslev by
sø	24 10:00-14:00	DM Ultralang Rømø Sønderland
ti	26 17:00-17:30	O-træning Krogenberg, Ravnebakkevej
fr	29 10:00-14:00	De Grå Sokker "1.maj tur"
lø	30 14:00-16:00	Find Vej Dagen DOF
Maj		
sø	01 10:00-12:00	Kredsløb i Rude Skov
ti	03 17:00-17:30	O-træning Danstrup, P-plads Hornbækvej
fr	06 10:00-13:15	De Grå Sokker DANSTRUP
sø	08 10:00-12:00	Kredsløb i Slagslunde Skov
fr	13 10:00-13:15	De Grå Sokker TEGLSTRUP S
fr	20 10:00-13:15	De Grå Sokker KLOSTERRIS
ti	24 09:00-24:00	De Grå Sokker "Træningslejr"
ti	#	Ingen træningsløb
on	25 00:00-24:00	De Grå Sokker "Træningslejr"
to	26 00:00-17:00	De Grå Sokker "Træningslejr"
fr	#	De Grå Sokker fridag
Juni		
fr	03 10:00-13:30	De Grå Sokker GRIBSKOV SYD
ti	07 17:00-20:00	Klubmesterskab + spisning
fr	10 10:00-13:15	De Grå Sokker KROGENBERG
fr	17 10:00-13:15	De Grå Sokker TEGLSTRUP S
fr	24 10:00-13:30	De Grå Sokker STENHOLT VANG

O-træning m.m. for maj og juni er desværre ikke modtaget inden deadline. Se kalenderen i klubmodul.

Øvrige faste træningstider, se side 2.

Klubtøj på lager april 2016 voksen/ungdom

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

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

Nyt fra kassereren.

Foråret er kommet, og det giver travlhed i naturen.

Orienteringsafdelingen har haft travlt længe. Der er allerede afviklet to store arrangementer: Danish Spring den 18. marts og Påskecup, som består af 4 løb. Det er endnu

for tidligt at sige noget om overskudenes størrelse. Danish Spring består af 3 løb, de to af dem står OK Øst Birkerød for og HSOK står for 1 løb. Det er OK Øst, som afregner til HSOK. I 2014 gav Danish Spring et overskud på kr. 12.000. Årets Påskecup, som bestod af 4 løb, er ikke opgjort endnu, der mangler stadigvæk at blive afregning både udgifter og indtægter, men det tegner til et pænt overskud.

Nu hvor jeg sidder og kigger på bilagene, så ser jeg at Godik, som står for udlejning af toiletter m.m. har sendt regninger på følgende: til Danish Spring har HSOK bestilt 8 toiletkabiner og 1 stk. urinal for 4 personer, denne kunne klare ca. 1.500 besøg - udgift kr. 9.000. Til Påskcuppen klarede man sig med noget mindre. Her lejede man en trailer med 2 toiletkabiner til alle dagene - pris kr. 2.850.



Som bekendt er vi ved at renovere køkkenet. Foreløbig er jeg ikke blevet præsenteret for så mange regninger. Vi har fået lagt gulv for kr. 23.000, lavet malerarbejde for kr. 12.000 og så er der blevet indkøbt en industriovn til kr. 15.000. Jeg glæder mig til at ovnen bliver indviet.

Ja, det var jo ikke meget jeg kunne bidrag med, men på den regnskabsmæssige side er det en stille periode. Der er selvfølgelig noget, men det er kun det sædvanlige, som ikke gør større indtryk, og så er det nok heller ikke værd at skrive om.

Ruth Waitdløw



ORIENTERINGSADFDELINGEN

Formand:

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

Arrangementsudvalg:

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

Kortudvalg og kortdepot:

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

Voksen- og Klubudviklingsudvalg:

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

O-løbstillmelder:

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

PR:

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

Tak for valget

Tak for valget som orienteringsformand. Det er en ære, selv om det var ret let at komme til, da Bjarne ikke stillede op til genvalg. Tak til Bjarne for en stor indsats på posten i de seneste år. Bjarne fortsætter heldigvis som træner for den gruppe ungdomsløbere han er lykkedes med at rekruttere.



Den største udfordring for HSOK er den samme som i mange andre sportsklubber: at få nye, især unge, medlemmer. Det er ikke let. HSOK har prøvet en hel del i de forudgående 8-10 sæsoner, men særlig mange nye – der stadig er aktive – er det ikke blevet til. Vi sætter ikke mere i gang lige nu, for o-afdelingen har rigtig mange konkurrenceløbsarrangementer i år, og der skal virkelig fokuseres på rekruttering for at der er en chance for at få held med det.

Bestyrelsen har besluttet at vi diskuterer emnet til efteråret, og vi har en halv aftale med DOF's udviklingskonsulent om et møde næste vinter.

Jeg selv blev fanget ind da HSOK holdt familieorientering i 2008. Dengang var jeg H45-. Jeg løb orienteringsløb som teenager i Vinderød OK, og da jeg så jeres familieorientering, tog jeg mine to drenge på 10 og 15 år med – den store syntes det var alt rigeligt med én gang, den lille syntes det var sjovt og fortsatte nogle år. Jeg selv var lykkelig for at være tilbage i sporten, og I tog godt imod mig.

Mange tak for det.

Carsten

**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





O-træning

Kom til O-træning (næsten) hver tirsdag i nærheden af Helsingør, hvor vi har lige så mange og lige så gode GRATIS baner som ved mange af de put & run-løb det koster omkring 80 kr plus benzin at deltage i. Det eneste der mangler ved træningsløbene, er tidtagning og resultatliste, nu hvor banerne også er tegnet ind på forhånd - grab & run!

Tirsdagstræningen er også der hvor nye orienteringsløbere møder hsok-klubhyggen og vores glæde ved at løbe rundt i skoven i al slags vejr - kom og vær med; hvis du ikke har prøvet det før, er der altid én der kan hjælpe dig på vej. O-træningsløbene skifter mødested fra uge til uge - se listen her i Sokken eller på hjemmesiden under Aktivitetskalender.

O-konkurrencer

De rigtige konkurrencer er efter min mening dem hvor vi løber i rigtige klasser (D-14 og H55-, fx) og med startliste, ikke put & run. Det fremhæver konkurrenceelementet, og jeg har på fornemmelsen at det også gør banelæggere, korttegnere, osv. lidt skarpere.

Men først skal fremhæves vores divisionsmatch:

søndag den 17. april i Grønholt Hegn

- se Evas opråb på side 15.

Af øvrige, "rigtige" løb er der frem til sommerferien følgende inden for rimelig afstand fra Helsingør:

søndag den 1. maj i Rude Skov

søndag den 8. maj i Slagslunde Skov

lørdag-søndag den 21.-22. maj: sjællandsmesterskaber - se separat artikel

Af løb der ikke følger ovenstående regel om hvad der er rigtige konkurrencer, kan jeg stærkt anbefale

Køge2sprint på Grundlovsdag i Køge,

som plejer at være sjovt og med mange deltagere. Man løber to sprintløb med max 1 times pause imellem. Det første i Køges omegn på et nyttegnet kort hvert år, det andet i Køges centrum med masser af torve, smøger og passager - foruden barnevogne og gadehandlere. Langtidsplanlægningen handler for mig om eventuel deltagelse i veteranverdensmesterskaberne (WMOC) i Estland i starten af august og/eller følgeløbet til seniorverdensmesterskaberne i Sverige (lige før det bliver til Norge på vejen mod Oslo) i slutningen af august. WMOC ser ud til at kunne sætte deltagerrekord i år, mens løbet i Sverige har den fordel at man kan nøjes med at tilmelde sig nogle af dagene, fx kun i weekenden - og så kan man heppe på Maja Alm, Ida Bobach og de andre danske stjerner inden man selv skal starte.

Sjællandsmesterskaber

Forårets højdepunkt for os orienteringsløbere må være sjællandsmesterskaberne, som i år er den 21.-22. maj (ugen efter Pinse) og meget tæt på Helsingør. Der er stafet om lørdagen og individuelle løb søndag.

Stafetløb er traditionelt den løbstype med mest klubfællesskab. Stafetløb får det bedste frem i os, for vi løber jo for holdet! Og på stævnepladsen har man også spændingen med andre hold fra klubben, når man følger med i skiftene.

Den gode stemning fra om lørdagen er der endnu ved de

individuelle løb om søndagen. Man bør deltage begge dage, det giver ekstra god stemning om søndagen.

Kom og vær med. Hvis du mangler holdkammerater til stafetten, så sig det til tirsdagstræningen, der er tit andre som også mangler en løber eller to til at danne et hold. Det plejer at være Rolf og Bjarne der sætter holdene, og du kan altid snakke med dem om det.

Carsten.

HSOK arrangementer:

Et antal af HSOK's erfarne O-løbere er vildt flittige til at arrangere åbne konkurrenceløb. Alene i år har vi foreløbig fem store arrangementer, og der har jeg oven i købet kun talt de fire løb i Påske Cup'en med én gang.

Marts: verdensranglistesprint på Vapnagård (Stævneleder: Emil, banelægger: Rolf).

Påsken: Påske Cup (fire løb i forskellige skove).

Stævneleder: Flemming L., banelæggere: John Miené, Leif Kofoed, Flemming L. selv, og Fredensborg OK den ene dag).

Maj: 1.-2. divisionsmatch i Klosteris (Stævneleder: Bjarne, banelægger: Frank).

Juni: den danske afdeling af 3 skåninge og 1 dansk i Egebæksvang (Stævneleder: Flemming L, banelægger: Laus).

November: sprint dagen før Jættemilen (sted, stævneleder og banelægger ikke endeligt afgjort).

Fantastisk! Tak til stævneledere, banelæggere, korttegnere og alle jer andre der gør en indsats. Løbene fastholder HSOK's gode renommé og skæpper i klubkassen.

PS: Vi vil sikkert også arrangere et MTB-O-løb i november-december; læs den særskilte omtale af MTB-O.

Carsten.





HSOK's Påskecup 2016

Påsken faldt tidligt i år, så vejret kan være en udfordring både for os som arrangører og deltagerne, og ca. 1 uge før arrangementet skulle påbegyndes, var vejrudsigten bestemt ikke god, idet den lød på regn, lave temperature og måske sne, men sådan blev det heldigvis ikke. Vi fik, årstiden taget i betragtning, nogle rigtig gode dage, mest med sol, og perfekt til orienteringsløb.

I år var vi vendt tilbage til det traditionelle 4-dages arrangement, hvor klubbens hjælpere bestod af det samme team, som i tidligere år, hvilket vil sige Jørgen Jensen, der står for resultatformidlingen med stor hjælp af Karina og Lasse samt ind i mellem af Max Prang, John Miené' og Fl. Marcussen står for afviklingen af starterne m.m., samt Jacob Vang der både har været korttegn og fremstillet de mange kort, så alt i alt et lille team, med stor rutine. Det skal dog bemærkes, at der også var tid til for disse personer at deltage i løbene (dem der havde overskud og lyst!), så andre kan nemt komme med på arrangørholdet uden at skulle afstå fra løbene!! men en **STOR TAK** til jer alle for de 4 dage.

Resultatmæssigt gik det fint for mange af deltagerne fra HSOK, hvorom jeg bl.a. vil fremhæve resultatet for let bane, hvor Sarah Nommesen blev en flot nr. 2, men på den mellemsvære bane var det Dicte Højbjerg, der blev en flot vinder og den eneste klassevinder fra HSOK, flot Dicte.

I dameklassen var de 3 første fra HSOK, dog at nr. 1 og 2, hhv. Rikke Kofoed og Maja Brinch stiller op for hhv. OK Øst og Hillerød, men med Lene Jensen fra HSOK på en flot 3. plads.

Herrebanen blev vundet af Johan Jacobsen fra Tisvilde OK med Preben Brinch fra Hillerød (er også HSOK'er) som en flot nr. 2.

Ultra kort svær bane blev vundet af Rasmus Lau Petersen i meget suveræn stil, hvor Rasmus dog selv oplyste, at han



burde have stillet op på en længere bane, så Rasmus afstod for sin præmie, der i stedet gik til nr. 2 i klassen, Sved-Åke Emanuelsson fra Helsingborg SOK, der gennem flere år har været deltager i vores Påskecup.

Den lange bane blev suverænt vundet af Michael Sørensen fra OK Øst, der vandt alle 4 etaper, men her var det så glædeligt at se, at Rolf Lund blev en lige så sikker nr. 2 i det skrappe felt

Fra min side skal der lyde et "tak for i år" og det kan jo tænkes, at klubbens arrangementudvalg pønser på en gentage løbene til næste år!

Stævnelederen





World Ranking Event



Cecilie Friberg Klynsner DEN-FIF Hillerød Orientering, blev en flot nr. 3

Maja blev en klar vinder

På samme tidspunkt som for 2 år siden, har vi igen stået for afviklingen af et sprintløb, der som sidst udgjorde det 1. løb i OK Øst's "Danish Spring", der blev afviklet i dagene 18. - 20. marts.

OK Øst havde været så kloge at spørge Rolf, om det ikke var noget for os igen at arrangere sprintetapen, og da Rolf jo bestemt både er en venlig og meget visionær person, sagde han "ja tak" til arrangementet. Rolf havde allerede inden forespørgslen fra OK Øst tænkt på, at "Vapnagård" nok var et velegnet område til et sådan løb, hvilket det også senere viste sig at være.

Som tænkt, så gjort, hvor Rolf ud over at være både rekognoscør og korttegner tillige påtog sig opgaven som banelægger, bestemt i alt en stor mundfuld, men med et meget flot resultat. Samtidig spurgte Rolf om Emil Ruud var interesseret i at være stævneleder, hvilket Emil var, så tak for det.

Som nævnt var stævnet et WRE-arrangement, som tiltrak mange eliteløbere fra flere lande, herunder den danske elite, hvor bl.a. de 3 nykårede verdensmestre, Maja Alm, Søren Boback og Tue Lassen, der





SOKKEN



alle 3 levede op til deres standart med Maja og Søren som vindere af deres klasser og med Tue som nr. 2, meget flot!

For HSOK blev det en rigtig god dag, nok en lang og lidt kold dag, men det glemmer man, når man ser, hvor vellykket stævnet blev afviklet. Selv om det også var en hård tørn for alle postvagterne, tror jeg dog, at også de synes det var umagen værd, hvor det for mange var første gang de besøgte "Vapnagård", men hvor konklusionen var, at det både var et velholdt og spændende område.

Så en stor tak til såvel Rolf og Emil, der jo trak det store læs gennem lang tid frem til stævnedagen, samt alle jer andre hjælpere, for uden jer intet løb!

En medhjælper

1. Maja Alm
DEN-OK H.T.F.15:09

2. Anne Narhi
FIN-Finnish Orienteering Federation +0:23

3. Cecilie Friberg Klysner
DEN-FIF Hillerød orientering +0:33

Men elite WRE

1. Søren Bobach
DEN-OK Pan Århus 15:51

2. Tue Lassen
DEN-Faaborg OK +0:05

3. Mikko Patana
FIN-Hildenkiertajat +0:06



Tue Lassen var kun 5 sek. fra sejren



Jeppe Ruud, tidligere HSOK'er, løber nu for FIF Hillerød, gjorde det godt i det hårde selskab med en 27 plads, 1:43 efter vinderen

Søren Bobach vandt knebent 5 og 6 sek. til nr. 2 og 3



Formandens beretning. Generalforsamlingen 17/2 2016

I bestyrelsen har vi fordelt årsberetningen i forskellige emner – hvor jeg tager mig af de generelle klubmæssige ting:



Medlemsbevægelser:

Medlemmer i alt pr. 31-12-2014: 261
Medlemmer i alt pr. 31-12-2015: 249.

Udmeldte 27 – tilmeldte 15. Det betyder at vi netto har tabt 12 medlemmer. Ved sidste års generalforsamling var vi gået 11 medlemmer frem – vi er således på niveau med 31-12-2013. I alt er der registret 124 o-løbere og 118 motionsløbere

Jeg kender ikke årsagerne til at folk er holdt op, men der er sandsynligvis mange grunde. Ofte er det navne, jeg ikke kender og som ikke har brugt klubben særlig meget, og det er jo svært at forstå, når man ser på bredden af tilbud i løbet af året.

Tak til Marie og Ruth for deres arbejde med at holde styr på medlemmer og indbetalinger.

Klubgården. Den daglige drift kører upåklageligt takket være Arne Olsen og Henning Jørgensen. Henning er kommet tilbage og har senest gjort sig bemærket med at få styr på det varme vand. Tak til begge fordi klubgården bliver holdt så pænt, både indvendig og udvendig. Husk at rose dem og gør ikke arbejdet mere besværligt for dem end nødvendigt.

For et år siden annoncerede vi at vi ville bygge køkkenet om. Vi er ikke nået så langt endnu, men på lørdag går vi i gang med at pille det gamle ned og forhåbentlig er der ikke de store overraskelser i vente. Har man tid så starter vi kl.9. Planen er at flytte al porcelænen mm., at få taget køkkenet ned, fjernet gulvbelægningen og reparere evt. skader, som dukker op. De tanker vi har om ombygningen er primært at få en bedre køkkenvask, et højere køkkenbord og en professionel ovn, samt færre men større kogeplader, så det bliver lettere at lave mad til mange.

Klubben har som det senere vil fremgå af regnskabet haft et flot overskud i 2015. Det budget vi lavede i starten af året var meget pessimistisk. Stort set alle de løb vi har arrangeret har givet flere penge end ventet og samtidig har vi holdt igen med udgifterne, da vi regnede med at køkkenet godt kunne gå hen at blive dyrt. Og da vi endnu ikke har brugt en krone på køkkenet, så er der udgifter i vente.

Et af de arrangementer, som gav flere penge end ventet var Kronborgstafetten. Vi er jo underentreprenører og det beløb vi får, er ikke afhængig af overskuddet, men af hvor meget kommunen vil give os for arbejdet. Kommunen sætter stor pris på samarbejdet og det er nu kun HIF og HSOK, som vil stå for det sportslige og vi er stillet i udsigt at få lidt mere i 2016 for at være med i arrangementet.

Mht. samarbejde med skoven står Flemming for kontakten. Han kan desværre ikke gøre noget ved stormenes og skovvæsenets hærgen, selvom han gerne ville. Men ellers må man sige at vi bor i en heldig del af landet og kan få lov til stort set det hele. Tak til Flemming.

I årets løb har der kun været få klubaftener med spisning, bl.a. klubmesterskaberne i orienteringsløb. Det skulle gerne blive bedre i 2016. Der er allerede planlagt foredrag og indvielse af køkkenet den 18. april

Klubben er på Facebook, Det er kun Bjarne og jeg, der lægger ting ud. Vi kunne godt bruge mediet endnu mere men vi er sådan set meget godt med. Vi er den orienteringsklub i hele landet som har flest "følgere", Kun Dansk Orienteringsforbund, Find vej og et tredje landsækkende o-forum "Orienteringssjov" ligger højere. Der er derfor et godt grundlag for at markedsføre klubben. Mange af de, der "liker os kender jeg overhovedet ikke, så det er måske personer, som er ved at tage tilløb til at komme ind i klubben. Jeg har indtryk af, at mange mener det er lidt smart ikke at være på Facebook og profilere sig selv på den måde. Men hvis du har oprettet en profil, så må du meget gerne "like" HSOK, det kan få ringene til at sprede sig mere.

Så kommer der noget, som jeg ordret også sagde for et år siden: Klubben har en hjemmeside og i den nuværen-

de udformning har den efterhånden nogle år på bagen. Den vedligeholdes kun af medlemmer af O-afdelingen. Trods talrige forsøg er det ikke lykkedes i de 11 år jeg har bestyret hjemmesiden at få en motionsløber til at overtage ansvaret for motionsiden. Hjemmesiden trænger til en, der tænker den igennem på ny og laver den på en smartere måde, så flere er i stand til at lægge stof på hjemmesiden. Indtil videre håber jeg på et mirakel – dvs. at en med tid og evner melder sig.

Det får mig til at tænke på, at mange af de ønsker, jeg har for klubben og som jeg skriver i mine ledere i Sokken meget sjældent får folk til at melde sig og tage initiativ. Kun hvis man prikker folk på skulderen, sker der noget. Det kræver en del energi som leder, at gøre dette og når man som formand i forvejen bliver spammet hver dag med de utroligste ting, som man skal svare på er jeg (og bestyrelsen) for nylig kommet til den erkendelse, at det vil være fornuftigt at udvide bestyrelsen med et par menige medlemmer. Det kræver en ændring af vedtægterne, så det må blive til næste generalforsamling.

Sokken er som altid meget flot og er sandsynligvis, det flotteste klubblad i landet. Tak til Kurt for hans store arbejde med at samle stoffet og sørge for at den bliver trykt – og tak til alle de frivillige uddelere.

Flere og flere klubber går over til en webbaseret løsning. Jeg kunne godt forestille mig at vi fortsætter med at lave klubbladet i dets flotte layout og med udgivelse 6 gange om året, men at bladet en gang i fremtiden ikke bliver udsendt med posten/ved hjælp af uddelere, men kan downloades på hjemmesiden og printes ud derhjemme, hvis ikke man vil læse det direkte på computeren. En lille/stor forringelse, men så kan vi bruge pengene på sjov og ballade i stedet for. Den nye bestyrelse vil diskutere dette og tage stilling i 2016.

Allersidst tak til alle trænerne i motionsafdelingen, tak til alle hjælpere, tak til Bjarne, Kirsten og Leifs indsats med ungdommen, tak til Flemming for skituren, tak til Eva for avisartikler, tak til Birgitte og Lene for administration af klubtøj. Hvis jeg har glemt at takke nogle, så er her et tak mere.

Rolf



Motionsafdelingens beretning

for 2015 v/Flemming Larsen

Personlig er jeg af den opfattelse, at det er rigtig godt at vi har en Motionsafdeling, idet det her i HSOK giver en



masse muligheder for at dyrke forskellige former for Motion, hvilket man også kan konstatere via klubgården, der hver dag året rundt bliver benyttet som udgangspunkt for motionsdyrkelse.

F.eks. er der en del der cykler året rundt, dog kun hvis ikke vejret er alt for barskt. Bossen omkring cyklingen er "Maleren", der via sin mobil hver uge sender næste uges program, der normalt udgår fra Klubgården. Der er mulighed for at cykle alle ugens dage, dog ikke fredag, så tak til dig Maler for dit store engagement omkring motionscyklingen.

Der er dog også mange små grupperinger omkring løb, hvor flere af disse grupper har forskellige dage at

drage til skovs på, men ellers er det de mere officielle træningstidspunkter, der fremgår af "Sokken", der trækker flest medlemmer til.

De faste træningsdage er mandag, onsdag men også fredag og i weekenden løbes der.

Mandag er dagen hvor damerne løber interval under ledelse af Trolle, mens herrerne, gerne opdelt i grupper, løber lange ture. Om onsdagen er det herrernes tur til intervaltræning, gerne med skiftende trænere. Tak til disse trænere, især til Trolle for din store indsats som træner, ja, du er der vel hver mandag næsten året rundt, Jeg tror det kun er i juli måned, at du har fri, men så er det godt du har en anden lille gruppe (tirsdagsholdet), hvor I bl.a. har trappetræning.

Traditionen tro, har vi også afholdt de sædvanlige arrangementer: "Kronborg-Stafetten", "Ophelia og Hamlet 10`eren" i nævnte rækkefølge.

Løbene blev afviklet i fin stil, hvor jeg især må fremhæve "Kronborg-Stafetten" som blev en stor succes, både deltagermæssigt (der blev del-

tagerstop ret hurtigt) også økonomisk, så tak til Rolf for din rolle som tovholder over for Kommunen.

Hvad angår de 2 øvrige arrangementer, ja, så var der nok et pænt deltagerantal, men absolut ikke tilfredsstillende efter min mening, så der er noget vi må tage op i forbindelse med planlægningen af indværende års 2 løb.



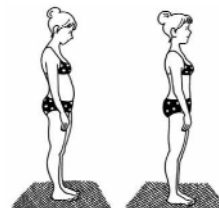
aTreatMeant4you.dk

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
- Uhensigtsmæssig 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



Orientering, afdelingsformandens beretning 2015

Overordnet har 2015 har været et år med mindre arrangements aktivitet end i 2012, 2013 og 2014, hvilket



skyldes at der gik noget knas i kommunikationen imellem Østkredsens arrangementsliste fører og os, så alle de gode arrangementer med mange deltagere og pæn indkomst var taget af andre. Vi oplevede på træningsløbs fronten at vores tiltag gav flere deltagere og vi oplevede at det har bølgnet lidt op og ned omkring antal deltagere ved ungdoms træningen... men her komme lidt mere i detaljer:

Træningsløbene:

Igen i 2015 valgte vi ikke at holde træningsløb, når der samtidig var konkurrencer, før var det sådan at det store arbejde det er at lægge et træningsløb, sjældent bliver belønnet med mange deltagere, men i 2015 oplevede vi allerede fra starten i foråret at der kom 40/50 stykker hvilket betød at vi fik travlt med at sætte lidt ekstra træningsløb på programmet.

Vores fornyelse med træningsløbene, hvor vi reducerede antallet af baner, men samtidig indførte princippet "Crab and run", altså fortrykte kort med baner på, så man ikke skulle sidde og prikke bane ind i 10 gr kulde, men kunne komme, få kortet og løbe, samt at alle vores træningsløb blev indmeldt som "åben for alle" via østkredsens karrusel liste og Rolf reklamer på hjemmesiden gjorde det pludselig sjovt at være banelægger, til flere træningsløb er vi løbet tør for fortrykte kort, men der har også været helt uforståelige udfald hvor der næsten ikke kom nogen.

Vi afholdt i 2015: 22 træningsløb, herudover var der 14 løb som kan kaldes trænings konkurrencer (nat cup/Vintercup) og der blev udbudt 45 konkurrencer som man kan sige var interessante for os dette er incl dm/påskeløb hvor der var ture til. Så 81 gode muligheder for at komme i skoven og de grå sokker kan så lægge deres 52 træningsløb oveni.

Vi startede i øvrigt året i februar hvor vi lavede en weekend i FDF

hytten Kathøj. Ungdomsløberne var i hytten hele weekenden, fredag var klubbens medlemmer så inviteret til klub nat mesterskaberne, om lørdagen en klub stafet og om søndagen stod den på karrusel træningsløb

Vi tilmeldte os også "Find vej dagen" og det store arbejde blev ikke belønnet på nogen måde og vi har meldt os fra igen.

Ungdomstræningen

Vi startede sæsonen et par stykker mere end vi sluttede året med, der er nu 7/8 aktive hvor de 5 passer træningen og så er der nogle stykker der kommer når der er løb og 1 på efterskole.

Vi træner 2 x om ugen og 3 hvis der er skovcup eller konkurrencer i weekenden. Vi har deltaget på alle ungdomskurserne i Østkredsen og på sommerlejren, ligesom vi har været nogle gange i Jylland til større løb og DM'er

Den første ungdomsløber har nu rundet de 200 træninger eller løb og en 5 plads til DM i en godt besat klasse er det flotteste resultat vi har fået, ligesom vi nu bidrager med værdifulde point i divisions turneringen. De fleste er nu rykket fra begynder niveau over let bane til mellemsvær og de er klar til at debutere i 13/14 klassen til foråret

Vi er 3 ledere på ungdomsafdelingen, Kirsten Ellekilde, Leif Kofoed og undertegnede og vi har et rigtig godt samarbejde hvilket selvfølgelig børnene nyder godt af. Vores største problem bliver snart at følge med dem når de løber, for de løber ufatteligt hurtigt.

Tak til mine medtrænere for jeres indsats, det har givet meget mindre stress og meget mere kvalitet at vi er 3 om det.

Vi har talt lidt om fremtiden og at når Rolf engang går på pension så er det måske ham der overtager dem og fører dem videre op igennem junior til senior og videre ind i eliten, så kunne Kirsten/Leif og jeg lave en kampagne og starte forfra med en ny flok fra bunden af

Større arrangementer

I april var Flemming Larsen som sædvanlig stævneleder ved påskescuppen, der denne gang kun bestod af 2 etaper, idet de "rigtige påske-

løb" var i Mols Bjerge, et arrangement som mange HSOKere ville deltage i på grund af det spændende terræn.

I maj hjalp vi kommunen med deres "Jagten på" " Halfdans Rim, for tredje år i træk blev ca 600 børn og voksne sendt rundt på opgaver i Helsingør, ikke noget der giver os medlemmer, men vi er synlige og det har det også en image værdi i kommunen at vi er der når de beder os om det.

I juni var Flemming Larsen igen på spil med en afdeling af 3 skåninge og en Dansk, Laus var banelægger, busserne kørte denne gang ud ad kongevejen og satte folk af ved Natur skolen hvorefter de futede ned i rundkørslen og tilbage til Helsingør... Han tænker nu godt ham Flemming Larsen... Løbet var i Nyrup Hegn og gav os igen en klækkelig indkomst.

Senere i juni var der klubmesterskaberne i Danstrup, et løb med fællest start og forskellige baner og senere på aftenen fællesspisning med medaljer til klubmestrene som blev: Rolf hos mændene, Lene hos damerne og Dicte hos ungdommen. Veteran klubmester blev Peter Larsen.

I efteråret var det jo så at vi plejede at afholde en divisions match med mange deltagere og det er jo her vi måtte holde en pause på grund af vores mangel på terminsliste i god tid fra Østkredsen.

14. nov sluttede så MTBO folkene sæsonen af med et MTBO løb i Danstrup Krogenberg, Mette var stævneleder og Laus banelægger og det var både en succes og gav et flot overskud.

Divisions turneringen

Klubben er jo ivrig deltager i divisions matcherne som det hedder, og endelig lykkedes noget. Vi er der hvor vi pt hører til nemlig i 3 division og der er vi stadig, Det mener jeg vi har styrken til ...også til at blive i, for 2 div ville selvfølgelig være en drøm, men et år mere i 3 div i 2016 det er også ok, vi kommer jo under alle omstændigheder i op eller nedryknings matcher, men bliver vi i 3 division efter op/ ned matchen igen efter 2016, så vil jeg syntes det har været et godt år, men så kan vi også godt begynde at satse lidt højere, ungerne løber nu mellemsvære baner og kan score både alm



point størrelser, men også ungdomspoint og der er stor forskel på at score 1 point for at gennemføre og de op til 6 point de nu kommer til at score, især når man ser hvor tæt afgørelserne har været.

Vi har også haft forskellige små klubture hvor enkelt personer har lavet arrangementerne: jeg kan nævne turen til påskeløbene i Mols Bjerge, Ungdomsturen til Vikingedysten i Sønderjylland og ikke mindst vores DM tur hvor vi løb stafet syd for Silkeborg, boede i Hytter v/ Knudsø og løb DM individuelt i Alum

Årets Dm løb har givet det man vel kan kalde et gennemsnitlig antal medaljer:

Dm stafet gav 1 guld til H75 holdet med Flemming og Jørgen Jensen og sølv til H55 holdet med Bo/Rolf og Svend Erik Mathiassen

DM indv gav 2 x bronze til Jørgen Jensen og Svend Erik

DM mellem gav 2 x Guld til Rolf og Peter Larsen

Dm ultra lang gav Guld til Rolf Lund og Peter Larsen samt Bronze til Lene

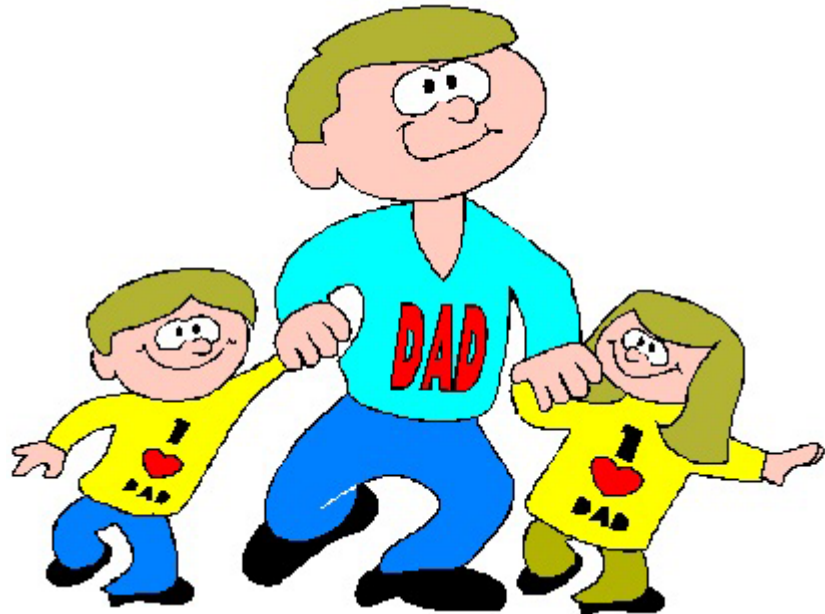
Når vi nu har nævnt alle Danmarks mestrene og side gevinsterne skal vi ikke glemme at Laus jo blev verdensmester i MTBO

Laus var på det vindende stafehold sammen med Allan Top og Troels Bent Hansen ved WM i MTBO. Samtidig blev Laus også bedste dansker i sin klasse til sprinten, her nappede han nemlig bronze i herlige 32 gr. varme

Slutteligt vil jeg gerne takke alle der har bidraget med noget til HSOK orientering, alle banelæggerne til træning, alle hjælperne når vi afholder løb, til de som hjælper med ungdomstræningen, til holdsætterne ved divisions matcherne, til Eva for at arrangere kagebagedag, for de der har taget møder jeg selv ikke har kunnet nå, de som laver vores særlige arrangementer som klubmesterskaber med spising eller juleløb, hvis vi så også putter alle dem på takkelisten som stamper ekstra folk op af jorden når vi skal løbe match, hele orienteringsudvalget og alle de som møder op til træningsløbene ja så tror jeg næsten vi har takket alle.

Bjarne

Divisionsmatch lige om hjørnet



Når du har det nye Sokken i hånden, er det at komme til tasterne og få sig tilmeldt til årets første runde. Den løber af stablen søndag den 17. april i Grønholt Hegn, hvor vi i 3. div. skal konkurrere mod Ballerup, Herlufsholm og de gamle kendinge FSK. I 3. div. påregnes start mellem 10 og 11.

Stævnepladsen er beliggende 1,5 km fra parkering, der må regnes med ca. 20 minutters gang, i mit tempo nærmest det dobbelte! Parkering er ved Karlebovej 61, 3400 Hillerød. Fra stævnepladsen er der 500 meter til start.

Opfordringen om at tilmelde sig fluks, er berettiget. Da jeg var inde på O-service, før jeg satte mig til at skrive dette indlæg, var der kun to tilmeldte: Carsten og hans søde kone. Så der skal i hvert fald gerne et halv hundrede tilmeldte, før det begynder at ligne noget.

Jeg regner med, at Bjarne og Flemming i fællig sætter holdet. Men gør det nu til en overkommelig opgave for dem, idet flest muligt tilmelder sig af sig selv! Så der kun er en smule finjustering med den endelige holdsammensætning. Tilmelding er via O-service fredag den 8. april. Jeg håber at kunne overvære slagets gang som vanligt. Der er begrænset mulighed for at blive afsat tæt ved indgangen til skoven 200 meter fra stævneplads. Den mulighed satser jeg på! I så fald vil jeg bage en divisionsmatchskage til opmuntring og trøst. En vinderkage bliver det næppe, men mindre kan vel også gøre det.

I den mellemliggende tid har jeg været et smut i udlandet: til Berlin. Mit tyske er vist blevet lidt rusten. De fem onsdagsdamer agter at få transporteret mig rundt i den tyske hovedstad. Det håber jeg på. Jeg glæder mig lidt, idet jeg ikke har været udenlandsk siden turen til Canada i 2006. Men vi kommer tilbage torsdag den 14., så der skulle nok være tid til at bage en kage.

Jeg håber, vi ses den 17. april!

Eva



Tips og Tricks

Man bliver en bedre orienteringsløber, hvis man også prøver at være banelægger.

At være banelægger til et af klubbens træningsløb er et arbejde, der let kræver 10 timers arbejde eller mere. Her er et nogle råd, som kan spare dig for noget tid. Har du flair for computer er det en fordel, og har du det ikke - så er det en måde at få det på.....

1. Søg oplysninger på:

<http://www.hsok.dk/Rullemenuer/Banelæggervejledning-sondage.htm>.

2. Få den nyeste kortfil elektronisk. Jakob kan hjælpe dig med en kode, så du kan downloade den fra hjemmesiden.

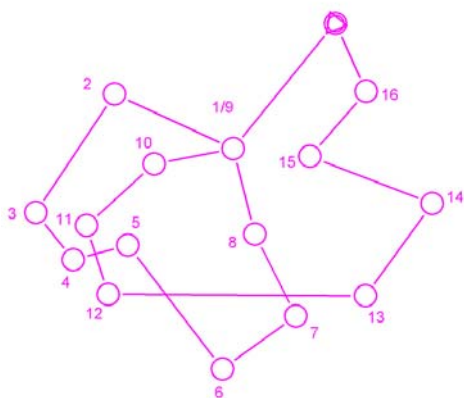
3. Få installeret/opdateret Condesprogrammet om nødvendigt.

4. Lær at bruge Condes. Hvis du er udpeget som banelægger og ikke kan programmet, så er det muligt at lære det over nettet. Søg på nettet: condes, banelægning eller Se <http://www.condes.dk/>

5. Undersøg om der er vildtlommer du skal tage hensyn til.

<http://www.hsok.dk/Rullemenuer/Banelæggervejledning-sondage.htm>

6. Start med den lette bane. Det er den, der er sværest at lave. Tilpas sværhedsgraden til de deltagere, du forventer, vil komme.



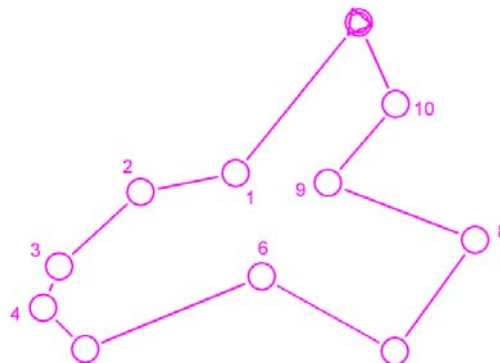
7. Gå derefter i gang med den længste bane. Vil du spare på den tid du skal bruge i skoven på udsætning og indsamling af posterne, kan du lave en 7 km bane, der består af 2 sløjfer på f.eks. 3 km og 4 km.

7. Brug de enkelte sløjfer til hver af de to andre svære baner evt. med lidt variation, for at tilpasse længden. Se eksemplerne.

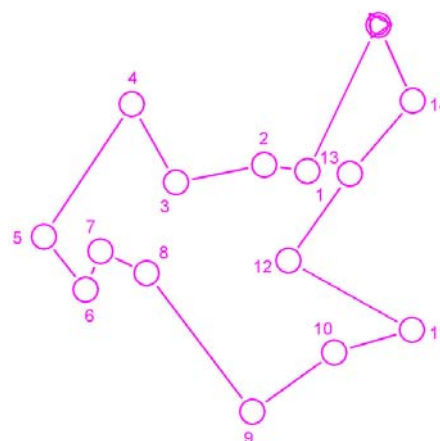
8. Slut af med den mellemsvære bane. I heldige tilfælde kan du bruge poster både fra svær og let bane, hvis ikke det er muligt skal der ekstraposter til. Den mellemsvære

bane må gerne have poster i terrænet, men der skal være et muligt stivejvalg og evt. et godt opfang bag/foran posten.

9. Det var skrivebordsarbejdet. Den omhyggelige banelægger tager derefter en løbetur i skoven og tjekker samtlige poster. Jeg plejer ved samme lejlighed at sætte pinde med en længde på ca. 1 m, der hvor jeg vil sætte posten. Det er let at finde den slags pinde i skoven.



10. Det mest almindelige er, at et par poster ikke duer på grund af kortfejl eller væltede træer. Få tjekket alternative steder, mens du alligevel er i skoven.



11. Ret banerne til. Centrér postcirkler, lav postdefinitioner, reguler postcirkelstørrelse, linjetykkelse, klip postcirkler op. Send banerne til Jakob Vang (jakva@stofanet.dk)

12. Hent kort, hent banelæggers taske og poster i klubgården og sæt posterne ud. Det er nemt, når der står pinde, du kan bruge til opsætningen. Jeg bruger dobbelt halvstik med slip, hvis ikke jeg kan hænge posten uden at binde knude.

13. Afvikl træningsløbet. Vær opmærksom på at man skal være klar til ivrige løbere mindst 15 min før der egentligt er åbent for løbet. Til meget langsomme løbere, der tager en lang bane - fortæl, hvornår posterne begynder at blive indsamlet. Sørg for at have varmt tøj på i ventetiden.

14. Hvis du vil have hjælp til indsamling af poster, sæt en seddel op. Det kan give pote.

Rolf



Mountainbikeorientering

Orienteringsafdelingen har en meget smal underafdeling der kører mountainbikeorienteringsløb (MTB-O). Men vi har en verdensmester i spidsen! Laus vandt stafetguld ved veteranverdensmesterskaberne i Portugals varme sidste sommer sammen med to mand fra Allerød OK.

MTB-O-kørerne i Danmark er en lille gruppe, men de har et meget fint sammenhold, og næsten alle kender hinanden. Det er både sjovt og hyggeligt at deltage i løbene. Man behøver ikke være særlig skrap til at køre på mountainbike for at være med og have det sjovt – man er så bare et godt stykke efter verdensmestrene!

MTB-O-konkurrencer i nærheden inden sommerferien:

lørdag den 30. april, langdistance arrangeret af Allerød OK

søndag den 1. maj, mellemdistance arrangeret af Tisvilde Hegn OK

Der er endnu ikke mere præcis info, men hold øje med o-service.

Bliver du grebet af det, så er danmarksmesterskaberne den 10.-12. juni i Midtjylland – sprint, mellem og lang hver sin dag. Lur mig, om ikke Laus skal derover.

Om vinteren er der MTB-O-konkurrence cirka hver anden lørdag i Nordsjælland, og vi arrangerer selv det ene; sidste vinter var vores løb i november.

Hvis der interesse for det, kan vi arrangere et trænings-MTB-O-løb i nærheden af klubgården. Giv mig et praj, så finder vi ud af noget.

PS: Vi vil sikkert også arrangere et MTB-O-løb i november-december.



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)



VENNERNES GENERALFORSAMLING

Vennernes generalforsamling anno 2016 blev lidt af et tilløbsstykke. Hele 71 medlemmer havde valgt at deltage d. 10. februar.



Laus Seir blev valgt som aftenens dirigent, og han styrede os sikkert igennem aftenens punkter. Formand John Steinfeldt - Jensen fremlagde sin beretning om årets

gang i Venneregii. Det har været et godt år for **Vennerne**, med god opbakning til de forskellige arrangementer. Først det meget hyggelige arrangement på Nyruphus, **Spis Skoven**, og i november den helt særlige **Italienske Aften**, med herlig mad og vinsmagning.



Anne Lise Lyk gennemgik årets regnskab. Vennerne har nu 54. 047,33 kr. i banken. Kontingentet forblev uændret 60,- kr. om året. Så til de medlemmer af HSOK, der endnu ikke er medlemmer af Vennerne, skal der her lyde endnu en opfordring. **Meld Jer nu ind.** Støt HSOK's Venner. Det kan i hvert fald ikke være prisen, der afholder nogen fra det.

Så var det tid til valg af bestyrelsen, og den kom til at se ud som følger:

Formand John Steinfeldt-Jensen, kasserer Anna Lise Lyk. Bestyrelsesmedlemmer: Sisse Jørgensen, Knud Engelsholm og Verner Rundh.

Suppleanter: Lise Sewohl og Anne Lise Hall. Revisorer: Lis Kornerup og Jette Jenssen Jensen, revisorsuppleant Vibeke Miéne.

Derefter blev årets priser uddelt. I år gik **Lederprisen** til Kirsten Ellekilde og Leif Kofod. De er begge engagerede medlemmer af HSOK, og de har bidraget med deres viden og erfaring i såvel motionsafdelingen, som i orienteringsafdelingen. Kirsten har været en stor støtte for Bjarne i arbejdet med at få genetableret en ungdomsafdeling, og Leif har med viden og fantasi bidraget til, at motionsløberne får gode og nye udfordringer.

Ungdomsprisen vendte i år tilbage, og den blev tildelt hele ungdomsafdelingen og deres leder Bjarne Jensen for et godt og kammeratligt sammenhold i gruppen, samt en ihærdig og engageret træningsindsats.

Som afslutning takkede John Steinfeldt-Jensen, tidligere formand Anni Nørregaard for hendes store indsats som bestyrelsesmedlem og formand i Vennerne igennem mange år.



Der var blomster og vin til Anni.

Laus sluttede af med at takke for god ro og orden, inden vi gik over til generalspisningen.

I år var menuen Skipperlabskovs fra Skydeselskabet og som dessert det store hjemmebagte kagebord, med kaffe og te.

Sisse



Dicte, Nynne, Sarah og Olivia

Og så blev der sluttet af med et kæmpe kagebord!



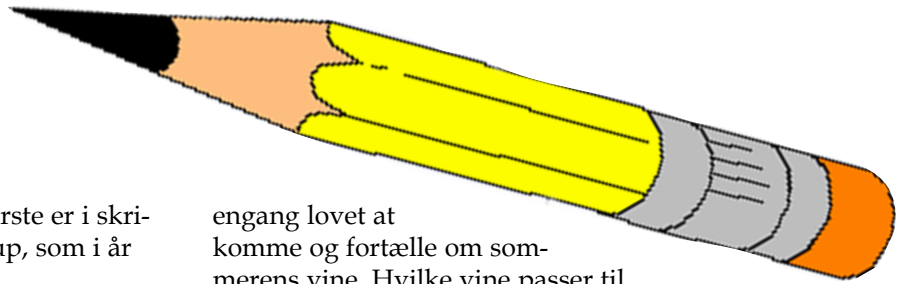


Leif og Kirsten modtog Vennernes lederpris for deres store engagement i klubben.



HSOK orientering's ungdomsafdeling fik ungdomsprisen. Fra v. Bjarne, Dicte, Nynne, Sarah og Olivia som repræsenterede os og på vores alles vegne modtog de blomster, diplom og et stort kontantbeløb til et socialt arrangement.

SÆT X - I KALENDEREN!



I år skal vennerne stå for tre kiosker. Den første er i skrivende stund lige afviklet. Nemlig Spring-Cup, som i år foregik ved Vapnagård.

Næste kiosk bliver en divisionsmatch d. 29. maj og så selvfølgelig den traditionsrige Tre Skåninger og en Dansk, som afvikles d. 18. juni.

Vi håber på hjælp til kagebagning og praktisk hjælp i teltet.

Derudover er der i år planlagt to arrangementer. Det første bliver en kombineret sommer grill-fest/vinsmagning d. 14. juni. Claus Nissen fra Prøvestenens Vinhandel har endnu

engang lovet at komme og fortælle om sommerens vine. Hvilke vine passer til grill, sommerbuffeter, studentergilder, skovturen eller andre gode sommeraktiviteter. Til efteråret har vi planlagt en eller anden temafest. Temaet ligger ikke helt fast endnu, men datoen bliver, om alt går vel d. 12. november. Så skriv det ind i kalenderen og reserver dagene, så den gode opbakning kan fortsætte.

Sisse

KIOSK TIL SPRING CUP.

Det hedder Spring Cup, og forår skulle det være ifølge kalenderen, men det føltes som sibirisk vinter og kulde. På denne solbeskinnede dag i marts, hvor temperaturen viste 4 grader, var det alligevel bidende koldt og blæsende. Vi fik stillet teltet op, så åbningen var i læ, og i teltet var der lunt og rart. Udenfor stod Kenno, Verner og Hans og frøs med anstand ved den nye gasgrill. Vi fik i løbet af eftermiddagen mange besøgende, som kom indenfor i teltet for at få lidt varme. Mange havde fået nogle ekstraordinært kolde opgaver som postvagter på de vindomsuste højder omkring Vapnagård.

Vi havde et godt salg, af både pølser og kaffe/kage. Vi omsatte for 4.300,- kr. Så der bliver et pænt overskud. Anna Lise stillede sit telefonnummer til rådighed, så vi også kunne modtage betaling via mobil-pay. Det blev hurtigt en succes.

Tak til kagebagerne og til vores hjælpere.

Sisse





Cykeltræning

Sommertiden er nu startet, så støv raceren af og smør kæden. Massér åreknuderne, så du er klar til sommerens ture. Vi har nu skiftet MTB en ud med raceren og starter officielt torsdag den 7. april kl. 09:30 fra klubgården.

Foreløbigt program:

Tirsdag: kl. 09:30,

Torsdag: kl. 09:30, (09:15 fra klubgården)

Lørdag: kl. 09:30, ca. 75 km.

Søndag: kl. 09:30,

Nygård

Nygård

Nygård

Nygård

Første torsdagstur bliver 07. april kl. 09:30, hvis ikke det sner!

Håber vi får en god sommer med gode ture sammen.

Du kan også se det foreløbige program i HSOK's klubblad.

Har du en ven eller en veninde er de også velkomne.

Torsdagstræningen,

er en langtur mellem 80 og 130 km. alt efter vejret. Der er altid indlagt en kaffe-pause og vi sørger selvfølgelig for at alle kommer med hjem.

Det er for hovedpartens del, pensionister, men alle der har fri er meget velkomne.

Lørdagstræningen,

er en tur på ca. 75 km. Der bliver kørt i forholdsvis roligt tempo, så alle burde kunne følge med. Undervejs er der 3 ryk med fart på. Man kan være med i rykkene, eller bare køre sit eget tempo. Der bliver bagefter samlet op. Vi er hjemme lidt over kl. 12.00

Søndagstræningen,

bliver som regel bestemt efter vejret. Kan godt blive en langtur.

Vil du med på turene kan du give Maleren dit telefonnr, så vil han sende en SMS til dig om, hvornår og hvordan vi kører.

Ring eller send en SMS til Maleren på: 40 37 56 43



Efter en lang, våd vinter, er det nok en god idé at rengøre vintercyklen og hive raceren frem.





LØBESKOLE PÅ LO SLUTTER I >> HIMMERRIG <<

AF ERIK TROLLE

HSOK er flere gange om måneden i fuld vigør på LO-Skolen hvor Kenno Flintrup og jeg står for en såkaldt Løbeskole.

Vi starter kl. 06,50 tirsdag morgen med en kort introduktion hvor vi redegør for hvorfor man skal træne og de forskellige træningsformer som kan benyttes til løbetræning. Så går vi op til Gammel

Hellebækvej og fortsætter derefter i let løb ud til Teglstruphegn ved trekanten.



Her står vi for en alsidig opvarmning med gymnastik og lette løbeøvelser.

Opvarmningen slutter altid med stigningsløb.

Derefter løbes 30, 20, 10 på trekanten i 5 minutter og efter 2 minutters pause gentages sekvensen.

Vi løber så langs skrænten til Højstrupgård hvor der forklares lidt om løbestil inden hver enkelt deltager bliver sendt ud på en lille runde så vi kan rette eventuelle fejl i løbestilen.

SUCCESS OG SELVTRÆNING

Torsdag morgen er der igen træning. Deltagerne løber som opvarmning ned gennem Rakkerrenden til den store bakke på stien ud til Højstrup.

Efter gymnastik og stigninger løbes med fuld fart to gange op ad bakken.

Derefter jokkes til de første trapper som ligeledes byder på to ture.

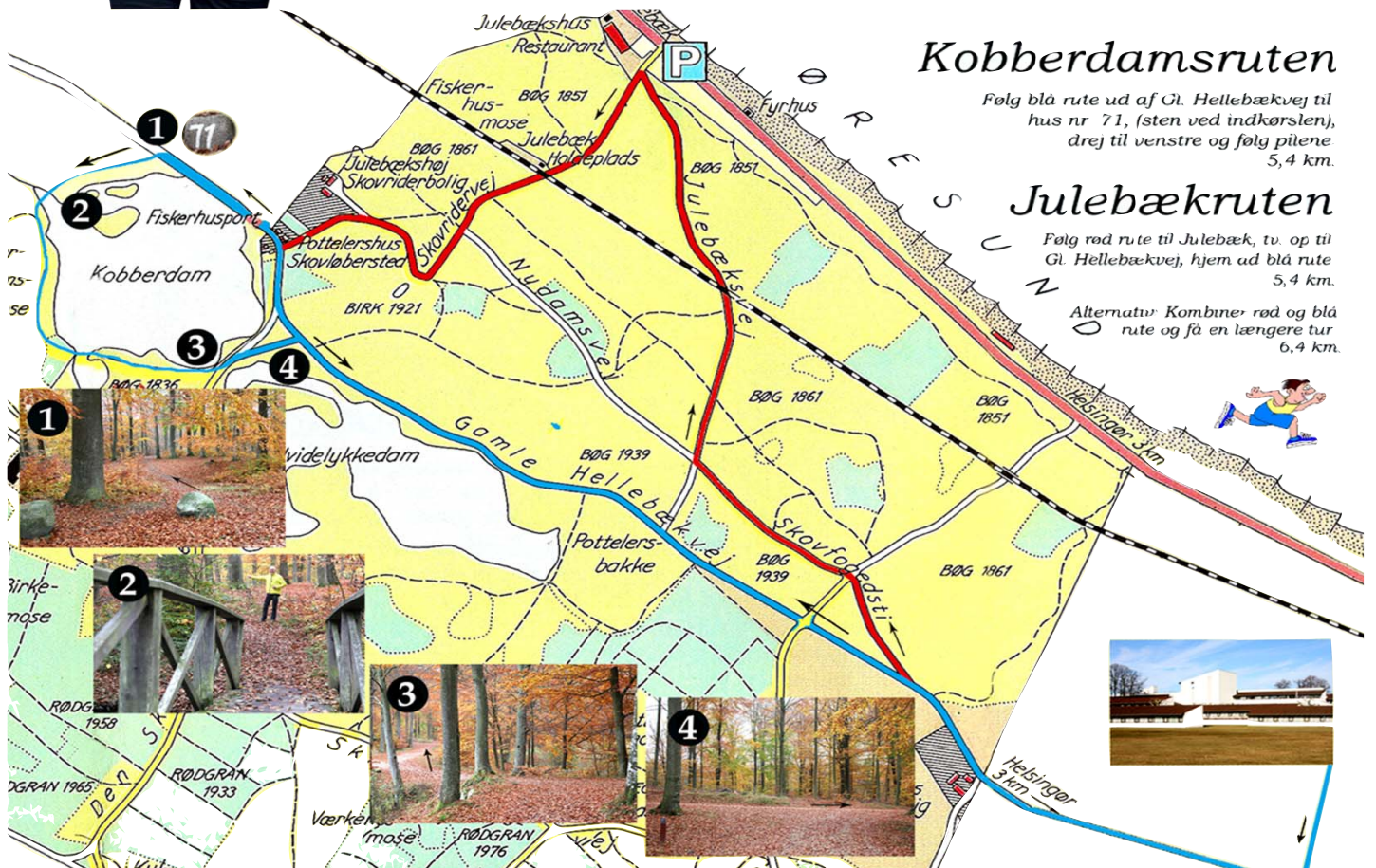
På Tårnhøj trappen er det samme procedure og også Hønsbakken får to ture.

Vi slutter med to ture på Himmelstigen med besked om at når de er afsluttet kommer deltagerne i >>Himmerig<< hvor der serveres morgenmad.

Deltagerne får udleveret to vejledninger om løb og stil.

Løbeskolen har succes selv om det nogle gange om torsdagen kan knibe med tilslutning da afskedsfesten altid holdes onsdag aften.

Der er sørget for at deltagerne på egen hånd kan løbe i vor skønne egn da vi sammen med Kurt Jørgensen har udarbejdet flere letlæselige løbekort.





Arne og Lars Røpke er ankommet til Grønland, fuld af optimisme inden det hårde skiløb Arctic Circle Race. Vejret er fantastisk flot, så der venter dem en fantastisk oplevelse.

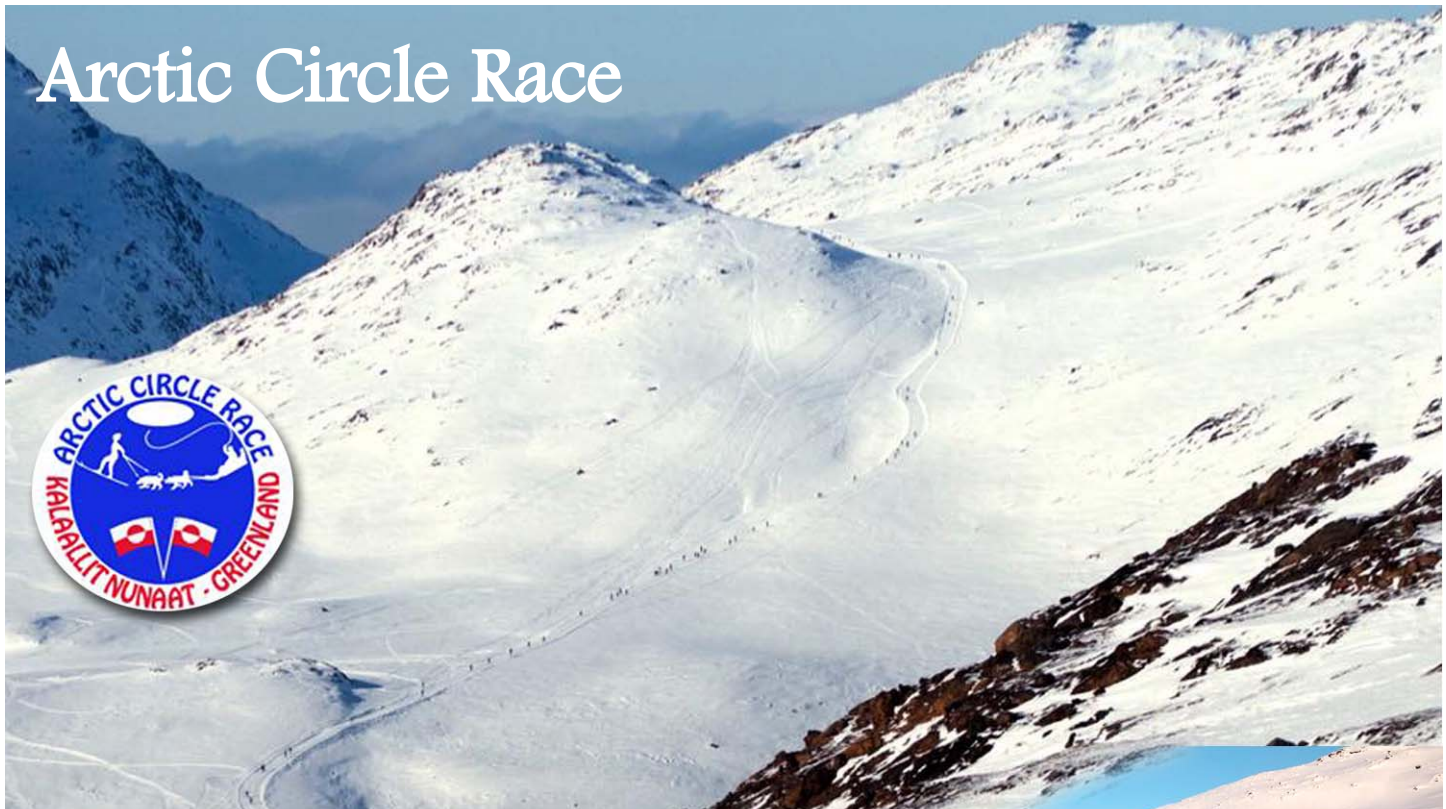
Vi håber i næste nummer af Sokken at bringe et fyldigt referat løbet, som foregår lige nu hvor der er redaktion.



Overnatningen skal ske i disse telte!



Arctic Circle Race



Blind man finishes the first day at Arctic Circle Race

Arne Christensen (number 220) is the first blind man to participate in Arctic Circle Race, the world's toughest skirace, which takes place in Greenland north of the polar circle.

Today he came in after 7 hours, 54minutes and 12 seconds. When he crossed the finishline he was tired but happy and in a good mood. "I am very tired but also very happy. It was an amazing day and it couldn't be any better, I think. Now I'm tired and need some rest. Then I'll be ready for another amazing day tomorrow" he says.



En godt træt,brugt mand kom i mål på 1' etape.



Dansk Video Sikkerhed & IT ApS

www.danskvideosikkerhed.dk

UniView introduktion til det Danske marked



Komplet Fuld HD IP 1080p pakke med alt hvad der skal bruges til en komplet installation.

- Pakken indeholder en 8 kanals Fuld HD IP optager med indbygget 8 x POE switch
- 4 stk. Fuld HD 1080p mini dome kameraer med IR
- 4 stk. 20 m. Kat5e netværkskabler
- 1 stk. 1 TB harddisk.

- Kan udvides med op til 4 ekstra kameraer
- Har Cloud & Android / iOS App
- Optager & App er på Dansk
- Fri support via email.

3 Års garanti*
(*harddisk 2 års garanti)



SPAR 1.500 kr.

**Intro tilbud indtil 30. april
2016**

**SÆT PRIS
6.995,-**

Incl. Moms

NORMAL PRIS: 8.495,- INCL. MOMS

PRISGARANTI!

60 45 11 11

Kontakt@danskvideosikkerhed.dk