

Sokken

Nr. 2, april 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 Juni

DEADLINE

29. maj 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 inde-
holde tekst og/eller navn.

Er du i tvivl, ring til Kurt

Klubbens bestyrelse:

Formand: Rolf Lund Tordenskjoldsvvej 8 3000 Helsingør 49 21 17 76 / 24 29 33 74 rolflund@stofanet.dk
Kassereren: Ruth Waidtløw Hathjulet 45 3140 Ålsgårde 49 70 77 60 kassererhsok@gmail.com
Bankkonto: 2255-0274114126
Orientering: Bjarne Jensen Margurittens kvart. 60 2990 Nivå 24 68 44 92 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. 09:30 Cykling langtur, racer. Fra 1. maj: kl. 09:00 Klubgården
Fred.: kl. 10.00 O-løb (*De grå Sokker*) Variabel
Fred.: kl. 13.30 400m. interval (*fredagsløberne*) Klubgården
Lørd.: kl. 09:30 Cykling racer, ca. 65 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

Bjarne Jensen

Så er sæsonen for alvor gået i gang.
Liva Petersen debuterede i det store internationale løb: Danish
Spring, som hun vandt med over 3 min. i kl. D 10

Klubbens trænere og kontaktpersoner:

Orientering:

Bjarne Jensen
24 68 44 92

Motion:

Flemming Larsen
Tlf.: 23 30 41 50

Leif Kofoed
Tlf.: 49 22 41 31

Jørgen Olsen
Tlf.: 49 20 12 92

Fl. Poulsen
Tlf.: 49 20 17 89

Turbotøser:

Erik Trolle
Tlf.: 49 70 70 37

Ski:

Kurt Jørgensen
Tlf.: 28 29 86 32

Cykling

Maleren
Tlf.: 40 37 56 43

Fredagsløberne

Steen Ole Jensen
Tlf.: 49 20 10 14



Jeg har som formand haft en travl tid siden generalforsamlingen. Referatet fra generalforsamlingen kan læses andesteds i bladet, men jeg var glad for aftenens forløb og de positive stemning, der var. Vi er så småt gået i gang med at undersøge hvad en ombygning af køkkenet kan komme til at koste, og vi har også kigget på hvad vi kan forvente af indtægter i 2015 og så må vi se om de to ender kan mødes.

Lige om lidt er HSOK vært for Påskecuppen, som i år kun løber over 2 dage, da vi også gerne vil med til Påskeløb i Mols Bjerge. Det stiller store krav til planlægningen, at vi kommer hjem lørdag aften og allerede kl. 10 næste dag skal have stævneplads og poster sat i skoven.

Det næste større arrangement klubben er involveret i er Kronborgstafetten. Jeg har overfor kommunen pointeret at vi denne gang gerne vil se et lidt større økonomisk udbytte af vores anstrengelser, men det ligger lidt udenfor min rækkevidde hvor stort det kan gå hen at blive. Jeg har sat en seddel op i Klubgården, hvor man kan stille op som hjælper til forskellige funktioner. Og som hjælper får man også en spisebillet til buffeten bagefter. Der er også mulighed for at løbe med eller måske både løbe med/pakke ned.

Længere ude i horisonten pusles med planlægningen af 3 skåninger och en dansk. HSOK's kvindeløb omdøbes til Ophelia kvindeløbet og en flyer til dette samt til Hamlet-10'eren (De åbne helsingørmesterskaber på 10 km) er under udarbejdelse.

Den første weekend af oktober bliver der Kreds senior-

match i Helsingør. HSOK står for løbet om søndagen, som vil være et put & run løb af samme standard som Påskecuppen. Vi er også involveret i at arrangere smugkro i Klubben lørdag eftermiddag, spisning på konventum, overnatning forskellige steder i Helsingør. Der er en arrangementsgruppe som tæller medlemmer fra forskellige sjællandske klubber. Marathontræningen skrider planmæssigt frem og i det hele taget synes jeg der er skruet op for træningen mandag, onsdag og lørdag. De første træningsløb har også samlet flere end de plejer og det er dejligt at se nye folk i skoven og det er service at der udleveres indprykkede kort ved start. Der er forår i luften! Når dette blad er i din postkasse vil de næste træningsløb være på tirsdage kl. 17-17.30. Vel mødt.

Rolf

Kom til træningsløb!

Træningsløbene er startet med stor succes. Til de 3 første har der været tæt ved 40 løbere i gennemsnit. Fra den 14 april skal du vænne dig til at træne orienteringsløb om tirsdagen. Rækken af tirsdagsløb sluttes af med Klubmesterskaberne tirsdag den 16. juni. Traditionen tro vil der være spisning i klubgården efter løbet.

Her er det Bjarne, som lavede et ekstratræningsløb i Teglstrop hegn syd med hjælp af Leif, Lene og 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:

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

Dorte Tyron
Damhusvej 9
3000 Helsingør



Nyggi Aggernæs
Rolfvej 17
3000 Helsingør

Ole Lykke Larsen
Galschiøtsvej 26
3000 Helsingør

Familien:
Anders Givskud Kristensen
Jannie Lagersted Kristensen
Amalie " " "
Emil " " "
Erik Gudmands vej 10A
3140 Ålsgårde

Anja Dinesen
Mjølnersvej 21
3000 Helsingør



Lene Refsgaard Petersen
Mjølnersvej 22
3000 Helsingør

Sascha Baumgarten
Olriksvej 11B
3000 Helsingør

Udmeldt:
Heidi Mondus Larsen
Hjortevænget 9A
3100 Hornbæk

Morten Affelhøj
Ryesvej 42
3000 Helsingør

Malene Elleskov
Thorsvej 26
3140 Ålsgårde

Klubtøj på lager februar 2015:

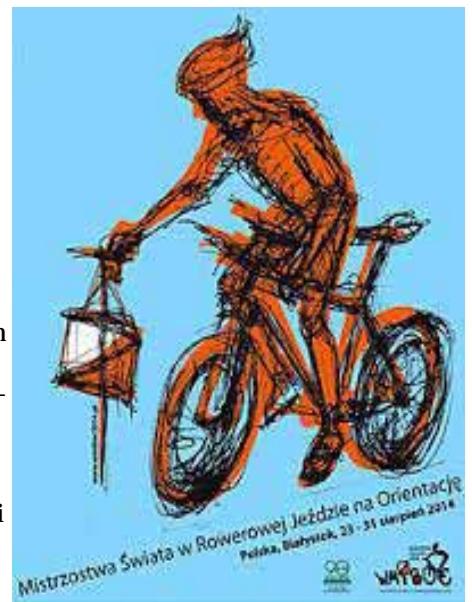
voksen/ungdom

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

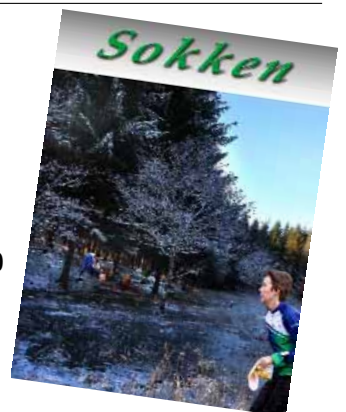
MANDSKAB SØGES.....

Dansk MTBO Cup er et mountainbike orienteringsstævne som foregår i maj. Der vil være en sprint, mellem og lang distance. HSOK er vært ved et Mellem distancen søndag den 24.maj med udgangspunkt i klubgården og løb i Teglstrup. Vi forventer, der kommer omkring 70 ryttere, så det er arbejdsmæssigt overskueligt. Vi har nøgleposterne besat, men kan godt bruge lidt ekstra hjælp. Opgaverne er at hjælpe Mette med at stå i starten, Lisbeth med forplejningen (og bage kage) samt Laus og Flemming med udsætning af skærme og enheder. Hvis du har lyst til at bruge et par timer i skov eller klubgård, så ring eller mail til Birgitte på mobil 22770836 eller birgitte.k@stofanet.dk



Forsidebilledet fra sidste nummer

Sidste nummer af Sokken var dårlig delt ud, før den første opringning kom, angående hvor billedet var taget og hvad det var for et løb. Jeg burde nok have noteret at der er lidt snyd med hensyn til deltagerne på billedet. Billedet er taget på stien der går fra Kobberdammen til Esrumvej, ca. 600 m. fra Esrumvejen, ikke langt fra hvor højspændingsledningerne krydser stien. Da jeg syntes billedet var lidt tamt alene, kopierede jeg to deltagere er fra andre løb ind på billedet.



OBS OBS
Husk at melde
adresseændring
til Marie Krosgaard



LARS LUNDSGAARD
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





Efter "Sjoskerne" havde sunget Ædedolkenes vise, holdt Sjoskernes Oldemand en fin tale. Først på Sjoskerafdelingens vejne, dernæst for HSOK's vejne da klubbens formand Rolf Lund ikke kunne være tilstede.



Bjarne holdt en dejlig tale og takkede Leif for hans hjælpsomme væsen, når der var brug for hjælp af den ene eller anden art.

Leifs lykkelige dag

Leif fejrede sin 70 års fødselsdag med åbent hus i HSOK's lokaler lørdag den 7. marts. Mange mødte op og fik nogle hyggelige timer med sang, taler og ikke mindst et flot veldækket bord med alverdens lækkerier.



Trolle sagde i sin tale, at han nok var den der havde kendt Leif i længst tid, og kunne komme med nogle fine anekdoter fra deres unge tid.



Aktivitetskalenderen

fr	d 03	10:00-10:15	De Grå Sokker Ingen løb idag
sø	d 05	10:00-12:00	HSOK Påske Cup
ma	d 06	10:00-12:00	HSOK Påske Cup
fr	d 10	10:00-13:15	De Grå Sokker ST. DYREHAVE
sø	d 12	10:00-12:00	Kredsløb St. Dyrehave
ti	d 14	17:00-17:30	Træningsløb Krogenberg
fr	d 17	10:00-13:15	De Grå Sokker NYRUP
lø	d 18	13:00-14:00	Jernbane DM Teglstrup Hegn
sø	d 19	10:00-13:00	Div.match 3-6 Grønholt
ti	d 21	17:00-17:30	Træningsløb Egebæksvang
fr	d 24	10:00-13:15	De Grå Sokker DANSTRUP
lø	d 25	13:00-15:00	Find vej dag Teglstrup
ti	d 28	17:00-17:30	Træningsløb Horserød
on	d 29	16:30-17:30	Skovcup
Maj			
fr	d 01	10:00-16:00	De Grå Sokker Vandretur
sø	d 03	10:00-12:00	Kredsløb
ti	d 05	14:00-15:00	Sprintcup
on	d 06	16:30-17:30	Skovcup
fr	d 08	10:00-13:15	De Grå Sokker TEGLSTRUP S.
sø	d 10	10:00-12:00	Kredsløb
ti	d 12	14:00-15:00	Sprintcup
on	d 13	16:30-17:30	Skovcup
to	d 14	10:00-12:00	SM Stafet ?
fr	d 15	10:00-13:15	De Grå Sokker KLOSTERRIS
sø	d 17	10:00-13:00	Køge Sprinten
ti	d 19	14:00-15:00	Sprintcup
on	d 20	16:30-17:30	Skovcup
fr	d 22	10:00-12:00	Pinseløb
sø	d 24	10:00-12:00	Pinseløb
sø.	d 24	?	MTB-oløb, Teglstrup Hegn
ma	d 25	10:00-12:00	Pinseløb
ti	d 26	08:00-24:00	De Grå Sokker "Træningslejr"
ti	d 26	17:00-17:30	Træningsløb Gurrevang
on	d 27	00:00-24:00	De Grå Sokker "Træningslejr"
on	d 27	16:30-17:30	Skovcup
to	d 28	00:00-16:00	De Grå Sokker "Træningslejr"
lø	d 30	14:00-17:00	DM Sprint Roskilde by
sø	d 31	10:00-13:00	Sprint stafet Roskilde by
Juni			
ti	d 02	17:00-17:30	Træningsløb AFLYST !
fr	d 05	10:00-13:15	De Grå Sokker GRIB SKOV S.
fr	d 05	10:00-12:00	Skovcup finale, Teglstrup NØ
sø	d 07	10:00-12:00	Kredsløb
ti	d 09	17:00-17:30	Træningsløb Risby Vang
fr	d 12	10:00-13:15	De Grå Sokker KROGENBERG
fr	d 12	10:00-12:00	SM weekend
lø	d 13	10:00-12:00	SM weekend
sø	d 14	10:00-12:00	SM weekend
ti	d 16	17:00-17:15	Klubmesterskaber

Opdateringer kan ses i Klubmodul under kalender.

Øvrige faste træningstider, se side 2.

Generalforsamlingen 18/2 2015

Formandens beretning.



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

Medlemsbevægelser:

I det forløbne år er 2 medlemmer afgået ved døden: Knud Høyer og Aksel Unger. Lad os holde et øjeblik stilhed og ære dem

Medlemmer ialt pr. 31-12-2014: 261

Æresmedlemmer: 4

Passive: 7

Pensionister: 88

Senior: 136

Ungdom: 26

Indmeldte i 2014: 33

Udmeldte i 2014: 22

ser således ud:

Manglende betaling: 3

Udmeldte alm: 10

Udmeldte skimedlemmer: 4

Udmeldte passive: 3

Død: 2

Samlet har der netto været en tilgang på 11 personer. (=4,4%) Jeg vil gerne tage det som et udtryk for at kurven nu er knækket og at det er resultatet af dels Bjarnes ungdomstræning og den halvmarathontræning, der blev sat i gang i august måned. Det er noget vi vil fortsætte med. 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 har været ramt af sygdom og heldigvis har Søren Christiansen trådt til som afløser. Stor tak fordi der altid er pænt og rent, på trods af vi gør vores bedste for at snavse rummene til. Man må selvfølgelig gerne tænke på at den standard vi har, ikke kommer af sig selv og man f.eks. selv rydder op når man drikker vand osv.



HSOK' bestyrelse 2015. Fra v. Bjarne (orientering) Flemming (motion), Ruth (kasserer), og Rolf (formand)

Som skrevet i klubbladet har bestyrelsen et ønske om at ombygge køkkenet. Nu da HSOK's venner heldigvis fortsætter, er det måske muligt at få nogle flere tilskud. Jeg vil gerne opfordre klubbens medlemmer til at melde sig ind og få nogle oplevelser, støtte klubben og/præge venneforeningen i nye retninger. Og i øvrigt tak til vennerne for årets bidrag. Også tak til Annie for hendes mange år som formand for vennerne og tak til John Steinfeldt for at han har trådt til i nødens stund.

De tanker jeg har om ombygningen er primært at få en bedre køkkenvask og en professionel ovn, så det bliver lettere at lave mad til mange. Det alene vil nok med indkøb og installering løbe op i 20000 kr. Når så vi alligevel er i gang, kunne man som det næste købe nye elementer, hvor især skuffesektionen trænger til en opgradering.

Klubben har som det senere vil fremgå af regnskabet fået et underskud i 2014. Vi har haft nogle større investeringer, som har tyngt en del. Vi har anskaffet en container til alt vores tunge materiel. Vi lovede hallen at beklæde den. Containeren med det hele blev dyrere end forventet, men nu står den der og den fungerer godt. Vi har fået et nyt lydanlæg og der er indkøbt diverse edb-udstyr. Det er jo ikke noget vi skal ud og købe igen, men vi vil fortsat bruge penge på ting, der kan gøre det lettere at arrangere løb. Vi har indkøbt et lille lager af klubbetøj, og efterhånden som det bliver solgt vender pengene tilbage igen.

Klubben har i det forløbne år haft et samarbejde med kommunen og jeg har gjort mig umage for at vi fremstår som en solid og pålidelig samarbejdspartner, og det synes jeg er lykkedes. Sidste år var vi med til at arrangere Kronborgstafetten sammen med HIF + andre løbeklubber. Vi er gået ind i det med de tanker, at det kan blive en stor og god indtægtskilde og i øvrigt synes vi også at det er sjovt at gøre noget, som sætter Helsingør på kortet og giver borgerne mulighed for at få en fællesoplevelse. Det første år har været et læreår.

Mht. samarbejde med skoven står Flemming for kontakten. Vi er så heldige at bo i et område, hvor der er statsskove og vi har en god kontakt med skovens folk og gør os også umage med at være solide og pålidelige samarbejdspartnere. Vi skal huske på at vi låner skoven og at andre også låner den. De nye regler har gjort det nemmere at få tilladelse til vores træningsløb, som aldrig har et deltagerantal, der overstiger grænsen på 150. De større løb søger vi om op til et år i forvejen.

Jeg håber alle de nye medlemmer er klar over alle de tilbud og underfraktioner, der er i klubben. Mandag: Løbetur for mænd i

forskellige grupper og intervaltræning for kvinder. Tirsdag: Ungdomstræning og der er også en gruppe ældre, der træner sammen og hygger sig. Onsdag morgen er der nogle der spiser morgenmad og går en tur, og onsdag aften er der intervaltræning. Torsdag har ungdommen fysisk træning, fredag går/løber de grå sokker + spiser frokost, senere fredag er der 400 m intervaltræning. Lørdag er der både marathontræning og fartleg/ distancetræning for de hurtige i klubben. Om søndagen er der ofte træningsløb (orientering) med mindre der er konkurrence. Og så har jeg vist helt glemt dem, der cykler året rundt i grupper af 2 eller mange sammen.

I årets løb har der været nogle klubaftener med spisning, klubmesterskaberne i orienteringsløb, foredrag fra Løberen og foredrag og spisning med Bo Søby. Turbotøserne har haft julefrokost og Sjoskerne fester et par gange om året. Klubgården er ofte ramme om medlemmernes runde fødselsdage. Jeg er glad for alt det liv, der er i klubgården. Det er også noget, der bemærkes af Hallen og dermed også af kommunen, som selvfølgelig holder øje med om de meget gunstige faciliteter nu også bliver brugt og påskønnet.

Klubben er på Facebook, måske ikke nok, men vi er der, og Bjarne og jeg lægger fra tid til anden opslag op og holder gryden i kog, men der kunne være meget mere aktivitet her. Det er et af målene for 2015, at få brugt Facebook mere offensivt og derigennem få fat i kommende medlemmer.

Klubben har en hjemmeside og i den nuværende 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 10 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, ellers overvejer bestyrelsen at købe sig til en ny. Men bare det at beskrive vores behov og redigere og tilpasse det nuværende indhold er en meget stor opgave.

Sokken er still going strong og har et imponerende flot lay out. Der snakkes fra tid til anden om at lade den være webbaseret udelukkende. Jeg kan ikke forestille mig at Sokken eksisterer om 20 år, men vi har ingen planer om at lukke den endnu. 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.

Rolf

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



Referat fra HSOK's generalforsamling 2015

Orientering, afdelingsformandens beretning 2014



2014 har været et år med masser af arrangements aktivitet, selvom vi på visse punkter havde valgt at drosle lidt ned f.eks inden for træningsløbene og indenfor at lave større åbne arrangementer (som så ikke lykkedes), ja så gjorde anden aktivitet f.eks i ungdoms afdelingen og at vi selvom vi fik skruet lidt ned for træningsløbene, har det været et år med en aktivitets liste i den samlede o afdeling, som har været uden sidestykke, i hvert fald siden 70 - 80'erne der var O-Sportens gyldne tid

Træningsløbene:

Igen i 2014 valgte vi ikke at holde træningsløb, når der samtidig var konkurrencer og lad det være sagt med det samme, at det store arbejde det er at lægge et træningsløb, sjældent bliver belønnet med mange deltagere, gennemsnittet ligger omkring 15 deltagere og det er med udenbys løbere incl.

Vi har prøvet på bedste beskub at reducere antallet af baner og dermed arbejde, men det virker stadig som om at arbejdet er langt større end belønningen. Vi prøver at gå en anden vej i 2015 men det kommer jeg ind på senere, under visionerne.

Større arrangementer

Vi har afholdt en række større arrangementer i 2014. Vi startede 2014 med 1 marts, at lave en afdeling af World cup sprinten, med Rolf Lund som banelægger og undertegnede som stævneleder, men det skal med at stort set alle i o afdelingen med bistand fra vennerne og motionsafdelingen denne dag havde en opgave, stor som lille og alle har en aktie i det flotte arrangement, det var vildt flot at se stævnepladsen henover Tårnhøj fodbold bane.

Det var et super flot arrangement, hvor alt fungerede helt ned til mindste detalje i World cup løbene, men med enkelte småting der kunne rettes på, da alle andre skulle løbe og vi skiftede til 30 sekunders interval, men det blev et arrangement som vi fik rigtig meget ros for. Det må nok siges at det var et verdensklasse arrangement og vi er da også blevet spurgt om vi ville gentage succesen her til foråret hvilket vi dog har betakket os for.

I april var Flemming Larsen som sædvanlig stævneleder ved påskecuppen, med sine faste venner, John Miene og Flemming Marcussen. Banelæggerne var Aage Damsgaard fra fr. Borg/Hillerød, John Pihl HSOK, John Miene og Frank Johansen, og alt det elektroniske stod Jørgen Jensen for. Tak igen for et godt arrangement, et 4 etapes løb er noget der lægger beslag på hele påsken, og der skal virkelig noget logistik til at få det hele med poster ind og ud, stævnepladser der skal flyttes osv. til at fungere og være klar dagen efter, en opgave stævneledelsen klarede til perfektion.

I maj hjalp vi kommunen med deres "Jagten på" lille Virgils skatte, for andet år i træk, 600 børn og voksne blev sendt rundt på opgaver i Helsingør, ikke noget der giver os medlemmer, men vi er synlige og som Rolf sagde så 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 helt ud til Risby Vang men det hele klappede stort set til punkt og prikke... det er vildt som de bare kan banke sådan et stævne ned, og tjene så mange penge på så kort tid... også selvom svensker kursen er lav.

Senere i juni var han der så igen - Flemming Larsen, denne gang med klubmesterskaberne i Risby/Horserød, et spændende løb med fællesstart og forskellige baner og senere på aftenen fællesspisning med medaljer til klubmestrene som blev: Rolf hos mændene, Storesøster Brinch hos damerne og Maggie Müller hos ungdommen.

Den 5. oktober afholdt vi så den store divisions match i Teglstrup hegn med henved 600 deltagere, Laus var banelægger og jeg selv var stævneleder, og sammen med vennerne og henved 35 medlemmer skabte vi sammen et udmærket løb, som dog ved eftersnakken har fået noget kritik, der er noget omkring afstanden fra parkering til stævneplads, noget om at vi pakkede mål ned inden alle var hjemme og at kio-

skan løb tør...samtidig affødte vores løb en stor diskussion på nettet om rimeligheden i at der var klubber der medbragte grill og bespisning i større omfang.

For god ordens skyld må jeg sige at det også blev afholdt åbent nytårs natløb, incl vores natklub mesterskaber, på Hornbæk Golf, men at det var på næst sidste dag i 2013.

Klubben er jo ivrig deltager i divisions matcherne som det hedder, og endelig kørte elevatoren opad. Vi er der hvor vi pt hører til nemlig i 3 division. Det mener jeg vi har styrken til også at blive i, for 2 div ville være en drøm, men vi ville nok få tæv, målet må nu være at forblive i 3 div i år, vi kommer jo under alle omstændigheder i op eller nedryknings matcher, men bliver vi i 3 division efter dem, så vil jeg syntes det har været et godt år. Tak til Eva for arbejdet med at stille hold, vi kan jo se at de andre virkelig studere regler med henblik på at vride så mange point ud af konkurrencen som muligt, og ved sidste match fik jeg tæsk for at bebrejde veletablerede løbere fra PI at stille op og vinde begynder klassen, jeg syntes det er noget mærkeligt noget at vores begynder børn skal løbe mod voksne mænd der har løbet i en menneskealder, men jeg blev belært om at de absolut ikke snød, men fulgte reglerne.

Der har også været afholdt et mtbo løb i klubregi i januar i Danstrup Hegn, med Birgitte Krüger som stævneleder. Løbet var en afdeling af mtboørnes vinterserie.

Vi har også haft en forrygende klubtur til O-Ringen i Kristianstad, der var udsolgt i den nedlagte radarstation og vi 24 havde en dejlig og ikke mindst varm uge. Det var super flotte løb og en kæmpe oplevelse, specielt for de 3 ungdomsløbere der prøvede det for første gang. Over 20:000 var til start i alle de forskellige løb og de flotteste resultater var etape sejr til Rolf, Samlet 5 plads til Jørgen Jensen og en etape 2 plads til Sarah Nommesen og jeg må lige nævne at det ikke er små klasser de løb i, i hver klasse tælles deltagerne i antal hunderede i ungdomsklasserne er der klasser for hver eneste år oveni købet delt op i kort og lang dreng og pige men stadig med 100 i hver klasse.

Årets Dm løb har givet det man vel kan kalde et gennemsnitlig antal medaljer, men med pil opad...

Dm stafet gav 1 guld til H55 holdet med Torben, Rolf og Svend Erik Mathiassen

DM indiv. gav 1 guld til Rolf og 1 sølv til Lene



DM Sprint gav 3 x sølv til Rolf Lene og Peter Larsen samt i bronze til Jørgen Jensen

Dm ultra lang gav guld til Rolf Lund

DM nat gav guld til Jørgen Jensen og sølv til Peter Larsen

Ungdomsafdelingen: Der er grøde i ungdomsafdelingen, vi er nu oppe på 10 som træner fast samt 1et prøvemedlem og med de der nu bliver væk og skal noget andet på de enkelte træningsdage er vi henved 8 i gennemsnit til teknik træningerne og lidt mindre til løbe træningerne som vi jo nu har op mandet med, således at der er træning både tirsdag og torsdag og så konkurrencer i weekenden i sæsonen samt kurser i Østkredsen om vinteren og sommerlejr om sommeren. Årets største bedrift i ungdomsafdelingen, (man skal jo tænke på at det er helt begyndere og kun let øvede,) var at Dicte Højbjerg blev udtaget til Østkredsens hold og kom med på en fantastisk weekend, med bustur til Jylland, fest og farver om aftenen og spændende konkurrencer om dagen og så blev weekenden ikke dårligere af at Dicte var på det vindende hold!! Der er kommet et par ledere mere på ungdomstræningen og det er Kirsten og Leif som er der for ungerne også, det har gjort at der er lidt mere ro på træningsdagene og der ikke skal stresses med poster ind og ud som Leif nu klarer. Der skal heller ikke stresses med at skygge flere, nu er Kirsten der altid til den tjans. Tak til jer begge for den store hjælp.

Jeg vil slutte med indsatsen til træningen, vi havde skruet lidt ned i 2014:

22 tirsdags teknik træninger (træningsløb) imod 30 året før, 5 søndags træninger imod 10 Søndagstrænings løb året før, og 5 imod 10 Lørdagstræningsløb, hertil kommer Juleløb, Julemaveløb, klubmesterskab og diverse kurser blandt andet banelægger kursus og assistent træner kursus det er ca 34 træninger og kurser imod 54 træninger året før og så en passus jeg har med hvert år.. "Så er der de grå sokker som har deres faste fredags løb, det er vel så i nærheden af 52 fredagsløb.52 frokoster og en træningslejr".

Så selvom vi har måtte skrue lidt ned for træningsambitionerne i 2013 har der været rige muligheder for at komme i skoven, da der jo ud over alle træningerne har været konkurrencer i de nordsjællandske skove næsten hver weekend forår og efterår, og tillægger man så de 60 ungdomstræninger ud over trænings løbene, kurser og lejre så er vi oppe på det der må betegnes som et rekord antal aktiviteter i 2014

Med skal også at der har været afholdt en række møder i O - Afdelingen, hvor vi er et lille hold med Jacob vang som tager sig af kort er med , Jørgen Jensen med It, Rolf som hovedformand, Ruth som økonomi medlem samt Flemming og Søren Østergaard fordi de har et ben med i vores arrangementer

Jeg vil godt slutte beretningen med at sige tak til alle medlemmer af O-Afdelingen for den altid positive måde i tager imod når jeg henvender mig med opgaver, får jeg et nej er der en større rejse eller familie fest der er årsag, men som regel får jeg et ja, og der er rigtig rigtig mange der i årets løb lever op til at vi er en forening, der laver tingene i forening, det er ikke et medlemskab, hvor vi skal tilbyde nogen noget for et medlemskab.. Det er et medlemskab af en klub, hvor vi alle løser opgaver og disse små opgaver bliver til det klubliv henover året som vi alle er her for.

Visionerne for 2015 HSOK Orientering

Kompasnålen for 2015 peger imod disse mål:

O - Afdelingen er faktisk en kæmpe biks at holde styr på, men jeg har udpeget nogle retninger jeg syntes vi skal arbejde hen imod i 2015.

Forbliven i 3 division. Som tidligere sagt så tror jeg vi nu er der hvor vi hører til, i 3 division, vi er klar til at sætte et slagkraftigt hold, hvor vi benytter alle muligheder for at hive de point ud af matcherne vi skal bruge for at forblive. Vi kommer jo under alle omstændigheder i op eller ned ryknings match, men er vi ved næste årsskiftet stadig i 3 division, så syntes jeg det er godkendt.

Arrangementer i 2015

I 2015 har vi allerede holdt det første arrangement, "Super weekend" med ungdomslejr, klubmesterskaber i natløb, en klubstafet og et åbent træningsløb, i marts kommer Rolf med et begynder kursus hvor flere allerede er tilmeldt, i april har vi påskecuppen, det bliver i år kun 2 etaper på grund af de spændende terræner som de "rigtige" påskeløb bliver afholdt i.

Vi holder "Find vej" dag med resten af landet den 25. april, det er for de uindviede, et rekrutterings projekt.

I maj skal vi på den igen med "Jagten på Halvdans rim" det er 8. maj og vi skal sikkert igen sende ca 600 ud på en oplevelsestur rundt i Helsingørs gader, samtidig skal der denne gang udvides med en

sprintbane. Der er allerede gang i planlægningen og møderne med kommunen.

I Pinsen er der igen et MTBO stævne, denne gang vist et større opgøng som Laus bestyrer.

Klubmesterskaberne kommer i juni med klubspisning bagefter, 1 afd af 3 skåninge og en dansk kommer som sædvanlig i juni.

Vi skal ikke foreløbigt arrangere "et eller andet i efteråret" fordi vi lige blev koblet af arrangements listen da den blev sendt ud fra Østkredsen, men jeg lover ikke at vi ikke tager noget hvis noget spændende dukker op, der er af og til at klubber må droppe noget planlagt, senest SM Stafet hvor Herlufsholm har kastet håndklædet i ringen da de ikke kunne opnå skovtilladelse.

Træningen Fortsætter med tirsdags træningsløb i den lyse tid og lørdag/søndags træningsløb i den mørke tid.

Af nyt i år vil vi prøve at modernisere konceptet. Vi vil i år bestræbe os på at der altid er fortrykte baner til træningsløbene, ligesom vi vil kalde dem HSOKs åbne træningsløb, så folk der har lyst til at være med udefra kan komme og købe en bane til 25 kr.

Ungdom Vi fortsætter med at udvikle vores ungdomsløbere, og kører træningen på 2 niveauer, og når der er nye der kommer til, kører vi helt op til 3 plan.

Vi fortsætter med tirsdag/torsdags træning og social spisning om tirsdagen i vinter perioden.

Jeg forventer der bliver tilbudt både sommerlejr i Kreds regi samt vores egne sommermatur af en slags og så vender vinter træningslejren også tilbage men det bliver nok ind i 2016

Klubtur til DM i Jylland Der er Dm i Jylland og der bliver lavet klubtur.

Skulle en i dag have lyst til at melde sig som turarrangør så er jeg klar til at tage imod ellers kommer jeg snart og spørger.

Det var HSOK orienterings retningspile for 2015

Mvh

Bjarne B Jensen

HSOK Orientering



Generalforsamlingen februar 2015,

Motionsafdelingen



På sidste års generalforsamling blev jeg valgt som formand for Motionsafdelingen efter at Stig i en del år havde haft dette job, hvor hans arbejde bl.a. omhandlede grand-prix-løbene, som han stod for gennem mange år.

Da jeg var klar over, at Grand Pris løbene ville stoppe samtidig med at Stig stoppede som formand for Motionsafdelingen, og da jeg tillige havde fået en forhåndsaccept om at nogle af de "raske folk" i Motionsafdelingen, herunder Jørgen O. og Sussie samt Ivan og Søren, nok skulle blive på deres poster, så var der ingen vej tilbage, jeg sagde ja til formandsposten, dog tvunget om omstændigheder, idet der ikke var andre, der ville.

Og hvad har vi så udrettet i Motionsafdelingen i 2014?

Det første arrangement var "Kronborg-Stafetten", der fandt sted den 3. juni. Selv om selve arrangementet overordnet set blev markedsført af Helsingør Kommune, var vi (HSOK) sammen med et par andre klubber kraftigt involveret (nogle klubber mere end andre) i stævnet omkring praktiske gøremål, hvor vi bl.a. stod for målgang, vejvisning m.m. Stævnet blev på mange måder en succes, i hvert fald rent deltagermæssigt, idet det fastsatte deltagerantal hurtigt blev opnået, og hvor vi også stillede med nogle hold, hvor jeg vil nævne, at klubben opnåede en flot 2. plads i konkurrencen, hvor det kun var sekunder, der skilte os fra 1. pladsen. Det var første gang arrangementet fandt sted, så naturligvis var der nogle skønhedspletter, hvor den største nok var stævnepladsens indretning, men også økonomisk for os som hjælpeklubber, må vi sige, hvor dette ikke levede op til vores forventninger, idet arrangementet, os bekendt, gav et dundrende underskud, der dog skulle og blev dækket af Kommunen.

Naturligvis kunne Kommunen ikke "spise os af" med et rundt 0 for vores indsats, så vi fik tildelt et beløb på kr. 2.000,-. Der har naturligvis været en livlig debat – dog kun internt mellem os og Kommunen – om hvordan det rent økonomisk kunne gå så galt, hvor 2 ting herom har været nævnt, nemlig dårlig budgetlægning og at der var fri bar, hvor sidstnævnte nok bærer en del af skylden.

Kvindeløbet: Det årlige løb i august samlede op i mod 200 deltagere, hvor Sussie og Vibeke K. var tovholdere for arrangementet.

Det var en tiltrængt succes med så mange deltagere, ikke mindst set i lyset af deltageren året forinden.

Årsagen til denne store deltagelse skyldes nok en væsentlig ting, nemlig tillige brug af Facebook fra Vibeke og Sussis side.

Der var rigtig mange, flotte præmier til deltagerne, som det måske kan være svært at leve op til næste gang, men en stor tak til især Sussie og Vibeke men også alle de mange andre hjælpere.

10 km. landevejsløbet: Blev afviklet som det plejer, hvilket vil sige den 1. lørdag i november med omkring 100 deltagere, hvilket måske ikke er helt tilfredsstillende, men dog acceptabelt, idet løbet tillige er et internt anliggende med visse sociale aspekter, så arrangementet. kan vi bestemt ikke undvære.

½-Maratonløbet: det var 3. år at vi arrangerede dette løb, hvor løbet lige som sidste år foregik fra "Kulturværftet" Desværre var vejret ikke med os, idet det stormede fra øst, hvor vi var de første, der tog imod stormen, så det blev en kold dag. Små 200 deltagere var tilmeldt, hvilket nok ikke var tilfredsstillende for os og det på trods af, at der var gjort et stort arbejde for at oplyse offentligheden om stævnet. Én af årsagerne til det lidt lave deltagerantal, skyldes nok 2 ting:

Andet arrangement 2 uger senere i form af Maratonløb, ½Maratonløb og 10 km, hvor der til dette arrangement var udsolgt!

Måske manglende brug af Facebook,

hvorom Bo Søby under klubaftenen i sidste måned gav en udmærket forelæsning om, hvor vigtig (nødvendig) brugen af Facebook tillige er for alle sportslige arrangementer.

Jeg vil dog rette en særlig stor tak til Jørgen Olsen for det store arbejde, han har lagt i arrangementet.

Til slut i min beretning vil jeg gerne sige en stor tak til alle klubbens trænere for deres store indsats i året der er gået.

Skiafdelingen: Også i år lykkedes det os at få arrangeret en tur, der denne gang gik til "Beitostølen" i Norge, et sted vi tidligere har besøgt.

Der var 32 tilmeldte, hvilket må siges at være meget tilfredsstillende, og selv om der var lidt startproblemer omkring busen, blev det en fin tur.

2016:

Kronborgstafetten der i år finder sted den 2. juni (en tirsdag) så det ikke forstyrre vores træningsaftener.

De nærmere detaljer omkring arrangementet, er endnu ikke på plads, men Rolf forhandler herom med Kommunen, hvor det dog ligger fast, at som medhjælpende klubber er det kun HIF Atletik og HSOK, der er med.

Kvindeløbet: Finder sted den tirsdag, den 18. august

Helsingørmesterskabet i 10 km. landevejsløb: Finder sted den 1. lørdag i nov., hvilket vil sige den 7. november.

Skiafdelingen: Det er da vores plan også at forsøge med at arrangere en tur i februar 2016, men intet ligger endnu fast, hvad angår stedet.

Flemming Larsen



ORIENTERINGSAFDELINGEN

Formand:

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

Arrangementsudvalg:

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

Kortudvalg og kortdepot:

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

Voksen- og Klubudviklingsudvalg:

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

O-løbstilmelder:

PR:

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

1 kamp i 3 division nærmer sig

Som i sikkert husker var glæden stor sidste år da vi kvalificerede os til 3 division.

Nu er vi der og det er nu slaget skal stå. Søndag den 19. april skal vi løbe den første match af 2 om at komme enten i opryknings match eller nedryknings match til efteråret.

Målet med året er overlevelse i divisionen, men det kræver at vi får alle af huse til denne match, som heldigvis ligger i baghaven, nemlig i Grønholt Vang ved Fredensborg.

Tilmeld dig senest den 9. april på liste i klubgården eller på o - service eller ring til mig så skal jeg få jer tilmeldt. Herefter sætter vi et slagkraftigt hold så vi får støvsuget de lette point, men også har styrke på de lidt sværere baner med de højere point.

3 Division ser sådan ud i år:

OK Sorø
Herlufsholm OK, Næstved
FSK Orientering, København
Helsingør SOK

Bjarne B

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



Der har været en overordentlig stor tilslutning til de 3 træningsløb op til sæsonstarten i år. 35 - 39 - og 42 deltagerer, hvor vi normalt ligger på 17 i snit, tyder på at både vores moderniserings projekt, Rolfs voksen begynder kursus og ungdoms træningen nu slår igennem på vores træningsløb. Det bliver spændende, om det også smitter af når vi lige om lidt skal kæmpe sammen i 3 division, for selvom vi har vores træningsløb på den såkaldte karrusel liste, så ligger fremgangen i antallet af startende HSOKere, hvilket er utroligt glædeligt. Hold øje med aktivitets listen og støt op om trænings løbene, der er fortrykte baner så det er bare at møde op, blive skrevet op og så kan du være i skoven lidt efter...det er ligetil.

/bj



Nyt fra kassereren.

Nu da kontingentopkrævningen for første halvår er overstået, kan jeg som kasserer tage det roligt. Der kommer nogle regninger ind i ny og næ, som jeg altid betaler med det samme. Regningerne kan så blive sat ind i mappen til årets bilag, og derefter blive bogført, når jeg synes jeg har tid. Klubbens indestående i banken er som bekendt stort nok til, at jeg ikke behøver at tænke over, om der er dækning.



Jeg synes nu også, at jeg fortjener en rolig periode nu, fordi kontingentopkrævning giver uforholdsmæssigt meget arbejde i forhold til hvor nemt, det kunne være. Næsten alle klubbens medlemmer betaler via deres dankort, og det giver absolut intet arbejde for mig, men så er der de ca. 20 stykker, som ikke betaler via dankort. Det kan de have deres grunde til, og da klubben gerne vil have tilfredse medlemmer, så er det også ok for mig, at jeg skal udfærdige en faktura og sende den via mail. Men, så synes jeg altså også, at man kunne gøre sig den ulejlighed at betale til tiden. Det er der også nogle som gør, men der er altså også nogle, som jeg skal rykke flere gange. Der er endda blevet klaget over at jeg rykker for hurtigt, flere gange med få dages mellemrum, er ikke høflig nok osv. Alt det kunne man jo undgå ved at betale til tiden, kontingent forfalder to gange om året - 1. februar og 1. august - og man er også velkommen til at indbetale på klubbens bankkonto før tiden, det er ikke nødvendigt at afvente en faktura. Det allernemmeste er dog stadigvæk at betale via sit dankort. Ingen har adgang til dine bankoplysninger, jeg kan hverken se hvilken bank du benytter eller dit kontonummer. Sker der et misbrug, hæfter du ikke for noget. FamilieAdvokaten.dk skriver herom:

”Der er to situationer, hvor du slet ikke hæfter. Det gælder for det første, hvis dit navn og dit kortnummer og udløbsdato (men ikke din pinkode) er blevet opsnappet af f.eks. en hacker på internettet eller er blevet noteret af en f.eks. uærlig tjener eller taxachauffør, som herefter bruger disse oplysninger til at købe varer over nettet. Det gælder for det andet, hvis dit betalingskort er blevet stjålet og derefter er blevet brugt uden pinkode, f.eks. i en af de såkaldte fluesmækkere. I disse situationer hæfter du slet ikke for tabet, medmindre du ved groft uforsvarlig adfærd har muliggjort den uberettigede brug eller du har undladt at underrette kortudstederen snarest muligt efter, at du har fået kendskab til, at dit kontonummer er blevet opsnappet eller dit betalingskort er bortkommet.” Nu fik I det hele med, så jeg er sikker på ikke at fejlci-tere.

Går man ind på klubbens hjemmeside, kan man under Klubmodul taste sine dankort oplysninger ind. Marie Krosgaard - tlf. 49 21 80 37, e-mail: m.krogs@stofanet.dk - hjælper også gerne, hvis du er i tvivl om noget. Det er for øvrigt Marie, som administrerer alt vedrørende medlemmerne, jeg kræver bare penge ind.

Nå, tilbage til pengene. Her ultimo marts står kontingentkontoen på kr. 74.826. Det er kontingenter for 1. halvår, og heldigvis er der stadig bevægelse på kontoen, for nu begynder det at gå den rigtige vej for klubben. Der er løbene nogle som melder sig ind - hurra.

Den 17. januar afholdte HSOK et MTBO stævne i Teglstrup Hegn. Efter at have rykket for den sidste betaling af startafgift, som så er blevet betalt, så er der nu et overskud på kr. 4.560.

Ikke mere om rykkere. Heldigvis så skal der først opkræves kontingent igen til august, og så bliver det ikke nødvendigt med rykkere, vel?

Ruth Waitdløw



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)



Danish Spring

Foto: Rolf og Lene



Sarah Dinesen som løber i D12



Liva tog en knusende sejr med over 3 minutter til nummer 2, da hun debuterede i hendes rigtige løbsklasse ved det store internationale stævne "Danish Spring". Det var første gang Liva løb uden en voksen som skygge....hun tordnede banen rundt ..3 km i luftlinje, 10 poster, skal selv finde vej, 10 år...16:05..værsgo sikke en debut. Stræk tiderne viser endvidere at hun fører fra start til mål og har hurtigste tid på samtlige poster.....så bliver det ikke bedre....

Tips og Tricks

En gang i mellem afholder andre klubber orienteringsløb i vores skove. Det betyder at man er på hjemmebane fordi løbet foregår i din daglige træningsskov. For langt de fleste er det en sikker vej til et godt resultat, men det er ikke altid det går så godt. Det kan nogle gange gå rigtig skidt.

Der kan være flere grunde til dette:

1. Det viser sig at du i virkeligheden ikke kender alle områder til bunds.
2. Banelæggeren har set med nye øjne på skoven og lavet nogle stræk du ikke har prøvet før.
2. Selvom du kender områderne godt betyder det ikke nødvendigvis at du tager det hurtigste vejvalg.
3. Fordi du kender skoven så godt, løber du hurtigere end du plejer og glemmer finorienteringen ind til posterne
4. Fordi du kender skoven så godt, sløser du med koncentrationen og glemmer at se på baneforløbet - springer poster over eller overser en sløjfe.

I virkeligheden skal man løbe ligesom man plejer. Lade som om skoven er fuldstændig ukendt og vælge det bedste vejvalg. Når det bedste vejvalg er valgt kan man så udnytte sit kendskab til skoven og måske både vide hvilke fixpunkter du skal passere og se postens placering for dig. Vurder f.eks. hvor de mest letløbte passager er i skoven og udnyt at du har det kendskab. Sørg for et jævnt og hurtigt tempo, så du får en god rytme og er presset, men trods alt ikke mere end at du stadig kan tænke. En god øvelse, som jeg selv får meget ud af: Har jeg løbet

en konkurrence i en Nordsjællands skov kan jeg godt finde på at vende tilbage indenfor samme uge og løbe banen igennem en gang til. Der bliver lidt hjemmebanefordel over det og du får en øvelse i at løbe orienteringsløb på grænsen af din fysiske formåen. Tag mellemtider og få et klart indtryk af hvor meget tøven betyder for en stræktid. Man kan også fokusere på et enkelt stræk. Lav det som et intervaltræningspas og gennemløb samme stræk på fuld drøn med forskelligt vejvalg.

Her er resultatet af en test lavet på et enkelt stræk i Danstrup Hegn.

Højre vejvalg:	3:50
Venstre vejvalg :	3:57
Lige på :	3:35

Kommentar: Jeg var glad for at det viste sig at lige på vejvalget var det hurtigste. Fordi det er det hurtigste for mig, behøver ikke at betyde, at det også er hurtigst for dig. Venstre vejvalget var det dårligste fordi stien det sidste stykke var væk/blokeret af kvas.



Til november 2016 skal Teglstrup Hegn bruges til Jættemilen. Kunne det udfordre nogle motionsløbere? Jeg vil godt undervise/guide motionsløbere i ugerne op til løbet - hvis det har interesse.

Rolf



Programmet frem til juni:

Søndag den 05. april og mandag den 6. april	Påskecup i Klosteris og Risby vang
Torsdag den 09. april	Løbetræning klubgården kl 16:00 - 17:00
Søndag den 12. april	Kredsløb i Hillerød
Tirsdag den 14. april	Vi skal til træningsløb i Krogenberg Klubgården afgang 16:45
Lørdag den 18. april	O-Løb i Teglstrup hegn (nærmere følger)
Søndag den 19. april	Divisions match Fredensborg
Tirsdag den 21. april	Vi skal til træningsløb i Egebæksvang Klubgården afgang 16:45
Lørdag den 25. april	Find vej dag
Tirsdag den 28. april	Vi skal til træningsløb i Horserød Klubgården afgang 16:45
Onsdag den 29. april	Skovcup 1 afd.
Søndag den 03. maj	Kredsløb
Onsdag den 06. maj	Skov Cup 2 afd.
Søndag den 10. maj	Kredsløb
Onsdag den 13. maj	Skov Cup 3 afd.
Søndag den 17. maj	Sprint Køge
Onsdag den 20. maj	Skov Cup 4 afd.
Tirsdag den 26. maj	Vi skal til træningsløb i Gurrevang Klubgården afgang 16:45
Onsdag den 27. maj	Skov Cup 5 afd.
Lørdag den 30. maj	DM Sprint Roskilde
Tirsdag den 02. juni	Vi skal til træningsløb i Hornbæk Klubgården afgang 16:45
Fredag den 05. juni	Skov Cup Finale
Søndag den 07. juni	Kredsløb

Sommerturen 2015

I år går sommerturen til både U1 sommerlejren som bliver afholdt i Sverige og er på 4 dage og til Vikingedysten som er et 3 dages stævne i Sønderjylland

Søndag den 28 Juni til onsdag den 1 Juli er vi på U1 sommerlejren, hvor jeg selv er med på hele lejrenHerefter kører vi direkte til Jylland hvor vi bliver inkvarteret enten på Flyvestation Skrydstrup eller idrætscentret i Jels deltager i Vikingedysten som er et 3 etapes løb, hvor de 2 etaper tæller i en ungdomskonkurrence om "Vikingsværdet". Disse løb er fredag/lørdag/søndag.

Onsdag imellem de 2 arrangementer er der afslutning i Sverige og transport til Jylland og torsdag bliver en velfortjent løbsfridag hvor vi skal på udflugt.

/bj



Så kom HSOKs nye ungdomsafdelings første rigtige mesterskabs medalje. Onsdag aften den 11. marts fik Dicte Højbjerg Andersen bronze medalje ved sjællandsmesterskaberne i nat orienteringsløb. Dicte blev 2"er onsdagen før i Valby Hegn v/Græsted og sammen med aftenens 3" plads i den svære Hesele skov på midtsjælland erobrede hun altså en samlet bronze medalje ved årets mesterskaber. De flotte placeringer blev taget i kamp med sjællands absolut bedste piger, som ved det efterfølgende DM blev nummer 1 og 2 - så fantastisk flot af Dicte der er igang med sin tredje sæson som o-løber.





"Super weekend"

Fredag den 13...Normalt ikke den fedeste dato at begive sig ud i en mørk skov helt alene på og så i bælger mørke, det var der flere af ungdomsløberne der lige skulle gøre opmærksom på inden vi startede konkurrencerne om årets nat klub mesterskab, trods det gennemførte alle de tilmeldte ungdomsløbere og det uden skygge altså helt alene.

Ungdoms banen var 3.3 km med 12 poster så det var ikke en ren turist tur for de unge løbere. Sidste års mester Mathilde Poulsen stillede op, men med et ungdomshold der i år ikke har haft vinterpause og trænet hårdt med både løbetræning og teknik lige bag sig, ville en gentagelse kræve at Mathilde var helt på toppen. De største modbud måtte være Liva - Sarah Dinesen-Dicte Højbjerg og Maggie Müller, alle 4 har trænet hårdt i vinter og specielt deres løbeform er rykket eksplosivt. Liva blev hurtigt sat ud af spillet, Liva har ikke løbet o-løb så længe og en fejl ved post 4 hvor hun løber ligeud frem for at dreje til venstre, gør at hun sætter nogle minutter til, selvom hun tager den tilbage på skrå igennem terrænet, er det tabte ikke til at vinde ind igen, med

de hurtige, iøvrigt lidt ældre konkurrenter. Først i mål var Mathilde, 18:56 lød hendes tid på og så måtte der ellers ventes til de øvrige kom i mål for at se om hendes tid rakte til medaljen. Næste spændende mål-gang stod Maggie Müller for..hun tjekkede ind på 18:58 altså kun 2 sekunder efter Mathilde og det var noget af en krigsdans der blev fyret af da hun sagtens kunne have fundet de 2 sekunder flere steder på banen, næste som kom i mål var uheldige Liva og Nynne hvis tider ikke kunne matche Mathildes. Dicte tjekkede ind og følte sig sikker på at både Maggie og Mathilde havde slået hende, men hendes sport ident brik havde nogle helt andre data...nemlig at Dicte havde løbet på 17:10 og med stor margin havde erobret sit første klubmesterskab. Mathilde blev toer og Maggie 3'er. Veteranbanen som plejer at være den største klasse var dette år den mindste, som den senere klubmester kunne remse op så var den, den og den skadet..en havde fået ny hoft en anden noget andet, ren sygepleje, og kun 3 kombattanter til mesterskabet. Flemming Larsen som iøvrigt selv var småskadet vandt veteran mesterskabet. Største klasse var senior klassen,



som skulle ud på en lang svær bane hvor tungen virkelig skulle holdes lige i munden. Mænd og kvinder løber samme klasse så en direkte sammenligning imellem flere fædre og døtre/sønner var muligt. Rolf Lund var der dog ingen der kunne sammenligne sig med, Rolf EJER Danstrup Hegn, med 43:37 satte han en standard som ikke nogen kunne matche og vandt mesterskabet ca. 10 minutter foran Flemming Wendelboe som virkelig er ved at komme i form efter langrendssugen i Beitostølen, og med Preben Brinch på 3 pladsen...i senior klassen blev Preben dog nummer 4, idet hans datter Maja såmænd slog farmand med henvend 7 minutter, hvilket indbragte Maja klubmesterskabet for kvinderne.



I Fastelavns weekenden afprøvede HSOK orientering et nyt koncept, "Super weekend". Programmet bød på 3 dages træningslejr for HSOK ungdom, men krydret med voksen deltagelse fredag aften til klubmesterskaberne nat, lørdag til en klubstafet hvor ikke mindre end 7, 3 mands hold var tilmeldt og så til åbent træningsløb søndag formiddag. Til klubstafetten var 7 hold tilmeldt, hvor 1 tur løbes af en ungdomsløber, 2 tur af en veteran og 3 tur af en seni-orløber. Den første af ungdomsløberne som dukkede op i skovkanten efter 1 tur var Maggie Müller, fulgt af Dicte

Højbjerg Andersen og Liva Petersen. Maggie sendte Birgitte Andersen i skoven 8 sekunder foran Mathilde Poulsen som kun var få sekunder for-





an Henrik Poulsen.Mathilde kommer hurtigt op til Birgitte Andersen i skoven og også forbi, og det er også sådan de kommer i mål, Mathilde, Birgitte med Henrik Poulsen på 3 pladsen.

På 3 tur har holdet på 3 pladsen dog den nykårede klubmester i natløb, Maja Brinch klar og det kan hverken holdet på første eller anden pladsen ved skiftet matche..så først i mål og vinder af klubstafetten blev : Liva Petersen - Henrik Poulsen - Maja Brinch.

Billederne er af de 3 hold som vandt medaljerne



I fastelavns weekenden, sidst i vinterferien bød HSOK orientering på vinter træningslejr for de ungdoms-

fin fin stil...det er ikke mange 10 årige piger der ville lukkes ud i en bælg ravende mørk skov fredag den

skov hvor hun selv skal finde rundt..! Da mesterskaberne var afgjort og de voksne var taget hjem var det tid til natmad og lidt hygge inden sengetid kl 23 var der ro.



Lørdag startede med instruktion i stafetløb, det var ikke alle der havde prøvet den disciplin så alle blev behørigt instrueret så ingen var i tvivl om hvad det gik ud på.

Alle ungdomsløberne på nær Mathilde, skulle løbe 1 tur..en lille kort 2 km bane med samlet start og uden gafflinger...så der var basis for endnu hurtigere tid når de nu kunne presse hinanden. Første u-løber i skovkanten kort før mål var Maggie, ikke overraskende når der er tale om en hurtig bane, Maggie er sammen med Liva, Sarah og Dicte i eksplosiv løbefremgang og møder op til alt hvad vi tilbyder af træning.Efter Maggie fulgte Dicte og bag dem Liva....så var det veteraner og løbere der normalt løber mellemsvære baner der skulle i ilden og når de kom ind var det seniorenere der på en lang svær bane skulle se hvilket hold der kunne komme først i mål.

løbere som ikke var på ferie. 8 ungdomsløbere tog imod tilbuddet og deltog på weekenden. Fredag kl 16 var ankomst tidspunkt så kunne der lige nås at blive indkvarteret og akklimatiseret inden det første løb. Enkelte løbere kom senere, men alle som skulle deltage i fredagens løb var på plads. Første løb var intet mindre en klubmesterskabet i nat orientering, og efterhånden som mørket trængte sig på og det gik op for flokken at det var fredag den 13...blev der lidt uro i geledderne og træneren kunne høre at nogen sagde til sig selv " jeg kan godt.. jeg kan godt" og selvfølgelig kunne de det, der er trænet hele vinteren med pandelamper så det var ikke så uvant endda.

Alle kom godt igennem, kun Liva havde et mindre bom, men styrede ind på banen igen og gennemførte i

13...men Liva og de andre er bare for seje...Mesterskabet gik til en vildt jublende lykkelig Dicte, det havde hun ventet længe på, der er altid en der har været lidt bedre, men denne gang var det Dicte der var den bedste og det helt klart...og smag lige på tiden 17:10 for 3.3 km med 12 poster..det er jo ikke på et stadion, men i en mørk

Først i mål efter de 3 ture kom Liva`s hold...Liva havde jo på første tur løbet dem ind på 3 pladsen af de 7 hold, herefter havde Henrik Poulsen holdt





denne placering imens holdets sidste tur, Maja Brinch havde overhalet de 2 foranliggende og løb holdet helt i top. Efter stafetten tog de voksne afsked, vi fik frokost og efter en pause var det tid til eftermiddagens træning. Emnet var start procedure, (Hvad man bruger de 2 minutter til man har kortet og kan kigge på det i) og når man så var startet skulle man fokusere på at have læst postudløbet ved den næste post, så man ikke skulle stå stille og bruge tid på at rette kort ind og planlægge vejvalg, det skulle gerne foregå på vej til posten.

Efter endt træning var der bad og omklædning og kl 17:30 åbnede restaurant "Kathøj" badet i pandelamper som lyste op i o-skærme krydret med levende lys var stemningen slået an. Der blev startet med velkomst drink, børne champagne og chips og kl 18:00 gik de til bords til en 3 rettes børnevenlig menu.

Der var annonceret "Gallamidag" med en overraskelse...og kl 19:30 ankom Henrik Poulsen og satte udstyr op så vi kunne se MGP på hele væggen i HD kvalitet, det var virkelig et hit, og restauranten var lavet om til "bio Kathøj" med slik, sodavand og det hele. Der blev sunget med, stemt, heppet og det var en helt



uhyrlig stemning, men mit indtryk var dog at det ikke kun var musikken, men også drengenes udseendet der blev råbt af og heppet på og ikke mindst diskuteret :-)
Kl 22:00 var det slut ..kl 22:30 var det sengetid, og der var

ro kl...hrm...lad os diplomatisk sige omkring det aftalte tidspunkt.

Søndag var der træningsløb med tidtagning og resultater og igen var der voksne som kom og deltog, også fra andre klubber som Amager orienteringsklub, Farum, Hillerød osv. Vi benyttede trænings løbet til at Dicte kom ud og "lege" på en mellemsværbane, og at Maggie og Mathilde prøvede at skygge de mindre garvede, så de kan bruges til det fremover. Resultaterne fra løbet kan læses et andet sted i bladet. kl 12 var der frokost, hvorefter løberne blev delt i 2 hold som hver skulle samle ca 10 poster sammen, de skulle selv finde rundt og hjælpes ad med at fragte skærme, enheder og stativer hjem. Herefter blev der pakket, leget gemme imens hytten blev gjort rent og kl 15:00 blev ungerne afhentet af deres forældre efter en vellykket trænings weekend.

Resultater fra HSOK orienterings super weekend:

Klubmesterskaberne i Natløb: 13/2 Danstrup Hegn Ungdom:

1. Dicte Højbjerg Andersen	17:10 (Natklubmester)
2. Mathilde Poulsen	18:56
3. Maggie Müller	18:58
4. Nynne Nedergaard	23:37
5. Liva Petersen	29:21
6. Sarah Dinesen	ikke startet

Veteran.

1 Flemming Larsen	84:03 (Natklubmester)
2. Marie Krogsgaard	mgl poster
3. Peter Larsen	mgl poster

Senior:

1. Rolf Lund	43:37 (Natklubmester herre)
2. Flemming Wendelboe	53:22
3. Maja Brinch	56:44 (Natklubmester damer)
4. Preben Brinch	64:11
5. Henrik Poulsen	70:47
6. Sara Brinch	udg.
7. Torben Bagger	udg.
8. Malthe Poulsen	udg

Resultater klubstafetten lørdag 14/2 Danstrup Hegn

1. Liva Petersen	10:08 (3)
2. Henrik Poulsen	29:17 (3)
3. Maja Brinch	45:03 (1)

1. Maggie Müller	09:04 (1)
2. Birgitte Andersen	26:08 (2)
3. Lene Jensen	49:17 (2)

1. Dicte Højbjerg Andersen	09:11 (2)
2. Mathilde Poulsen	17:11(1)
3. Sara Brinch	63:20 (3)

1. Sara Dinesen	10:23 (4)
2. Birgitte Krüger	37:27 (4)
3. Preben Brinch	44:43 (4)

1. Maggie Müller	09:04 (1)
2. Peter Larsen	46:20 (5)
3. Malthe Poulsen	36:22 (5)

1. Nynne Nedergaard	10:44 (5)
2. Flemming Larsen	41:27 (5)
3. Flemming Wendelboe	45:19 (6)

1. Eline Vang	24:49 (7)
2. Marie Krogsgaard	49:54 (7)
3. Rolf Lund	31:20 (7)

Resultater fra det åbne træningsløb Søndag den 15/2 Danstrup Hegn

Ungdom 2,7 km 10 poster

1. Liva Petersen	23:50
2. Eline Vang	26:39
3. Nynne Nedergaard	28:50
4. Sofie H Petersen	46:01
5. Sarah Dinesen	mgl post
6. Maggie Müller	Skygge
7. Mathilde Poulsen	Skygge

Mellemsvær 4,6 km 15 poster

1. Dicte Højbjerg Andersen	mgl 3 poster
2. Anne Keller Amager Ok	mgl 6 poster
3. Mette Lang Amager OK	mgl 7 poster

Kort svær 4,5 km 13 poster

1. Jørgen Jensen	50:14
2. Henning Løwenstein FIF	59:50
3. Hans Jensen	mgl poster

Mellemlang svær 5,7 17 poster

1. Aage Damsgaard FIF	63:10
2. Henrik Poulsen	63:47
3. Jens Høyer Olsen FIF	84:05
4. Peter Sidelius Farum	90:50
5. Malthe Poulsen	udg.

Lang svær 7,2 km 17 poster

1. Rolf Lund	43:31
2. Søren A Jensen Amager OK	62:01
3. Søren Sloth FIF	73:06
4. Christian Olsen Amager OK	82:12



Copenhagen Maraton

Her på Redaktionen følger vi naturligvis med i, hvordan det går med klubbens maratontræning, der primært finder sted hver lørdag formiddag med udgangspunkt fra klubgården.

Målet med træningen er at give deltagerne den bedst mulige ballast til dem, der har tilmeldt sig det årlige Copenhagen Maraton, der finder sted den 24. maj 2015.

Vi har talt med Bjarne B. Jensen, der forestår træningen som har oplyst os lidt om status omkring forberedelserne. Bjarne oplyser bl.a. at deltagerne er kommet meget lang med træningsforberedelserne, hvor distancen på lørdagsløbene nu er oppe på 28. km.

Træningen ledes af Helle Svendsen og Bjarne, der er fartholdere i de nu 2 opdelte grupper. I starten var der 4 grupper, hvor fartholderne her tillige var Niels Frederiksen og Peter Balstrup.

Ud over lørdagstræningen stilles der også op i andre officielle løb af forskellige distancer, heraf bl.a. i Atletikklubben Spartas forestående 1/2 maratonløb: NIKE MARATON TEST.

Også i Påsken skal deltagerne ud at løbe, hvor Helle og Bjarne byder op til: "Løb 100 km. i Påsken med HSOK", hvor også andre interesserede er meget velkommen til at deltage. Hvis dette har interesse, så følg med omkring forberedelserne på Bjarnes hjemmeside: "Bjarne B Jensens hjemmeside", hvor der tillige kan være andre interessante ting, bl.a. om orienteringsløb.

Vi på Redaktionen ønsker alle deltagerne et rigtig godt løb, med et samtidig ønske om, at sammenkomsten efter løbet med mad m.m. må blive vellykket.

Vi skal her opfordre andre HSOK`ere til at møde op på løberuten for derigennem at vise deres støtte til klubbens deltagere.

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



Opheliakvindløbet og Hamlet 10'eren



Kvindløbet og Helsingør 10'eren skifter navn. Et af tiltagene, der sker efter klubmødet i januar er at HSO-K's kvindeløb skifter navn til Opheliakvindløbet og at de åbne Helsingørmesterskaber på 10 km skifter navn til Hamlet 10'eren. Håbet er, at det bliver nemmere at markedsføre løbene ud over kommunens grænser. Der arbejdes i øjeblikket på at få koblet navnene på løbene sammen med historie om Helsingør, Kronborg og Hamlet. Det er ikke let når Tegners statuer ikke er skønhedsåbenbaringer.

En ny flyer skal støttes af 2 sider på vores hsok.dk samt en reklamekampagne på Facebook.

Rolf

Helsingør Kommune inviterer igen til løbefest omkring Kronborg

Den 2. juni vil voldene om Kronborg for anden gang lægge granit til Kronborgstafetten. Tilmeldingen er åben nu, og i år er der plads til 500 ekstra deltagere. Men erfaringen viser, at der bliver rift om pladserne.



Den 2. juni 2015 vil op mod 2000 løbere dyste mod hinanden, når Kronborgstafetten skydes i gang. De skal sammen med deres stafethold tilbagelægge to km rundt om Kronborg og med udsigt til Sverige dyste om hvem, der kan nå flest runder på 90 minutter. Tilmeldingen til kommunens største løbefest åbner nu.

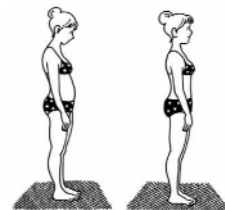
aTreatMeant4you.dk

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

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

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

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



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

Scan vores QR-kode



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

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



Som lovet på generalforsamlingen, starter vi sæsonen i

HSOKS VENNER

med et dialog-møde med titlen:

HVA' SKA' VI LAVE?

ONSDAG DEN 22. APRIL KL. 18.30 I KLUBGÅRDEN

Det bliver en nostalgisk aften, hvor vi sammen skal finde ud af, hvad medlemmerne gerne vil have på programmet nu og i fremtiden. Og selvfølgelig skal vi også hygge os både med underholdning, lidt fast og flydende føde m.v.

Som nævnt bliver det lidt nostalgisk, så vi starter aftenen med at vise en godt lagret og sjældent vist videooptagelse af

VENNEREVYEN 1999

hvor alle de medvirkende er 16 år yngre end i dag. Af medvirkende kan nævnes Bakkens Syngepiger, En sangglad bjergfører, En svensk sangerinde, Mathiesen og fru Christoff samt Luciano Pavarotti. Forestillingen bliver vist på stort lærred og varer ca. 1 time +.

Efter denne festforestilling er det tid til lidt mere nostalgi, idet vi serverer: (Helt efter bogen!)

SILD I VENNELAG(E)

FORLOREN SKILDPADDE M/ DET HELE

KREERET AF ROLF LUND M.FL.

KAFFE / THE M/ SMØKAGER

Når spisningen er overstået lægger vi op til en

'BRAIN STORM'

(eller måske en lille hjernebrise)

om, hvad vi vil med HSOKs Venner - og forventer mange gode ideer.

ALT DETTE KOSTER KUN 69,85 KR.

(det er det samme som i 1997!)

Øl, snaps, vin og sodavand sælges til de sædvanlige VENNE-priser.

TILMELDING TIL:

Anna Lise Lyk

Tlf: 28 44 03 33 e-mail: allyk@email.dk

SENEST DEN 8. APRIL 2015

Vi ses !



Vær god mod dig selv: Meld dig ind i HSOKs Venner

Som nævnt i sidste nummer af SOKKEN var det meget tæt på, at HSOKs Venner på den nylig afholdte generalforsamling blev nedlagt, men som nyvalgt formand kan jeg selvfølgelig glæde mig over, at det ikke skete. Så havde jeg jo ikke haft nogen forening at være formand for.

Hvad var så grunden til, at det var kommet dertil?

På papiret var det fordi man på trods af ihærdige forsøg igennem et par år, ikke kunne få valgt en ny formand. Men den væsentligste årsag var dybest set, at medlemstallet var vigende, hvilket i høj grad skyldes manglende opbakning fra HSOKs medlemmer. For selv om et medlemskab af HSOKs Venner ikke kræver, at man er medlem af HSOK, så viser realiteterne, at langt den overvejende del af medlemmerne i HSOKs Venner også er medlemmer af HSOK.

Når der ikke er flere af HSOKs medlemmer, der melder sig ind i HSOKs Venner kan det selvfølgelig have forskellige årsager. Det er sikkert, fordi vi i HSOKs Venner ikke har gjort nok for at opfordre og tilskynde HSOKs medlemmer til at melde sig ind i HSOKs Venner. Det kan måske også skyldes, at mange opfatter HSOKs Venner som en seniorafdeling af Ældresagen – og vi må da indrømme, at gennemsnitsalderen på det sidste er steget med cirka 1 år, hver gang vi har holdt vores årlige generalforsamling.

Det synes vi, at der skal laves om på. Da HSOKs Venner startede for cirka 30 år siden, var de fleste af os mellem 40 og 50 år, og det er ikke mindst i denne aldersgruppe vi savner nogle medlemmer. Jeg har også hørt den undskyldning for ikke at melde sig ind: ”Jamen, jeg er stadig aktiv”. Det er stort set den dårligste undskyldning, jeg kan komme på, for er der noget HSOKs Venner er, så er det aktive. Både på O-banen i skoven og på andre måder i klubben.

Det kan selvfølgelig også være økonomien, der spiller ind – for det koster noget, at være medlem af HSOKs Venner: 5 kroner om måneden. Hvis det er et problem, accepterer jeg undskyldningen. Til gengæld er pengene kommet rigeligt tilbage til HSOK. Gennem årene er det blevet til cirka 3/4 million danske kroner, der er gået til blandt andet klubbgården, tilskud til træningslejre, lederpriser, juniorpriser m.v. Penge, som HSOKs Venner har tjent på blandt andet vandreture, kiosker ved HSOK-arrangementer, fester, lotterier etc.

Jeg var så heldig, at jeg fik lov til at holde en lille agitationstale ved HSOKs generalforsamling, hvilket på stedet resulterede i 9 nye medlemmer. Det var en rigtig god begyndelse – nu skal vi bare ha’ fyret op under alle jer andre, der endnu ikke har meldt sig ind.

Skynd dig, der er ubegrænset deltagerantal efter ’først til mølle’ princippet. Bare ring til 20 130 858 – så klarer vi resten.

Mange VENlige hilsner

John Steinfeldt-Jensen
Formand for HSOKs Venner





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 9. april kl. 09:30 fra klubgården. Allerede i påsken bliver der kørt, men det vil Maleren melde ud

Foreløbigt program:

Tirsdage:	Ikke fastlagt, aftal indbyrdes.		
Torsdag	kl. 09:30, fra 7. maj kl. 09:00	langtur	Klubgården
Lørdag	kl. 09:30	ca. 75 km.	Nygård
Søndag	kl. 09:30		Nygård

Første torsdagstur bliver 9. april kl. 09:30, hvis ikke det sner! Fra 7. maj starter vi kl. 9:00, efter samme recept som vi plejer.

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, vi har ingen medlemspligt.

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 når vi kører.

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



SHAMPOO- SAMLEREN

Af Erik Trolle

Vi er jo en broget flok i HSOK og har blandt os en del samlere.

Nogle samler på sejre andre på kilometer, penge, postkort og meget andet.

Mange er stolte af deres samlinger som de udstiller og omtaler med stor glæde.

I HSOK har vi et medlem som med stor forsigtighed undgår at omtale sin samling.

Alle i herrens baderum ved at han samler på glemte shampoo flasker.

Ikke de tømte som ofte står i baderummet, nej der skal være noget tilbage.

Hans favorit til samlingen er en næsten ny shampoo.

Det har stået på i mange år og vi er mange der håber på at han en dag tager sig sammen til at udstille den efterhånden store samling.

Den omtalte samler har eneret på shampooen så få endelig ikke samme ide for vi skal jo nødvendig skuffe ham



Dansk Skiforbunds hjemmeside: www.dskif.dk



 **NYT** 
BIKE & FIT
TESTCENTER ROSKILDE

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

KIG IND - VI HAR EKSPERTISEN OG DET STORE UDVALG!

SNOW FUN.dk
S K I & R U N

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

Returneres ved varig adresseændring

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

Annoncer i sokk e n

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