



SOKKEN

Nr. 6, december 2020



Medlemsblad for Helsingør SKI & ORIENTERINGSKLUB

Medl. af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund



**"SOKKEN"**

Medlemsblad for
Helsingør Ski &
Orienteringsklub
www.hsok.dk



Klubhus: Lille Godthåb
GL. Hellebækvej 63A
3000 Helsingør

Udkommer 6 gange årligt.

Næste nr. udkommer februar

DEADLINE.

29. januar, 2021

Redaktør:

Marie Krogsgaard
m.krogs@stofanet.dk
Tlf.: 28 69 35 66

**Annoncer, foto, layout, opsætning:**

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

**Indlæg til Sokken sendes til:
Kurt Jørgensen**

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

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

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

Uopfordrede billeder bedes indeholde tekst og/eller navn.

Er du i tvivl, ring til Kurt

HSOK's hjemmeside:

Michael Knudsen, tlf.: 23 34 35 49
michael@emilnoldesvej.dk

Ole Kyhl, tlf.: 40 20 97 00
formand.hsok@gmail.com

Sune Larsen tlf.: 60 23 06 35
sune@sunelarsen.eu

Forsidebilledet

Foto: Kurt

Bladene er faldet, efteråret og den mørke tid er over os. nu skal vi gennem den lange vinter til en forhåbentlig normal ny sæson.

Klubbens bestyrelse:

Formand: Ole Kyhl Frejasvej 6d 3000 Helsingør 40 20 97 00
Kassereren: Birgitte Andersen Hamlets Vænge 23A, 1. 3000 Helsingør 24 83 43 53
Bankkonto: 2255-0274114126, MobilePay: 40781

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

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Flemming Larsen	Topasvej 8	3060 Esperg.	23 30 41 50
Kenneth Sørensen	Heimdalsvej 22 B	3000 Helsingør	40 13 04 66
Michael Knudsen	Emil Noltes Vej 6	3000 Helsingør	23 34 35 49
Sune Larsen	Valmuevej 2	3000 Helsingør	60 23 06 35
Peter Balstrup	Skolestien 2	3150 Hellebæk.	26 11 17 11
Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	28 69 35 66
Jakob Vang	Stenfeltsvej	223000 Helsingør	49 21 09 96

flarsen@image.dk
khs@sampension.dk
michael@emilnoldesvej.dk
sune@sunelarsen.eu
pb@rigetnet.dk
m.krogs@stofanet.dk
jakva@stofanet.dk

Funktioner:

Tilm. o-løb: Jørgen Jensen	Gurrevej 25A	3000 Helsingør	29 68 26 11
Sekretariat: Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	28 69 35 66
Pr.: Eva Müllertz	Gurrevej 116 b	3000 Helsingør	49 26 38 03
Klubtøj: Birgitte Krüger	Piskesmællet 3,3. tv	3000 Helsingør	22 77 08 36
Materiel: Arne Olsen	Abilgårdsvej 19	3000 Helsingør	25 32 67 39
Klubg.form.: Hng. Jørgensen	GL. Hellebækvej 19d	3000 Helsingør	20 85 74 86
Kort/depot: Jakob Vang	Stenfeltsvej 22	3000 Helsingør	49 21 09 96

HSOK's venner:

Formand: John Steinfeldt	Stürup Plads 3.	3000 Helsingør	20 13 08 58
Kassereren: Anna Lise Lyk	Rolighedsparken 24	3060 Esperg.	28 44 03 33

hsok@outlook.dk
m.krogs@stofanet.dk
eva.mullert@email.dk
birgittekruger@gmail.com
olai@stofanet.dk
hogsjorg@stofanet.dk
jakva@stofanet.dk
jsj@infoconsult.dk
allyk3060@gmail.com

Faste træningstider:

Mand.: kl. 17.00	Løbetræning Damer, (Turbotøserne)	Klubgården
Tirsd.: kl. 09:30	MTB (Maler melder ud ved opstart, opsamling Gurre kirke kl. 9:50).	Klubgården
Tirsd.: kl. 17.00	Orienterings-tekniktræning	Klubgården
Tirsd.: kl. 17:00	Løbetræning (Lang tur 15 - 22 km)	Klubgården
Onsd.: kl. 17.00	Løbetræning (Interval Sjoskerne)	Klubgården
Torsd.: kl. 09:30	MTB (Maler melder ud ved opstart, opsamling Gurre kirke kl. 9:50).	Klubgården
Fred.: kl. 10.00	Orienteringsløb (De grå Sokker)	Variabel
Fred.: kl. 13.30	400m. interval (fredagsløberne)	Klubgården
Lørd.: kl. 09:30	MTB (Maler melder ud ved opstart, opsamling Gurre kirke kl. 9:50).	Klubgården
Lørd.: kl. 11.00	Løbetræning	Klubgården
Sønd.: kl. 10.00	Orienteringsløb	Se orienteringskalenderen
Sønd.: kl. 09:30	MTB (Maler melder ud ved opstart, opsamling Gurre kirke kl. 9:50).	Klubgården
Sønd.: kl. 10.00	Løbetræning	Klubgården

Adresseændringer, tilføjelser, evt. e-mailadresser til klubbladet skal meldes til Kurt.**Kontingent 2020**

Opkrævning sker pr.
1. august og 1. februar

Børn og unge til og med 25 år	262 kr. halvår.
Senior fyldt 26 år	367 kr. halvår.
Pensionister fyldt 65 år	262 kr. halvår.
Familie på samme bopæl	630 kr. halvår.
Passive	210 kr. årligt.

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

Marie Krogsgaard tlf.: 28 69 35 66 - Mobil pay 40781

E-mail: m.krogs@stofanet.dk

Booking og udlejning af Klubgården:

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

**Klubbens
trænere og
kontaktpersoner:****Orientering:**

Flemming Larsen
Tlf.: 23 30 41 50

**Orientering
Ungdom:**

Rolf Lund
Tlf.: 24 29 33 74

**Orientering
Nye ungdommer:**

Bjarne Jensen
Tlf.: 24 68 44 92

Løb:

Kenneth Sørensen
Tlf.: 40 13 04 66

Turbotøser:**Ski:**

Kurt Jørgensen
Tlf.: 28 29 86 32

Cykling

Maleren
Tlf.: 40 37 56 43

Fredagsløberne

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



Håber i alle har det godt og passer Jeres træning!!

Jeg håber også at i sætter pris på Vores "brik" system som vi opfandt til et "haste bestyrelsesmøde". På den måde sikrer vi at overholde reglerne mht. forsamlingsforbuddet på 10 personer og ikke mindst kan vi bidrage til smitteopsporing hvis det bliver aktuelt igen. Jeg er blevet spurgt om hvornår saunaerne må benyttes igen nu når Svømmehallen har åbnet Deres. Jeg har lovet at vi drøfter det i næste uge på Bestyrelsesmødet men Vores saunaer er ret små og derfor vanskelige at åbne og samtidig overholde kvm. restriktionerne. Vi skriver til jer på klubmodul med info om evt. ændringer i Vores håndtering af Corona.

Mon ikke vi er enige om, at det er ved at være ret træls med det corona - for nu at sige det mildt. Unge og gamle bliver syge og dør - eller kæmper med alvorlige følger. Virksomheder skranter. Vi er trætte af at arbejde hjemme og springer forskræmte til side, når vi møder hinanden. Restriktionerne lægger en dæmper på stort set alle slags fornøjelser. Vi gemmer os bag mundbind og visirer og spritter hænder til hudløshed.

Dette år har på alle måder været et underligt år og vi er jo en meget social løbeklub med mange sociale arrangementer som er sat på pause eller udskudt til næste år - ja lige nu her, så har vi meget høje smittedal i Helsingør - daginstitutioner lukker stuer og sender børn hjem i selvisolation hvis de har været tæt sammen med en som er testet positiv o.s.v. men når alt kommer til at alt så er vi meget heldige at Vores lokalsamfund kunne være meget hårdere ramt hvis vi f.eks. lå i Nordjylland -

- midt i mørket så er det som om der er lys forenden af tunellen - ja jeg har det som om vi er i gang med sidste etape af et Marathonløb eller et Ultralangt Orienteringsløb - vi kommer snart frem til sidste væskedepot hvor der bliver udleveret væske (vaccine) til dem som er ved at ramme muren og klar til at udgå - men hvis vi lige holder fokus og fortsætter mod mål så er jeg sikker på vi alle kommer i godt i mål og kan genoptage Vores "normale" liv i 2021 - hold helt op hvor skal der FESTES ;-)

Til Jer som er bekymrede for Jeres formand - Bare rolig jeg er i gang igen men på så korte ture at det ikke er nødvendigt med et bad bagefter ;-)

Glædelig jul til Jer alle
Formanden

PS. Pas nu ekstra godt på hinanden til vi alle er kommet sikkert i MÅL !!!



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:

Jimmy Stauning

Anders Hjortlund



Annoncer i Sokken

Priser for 2021

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

OBS OBS

Husk at melde
adresseændring
til Marie Krogsgaard

"HSOK"s
hjemmeside
hsok.dk

Et Juleønske: "Flere ildsjæle"!

Vi har gennem tiderne haft en del "Ildsjæle" som er meget vigtige for at få en klub til at fungere.

For at nævne nogle: Ib Nielsen som satte gang i især ungdommen i orienteringsløb, Jan Knudsen som satte gang i skiaktiviteterne, René var foregangsmand til løbeafdelingen, Finn Postma startede Triathlon-æraen. Bjarne har i de seneste år prøvet at få gang i ungdommen, uden den helt store succés. Trolle er stoppet med pigetræningen.



Der er ikke rigtig kommet nye "Ildsjæle" til efter disse er stoppet, det har medvirket til at mange aktiviteter stille og roligt er droslet ned, eller helt stoppet.

Det virker som om at man i de fleste afdelinger i klubben er ganske tilfredse med tingenes tilstand og lader det være ved det!

En god start i det nye år kunne også være, at man i de forskellige afdelinger gjorde en dyd ud af at oplyse, her i klubbladet, om hvad der sker lige netop hos dem. De eneste der har været flinke til at sende stof til klubbladet er "Vennerne" og o-afdelingen, selv om der også her kunne være mere at skrive om.

Det behøver ikke at være de samme få der skriver, alle er meget velkomne med deres indlæg og oplevelser.



Ellers ønskes I alle en god jul og et nytår hvor vi kommer tilbage til normale tilstande.



Kærlig hilsen Kurt

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



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





John Mienè 80 år.

Den 14. oktober fyldte John Mienè 80, hvor han i Klubgården blev behørigt fejret den 16.10 i forbindelse med De grå Sokkers fredagsarrangement.

John blev født i Brønshøj, men da hans bedsteforældre boede i Espergærde, tilbragte John mange af sine skoleferier der, hvilket udviklede sig til, at han mødte en pige ... og i sådan en grad at sød musik opstod i hjerterne ... og denne pige var Vibeke Hall (Vibse) og denne pige er John fortsat gift med.

John har hele livet været en meget dygtig og alsidig idrætsmand, hvor han i sine helt unge år spillede fodbold i Brønshøj Boldklub, en idrætsgren John godt kunne have drevet det vidt i, men sideløbende var John begyndt at dyrke redskabsgymnastik i Gymnastikforeningen Troja, hvor hans talent for gymnastik hurtig kom til skue og i sådan en grad, at John blev udtaget til landsholdet i nævnte disciplin.

Vipse og Johns voksenliv er foregået i Espergærde, og måske ved en tilfældighed, blev de begge i 1972 inviteret til et orienteringsløb gennem HSOK, en sportsgren de intet kendskab havde til, men det blev en succes, og efterfølgende blev de begge indmeldt i HSOK.



John Steinfeldt gjorde lykke da han underholdt med "rumsterstangen!"



Skal man gøre status omkring Johns liv i HSOK, er man nødsaget til at nævne de væsentligste gøremål: Korttegning ... John har rekognosceret og rentegnet mange af klubbens orienteringskort.

John har lige fra dag 1 (næsten) været en særdeles dygtig orienteringsløber med en række DM'er og andre flotte resultater på sit CV.

John er i dag en meget vigtig person omkring "De grå Sokker", der som bekendt mødes hver fredag året rundt, hvor der om formiddagen først løbes orienteringsløb i én af klubbens nærskove og derefter spises frokost i Klubgården ... og så går eftersnakken om dagens bom ... og tro os, det har ikke altid været et nemt job at styre forsamlingen, men det har John fået styr på, men han er jo også uddannet skolelærer.

Et stort TIL LYKKE med de 80 år med ønsker om mange gode år endnu ... også blandt "De grå".

Redaktionen





ORIENTERINGSAFDELINGEN

Coronacup 2

Som alle nok er klar over, er såvel Klubgården som vores træningsmuligheder væsentligt berørt som følge af COVID 19.

Dette betyder lige nu, at Klubgården (næsten) er lukket ned, samt at vores muligheder for træning er ændret i forhold til det normale.

Vi er dog ikke gået i stå med at dyrke motion ... og det håber vi da heller ikke sker.

Den almindelige løbetræning foregår nu i små grupper à maksimalt 10 personer, men hvor vi desværre ikke kan benytte Klubgården, og her i skrivende stund ser det ikke ud til, at forsamlingsantallet på max. 10 personer vil blive øget foreløbig, måske snare tvært i mod.

Hvad angår orienteringstræningen har vi besluttet indtil videre at aflyse de ellers planlagte søndagstræninger og i stedet henvise til **Coronacup 2**, hvor løbene bag dette navn kan findes under **o-events.dk/coronacup**.

Hvis I går ind på denne side, vil I se en række spændende løb, som vi alle kan benytte, herunder at skovene ligger i overkommelig afstand fra Helsingør og Omegn.

Til forskel fra coronacuppen i foråret, anvendes der nu stativer og skærme ved posterne, herunder at løbene er tilmeldt O-Track, og så kan vi ... om ønsket ... løbe "rigtige" o-løb hver dag.

Også HSOK er medarrangør af Coronacup 2, hvor vi lige nu bidrager med løb i Klosterris Hegn (3 baner: Kort, mellem og lang, poster inddrages 15.12.) og i december måned bidrager vi med vores Månedens Bane i Nyrup Hegn med de samme 3 nævnte baner.

Da DOF som følge af manglende indtægter fra de mange aflyste orienteringsløb mangler penge i kassen, henstiller arrangørerne til, at vi donerer kr. 20,- pr. løb, der kan indbetales på DOF's MobilePay nr. 269030.

FL.L.



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

Nyt fra kassereren

Så er efteråret ved at været slut og der er sendt opkrævning på startafgifter for orienteringsløb ud. Desværre var det ikke mange der skulle sendes ud til, da der jo ikke har været afholdt særligt mange løb i år. Vi håber det bliver mere normalt til næste år.



Hjælpe-pakken til idræts- og foreningslivet, som administreres af DIF/DGI, har været åben for ansøgning igen. Så vi har søgt om at få dækket det resterende beløb på 55.000 kr., som vi mangler i indtægter, og som vi ikke fik bevilget i første ansøgningsrunde. DGI forventer at have behandlet alle ansøgninger og givet svar midt i december. Så håber vi, at vi får flere af de manglende indtægter dækket.

Årets afslutning nærmer sig og dermed også regnskabsafslutning. Hvordan årets resultat kommer til at se ud er spændende, efter dette mærkelige år. At forvente at vi kommer ud med et overskud skal vi nok ikke, men hvis regnskabet balancere kan vi være godt tilfredse.

Birgitte A



Det årlige løb på Bornholm

Orienteringssporten har flere traditionelle løb, som deltagerne ikke vil gå glip af. Det gælder også Høst-Open et etapeløb, der afvikles den sidste weekend i oktober på Bornholm. I år kunne man dog ikke nå op på rekordtallet fra 2019 på 950 deltagere, idet der pga. coronarestriktioner var tilladt højst 600 løbere på årets baner ved Høst-Open. I mange år var flertallet af deltagerne svenskere, men efterhånden er der flere danskere, der har fundet vej til dette etapeløb. Det er de bornholmske terræner, der ikke findes andre steder i Danmark, der virker så tillokkende. Tidligere bestod Høst-Open kun af to etaper, men de seneste år er føjet et nyt løb til: Sprint, som foregår fredag. Helsingør Ski- og Orienteringsklub (HSOK) deltog i år med seks løbere.

Det bedste resultat til den lokale klub blev opnået af Jørgen Jensen, H80. Ved sprintløbet i Allinge blev han nr. 2, idet han løb på 19.32, hvilket var et sølle sekund efter en løber fra Odense. I samme klasse blev John Miené nr. 4. Sidstnævnte er sammen med Flemming Larsen Høst-Open-entusiaster, der har været med hvert år siden før årtusindeskiftet.

De to andre etaper

Den første etape foregik på sydspidsen af øen, omkr. Dueodde. Det største problem for løberne var områderne med højt lyng, der var anstrengende at forcere. Igen var det Jørgen Jensen, H80, der opnåede det bedste resultat, idet han vandt klassen med 40.55 foran en svensk løber.

Igen var John Miené på fjerdepladsen. Det var Rytterknægten, der bød på udfordringer på den sidste etape. Det var også løbet, der afgjorde den samlede placering. Selv om Jørgen Jensen blev nr. 2 efter en svensker, blev han en samlet vinder med 1.20.02 mod svenskerens 1.20.52. John Miené blev samlet nr. 5 og Flemming Larsen nr. 6.

Mange o-løbere havde set frem til et spændende løb den 1. nov.: DM-ultralang i det interessante område i Mols Bjerge. Men efter de nye restriktioner ser arrangøren sig ikke i stand til at afvikle løbet. Også langdistanceløbet, Jættemilen, der normalt sætter punktum på sæsonen, er aflyst. Løberne kan så håbe på, at sæsonen 2021 kan indledes i marts som vanligt.





Forlænget trænings week-end, natløb om fredagen, 2 orienteringsløb om lørdagen og finaleløb søndag formiddag. Et arrangement som Bjarne stod for.





Orienteringsarrangementer i 2021.

Her i starten af december er det på grund af coronavirussen svært at forestille sig, at der i 2021 kan startes op med orienteringsarrangementer, som vi kender det fra tidligere år, men vi må håbe og tro på, at det nok skal lykkes ... måske som følge af de vacciner mod COVID 19, som er på trapperne!

Hvis forholdene tillader det, har vi plan om at arrangere følgende løb:

- 1) Vores sædvanlige Påskecup.
- 2) 3 Skåningar och en Dansk.
- 3) 1. – 2. divisionsmatch i Teglstrup Hegn.
- 4) Kronborgstafetten, hvor hele klubben står bag arrangementet,

og hvor alle 4 arrangementer er velkendt af os, og som vi har stor rutine i at udføre.

Vi har også tænkt at gentage succesen fra i efteråret, hvor Bjarne Jensen i en forlænget weekend stod for et 3 dages arrangement med natløb om fredagen, 2 orienteringsløb om lørdagen og finaleløbet søndag formiddag, hvorefter der var præmieoverrækkelse under en fantastisk frokostbuffet ... alt kreeret af Bjarne, der allerede nu har meldt ud, at han gerne gør det igen, hvor det nok bliver i det tidlige forår.

Indtil da henvises til at benytte de træningsmuligheder som "Corona 2 løbene" giver mulighed for, jfr. andet sted i bladet.

Fl.L.



Er du træt af at have ondt og leve med smerter?

Hos Entegro er vi eksperter indenfor behandling af fysiske skader og smerter! Vi har udviklet en unik metode der, på en blid og nænsom måde, vil afhjælpe dine gener.

Vi udarbejder desuden individuelle træningsprogrammer samt kost og ernæringsvejledning skræddersyet specifikt til at møde dine behov.

Vi giver dig din livskvalitet tilbage og hjælper dig med at blive den bedste version af dig selv. Som Entegro samarbejdspartner får alle medlemmer af HSOK, samt deres familie (børn undtaget) 150 kr. i rabat pr. behandling.

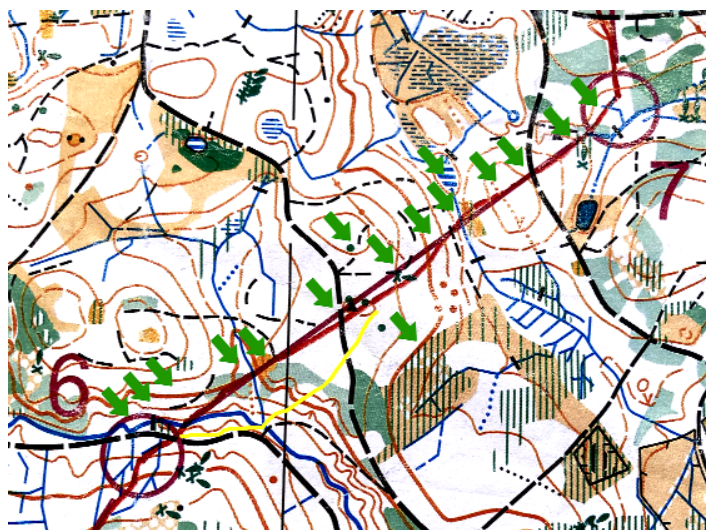
Humlebæk Strandvej 77, 1 sal, 3050 Humlebæk - Tlf.: 2698 6760
E-mail: hej@entegro.dk - Hjemmeside: www.entegro.dk



Tips og Tricks

Jeg er inde i en god stime. Formkurven er stigende og bladene er faldet af træerne. Jeg bommer (syv-ni-tretten) ikke ret meget for tiden. Jeg tilskriver det, at jeg i lang tid har trænet kortkontakt og retningsstabilitet i terræn.

For at kunne læse kortet, mens man løber i terræn, må man først og fremmest vide præcist hvor på kortet, man skal kigge. Nogle bruger en tommelfinger, så de ved, hvor de er kommet til. Det gør jeg ikke. Men kortet er nordvendt og jeg har det stræk, jeg vil kigge på vendt på en måde, så der hvor jeg kommer fra er ind mod maven, og der hvor jeg skal hen er væk fra mig. Selve kortkigget tager måske 1-2 sekunder. Hvis jeg løber hurtigt bevæger jeg mig med en hastighed 2,7 m/sek (= 6min/km). Med en skridtlængde på ca. 1 m, når jeg at tage 4-5 skridt under et kortkig. Jeg forsøger at undgå at tempoet går ned, mens jeg kigger på kortet. (Her har I forklaringen på, at jeg tit kommer hjem med rifter i ansigtet...)



Når det kører godt og jeg er foran med orienteringen, ved jeg hvor jeg er +/- 10-15 m hele tiden. Det stræk, der er vist på billedet stammer fra Gråsten skov. Det tog 4 min og 48 sekunder at løbe fra post 6-7 og jeg har kigget efter alle de detaljer, der er markeret med pile. Det giver et kortkig med gennemsnitlig 18 sekunders mellemrum. Hvis jeg skulle have stoppet op eller sænket farten ved hvert kortkig, ville det hurtigt løbe op i mange sekunder. Havde jeg haft færre kortkig, kunne jeg formodentlig have bommet.

Kortkiggene er for det meste af den slags: Hvornår kommer det gule område/grøft/ grusvej...? Det kaldes at være foran med orienteringen.

1. Pil: Grusvejen. Kom jeg ned i den rette vinkel?
2. Pil: Krydse grøften.
3. Pil: Skråningen, hvordan skal jeg vinkle bakken?
4. Pil: Slugt/grøft
5. Pil: Gul lysning
6. Pil: Grusvej. Er vinklen rigtig?
7. og 8. Pil: Er jeg mellem en flad bakke og et gult område? Husk at se til siderne.

9. Pil: Væltet træ
10. Pil: Løber jeg stort set vinkelret på kurverne?
11. og 12. Pil: Gult område og mose. Passerer jeg det rigtige sted?
13. Pil: Løber jeg midt over den flade bakke? Rende?
14. Pil: Grusvej, svinger vejen som den skal? Jeg kigger som regel til begge sider når jeg krydser en bred grusvej.
15. Pil: Væltet træ og stiende
16. Pil: Slugt, grøft.

Andre løbere bruger kompasset mere og tilsvarende kortet mindre. Det kan efter min vurdering give lidt større bom, idet kortkontakten kan glippe. Til gengæld er der nok færre parallelfejl.

Det var ikke det bedste vejvalg, som jeg tog. Når jeg følger den røde streg skal jeg passere en ekstraslugt i starten. Det kunne jeg have undgået ved at tage det gule vejvalg. Ækvidistancen var 5 m og en enkelt kurve for meget kan godt mærkes. Det koster måske 15-20 sekunder og det er jo også værd at tage med.

Rolf





Ungdomstræningen

Emily og Ulrikke er flittige. Vi har dog haft to aflysninger af træningen på grund af karantæne. Jeg har sat sværhedsgraden på banerne lidt op, så banerne stort set må kaldes for svære. Temaet de sidste par gange har været at komme ind til posten og væk fra posten i den rigtige retning og så terper jeg kortkontakt. Vi har løbet de sidste par gange i fællesskab efter "Følg John-princippet" og det har været rigtig hyggeligt. Sidste træning inden jul bliver 15/12 og første træning efter jul bliver 5/1.

Rolf



Hegning i Grib Skov.

Det er nok ikke en nyhed for mange af os her i HSOK, at **Nationalparken Kongernes Nordsjælland** er en realitet og at denne bl.a. omfatter alle "vores" nærskov, og tillige Grib Skov, der er Danmarks største skov.

Der har løbende været udgivet informationer og indkaldt til møder fra Nationalparkens side, hvor temaet primært har været om, hvordan skovene fremadrettet skal behandles, herunder en forbedring af biodiversiteten.

Som mange af os allerede er klar over, har Nationalparken foreslået Miljø-og Fødevareministeriet, at der i Grib Skov udlægges et areal, der udgør 20% af det nuværende skovareal, der skal anvendes til at huse forskellige "store græssere" i form af vilde heste, bisoner og elge, alle dyr, der ikke har været i den danske natur de sidste 10 – 12.000 år. Som følge af dette ønske, skal området indhegnes med et markant højere hegn end de hegn vi traditionelt kender i dag, hvilket i sagens natur vil mindske tilgængeligheden til skovområdet ... og så kan det være slut med orienteringsløb i nævnte område, for selv om området bliver offentligt tilgængeligt (det lægges der op til fra Nationalparkens side), så tror jeg ikke på, at en banelægger kunne drømme om at placere poster blandt de nye "græssere"!

Men så en anden ting, hvis denne hegning bliver en realitet: Jeg tænker på, at området i dag rummer mange forskellige dyrearter, som også holder til i den påtænkte hegning, bl.a. Kronvildt, Dåvildt, Sikavildt, Råvildt samt Grævlinge, Harer og Ræve ... hvad skal der blive af dem? Ja, hvis man spærre dem inde, så bliver der tale om indavl, og hvis de indfanges og efterfølgende sættes uden for hegn, så bliver de en form for hjemløse ... trist perspektiv.

Glædeligt er det dog i denne sag, at Dansk Orienterings-Forbund nu er gået ind i sagen med en direkte henvendelse til miljøminister Lea Wermelin, hvor underskriverne af brevet, formand for DOF, Walther Rahbek og formand DOF's Skovudvalg, Ole Husen, "foreslår, at man som en begyndelse i Nationalparken undgår hegning, lader vegetationen foregå på stedet og anvender hjemmehørende hjortevildt fremfor heste og kvæg, der ikke i

Skal vi have bisonokser i de nordsjællandske skove?

samme grad som hjortevildt vil søge væk ved møde med mennesker, hvorved undgås negative konfrontationer for såvel mennesker som dyr. Brevet er afsluttet med et håb om at vores sport som central i formidling af natur-og biodiversitetsdagsordenen, og ligeledes medvirkende til at motion og sportsudøvelse kan ske i naturen med behørigt hensyn. Senest har Covid 19 pandemien understreget vigtigheden af at kunne motionere ude i det, og det sker til vores store glæde i stigende grad i vores prægtige skove og naturområder – vores ønske er blot, at naturindsatsen sikrer en fortsat mulighed herfor".

Et udmærket indlæg til miljøministeren, tak for det. Hvis nogle ønsker at læse hele brevet, så giv mig et praj herom, så sender jeg det til dig.

Fl. Larsen



Vi skal måske også opleve elge i skovene





**Deltag i det
traditionsrige løb
Gurresø rundt**
mandag den 24.12.20 kl. 10:00





HUSK LIGE



**Og løb samme rute mandag den 31.12.20
kl 10:00 !**
Og se om du skal lave om på dine nytårsforsæt...



COMFORT Teltudlejning

NO. 1

I Teltudlejning



DIN LOKALE FESTLEVERANDØR I NORDSJÆLLAND

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

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

Ole Kyhl, teltholder

VI HAR TELTE TIL ALLE SLAGS FESTER:
Konfirmationer, Bryllupper, Fødselsdage, jubilæer.
Firmafester, Sportsevents, Havefester, Studenterfester, mm.

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

Alle vore telte er certificeret af Teknologisk Institut.

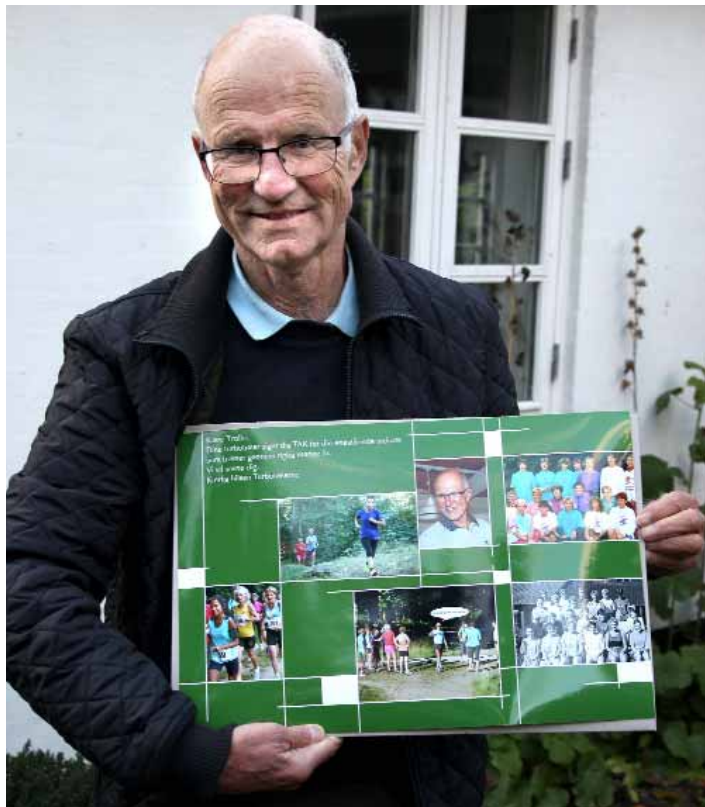


Comfortudlejning APS
Hejreskovvej 15A // 3490 Kvistgaard // Tlf.: +45 4020 9700/4920 1800 // www.comfortteltudlejning.dk
olekyhl@comfortteltudlejning.dk // facebook.com/comfortteltudlejning



Afskedsgave fra "Turbotøserne" til Trolle

Pigerne havde længe ventet på en lejlighed for at give Trolle en afskedsgave for hans mangeårige trænerarbejde, men coronaen kom i vejen. Den 12. oktober kom muligheden så, pigerne samledes, de løb ud og overraskede Trolle på bopælen med tale og mange fine gaver som Mikala havde sørget for. Lise Sørensen havde lavet en fin billedcollage og et krus med billede fra træningen.



Kære Trolle

Alle dine turbotøser siger tusind tak for fantastisk træning i de over 30 år du har trænet os.

For at du ikke skal savne os lige så meget som vi vil savne dig, har vi fyldt kurven med noget der kan minde dig om alle de mange dejlige træningsstunder vi har haft.

Et krus og en dækserviet / plakat fra turbo-tøse-træningen. Turbotøse-Kruset kan fyldes med varm eller kold kakao, en bog med indhold fra Helsingør og Hellebæk, hvidvin "Aus" - ud i skoven, rødvin fra interval træning (5,10+1), portvin fra cock - hane eller hønsebakken, 8 intervaller - "after eight" chokolade og "8" chokolade m lakrids, bastogne kager der ligner "svenskergrøften", bolcher der ligner "brændestabel", nødder m havsalt fra "havet" og "favoritter".

En Have-hibiscus der skal plantes ud, og som fremover kan få din pasning og pleje (måske hver mandag?) og så vil den forhåbentlig blomstre mange år frem.

Endnu engang tak for at du har passet og trænet os, så utrætteligt i alle disse år, vi har virkelig blomstret og nydt godt af dine mange forskelligartede, varierede og effektive intervaltræninger.

Turbotøserne.





En meget overrasket Trolle, da pigerne pludselig troppede op på bopælen med afskedsgaver og blomster, for hans mangeårige trænergerning for pigerne.



Annoncer i Sokken

Priser for 2021

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

Brug rubrikken køb/salg hvis du vil
af med noget, eller hvis du har
brug for noget.

Køb /salg



BioMekanikeren

Er du træt af at være løbeskadet?

Fysioterapeutisk klinik med speciale i løbere og triatleter

Diagnosticering – Behandling – Indlæggssåler

BioMekanikeren, Fredericiavej 60 1. sal, 3000 Helsingør – www.biomekanikeren.dk

Tidsbestilling: 49224600

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

