



SOKKEN

Nr. 5 oktober 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 december

DEADLINE.

27. november, 2020

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

Rolf skovler bare medaljer ind ved de Danske mesterskaber 2020. Her på billedet blev det "kun" til en 3' plads i sprinten som foregik i Hillerød, kun slået af vinderen med 14 sek.

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



Så er det den tid igen hvor Kurt og Marie høfligt men bestemt gør mig opmærksom på at jeg mangler at dele mit input med redaktøren til dette nummer af Sokken.

Og denne Coronatid skal ikke være min undskyldning for at trække det i langdrag og overskride deadline men jeg vil meget gerne undskylde - for selvom jeg altid kredser omkring deadline med mine indlæg så er dette år 2020 helt vanvittigt på min side af tastaturet som ny udsprunget selvstændig fuldtids Teltholder - alt er vendt på hovedet og intet er som foregående år og alligevel er det gået over al forventning dog med en større indsats end forventet. Nå nok om mig...??

Nu er vi jo som klub også presset på økonomien og må leve med en slunken pengekasse og ikke mange af de sjove og spændende aktiviteter som vi år efter år har taget som en selvfølge - de plejer at komme hvert år med lidt variation men trods alt finansierer det klubben på en positiv måde. I mærker det bl.a. ved at Sokken fortsætter uden at blive trykt resten af året.

Det er dog glædeligt at klubbens trænings aktiviteter og det sociale liv i klubben blomstrer. Og det selvom vi i stigende grad ser at verden omkring os med stigende smittetal og flere og skrappe restriktioner. Mit håb er at vi fortsat i HSOK passer på hinanden og respekterer de få regler der gælder i Klubgården og bruger Vores sunde fornuft og krydser fingre for at vi kommer gennem resten af året uden at skulle gentage forårets nedlukning af Klubgården.

Så har jeg jo også noteret mig af vi har fået kåret et par klubmestre i Orientering endda med overraskelser ligesom i årets Tour De France og i toppen af fodboldens 1. division - jeg glæder mig til november hvor vi skal finde en klubmester på den legendariske klub 10'er og selvfølgelig spændende hvilke medlemmer der overrasker for der er jo meget på spil i det løb.

Jeg håber i alle passer Jeres træning, nyder Klubbens faste træninger, Klubgården og hinanden og så ses vi snart derude - Stay safe!

De bedste sensommer Løbehilsner

Ole Kyhl.



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:

Amanda B. Bohn



Annoncer i Sokken

Priser for 2020

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**

Gennemgang af Hjerte-Lunge-Redning (HLR) og hjertestarter af Lene Jensen

Som de fleste har set så har vi fået sat en hjertestarter sat op ved døren til herrenes omklædningsrum. Det er planen at hjertestarteren skal med ud til større løb, så vi har den i nærheden ved et arrangement. Ellers har den sin plads i klubgården. Hjertestarteren er ikke offentlig tilgængelig og er således ikke registreret. På klubaftenen gennemgik Mick hjertestarteren. Og budskabet er, at man ikke kan gøre noget forkert- allervigtigt er at man begynder med hjertemassage, hvis personen er bevidstløs og ikke trækker vejret.

Der er en vis fremgangsmåde som man følger hvis en person er faldet om og måske er bevidstløs.

Stands ulykken/få personen i sikkerhed - lyt/se om personen trækker vejret - hvis ingen vejtrækning - ring da 112 og meld hjertestop - og start hjertemassage hurtigst muligt.

Hvis hjertestarteren er på stedet skal du åbne for kassen og følge vejledningen. Er der flere tilstede, kan der fortsættes med HLR mens der bliver gjort klar til stød. Der vil være en stemme som guider dig igennem hvad du skal gøre. Sæt de 2 plader på huden, der er tegning, hvor de skal sidde og stemmen fortsætter med at sige det, indtil man har sat dem rigtigt. Hvis der er meget behåring, kan det være nødvendigt at barbære det væk. Skraber er i tasken.

Hjertestarteren analyserer hjerteslagene og imens må man vente. Hvis den analyserer at der skal stødes, så gør hjertestarteren det selv. Den siger også, at alle skal væk fra den bevidstløse, mens der stødes. Stød er farligt for raske mennesker. Man fortsætter guidningen fra hjertestarteren, indtil ambulancen kommer.

Hjertemassage er, hvor man komprimerer nederst på brystbenet 30 gange i træk og derefter 2 luftindblæsninger gennem næse eller mund. Gentag således 30 - 2 - 30 - 2 og fortsæt indtil der er kommet hjælp. Brystkassen skal trykkes ca 1/3 ned hver gang og sørg for at slippe presset på brystkassen indimellem kompressionerne. Tempoet skal være forholdsvis højt 100-120 kompressioner pr minut. Fortsæt HLR indtil hjertestarteren kommer og der sættes i gang med den og fortsæt indtil ambulancen kommer.



Mick stod på fornemmeste vis for grundlæggende gennemgang af klubben nyerehvervede hjertestarter, som HSOKs Venner økonomisk har hjulpet med blev indkøbt.



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





Henning 80 år

Den 1. august fyldte Henning Jørgensen 80 år. Dagen blev på selve dagen fejret i dejligt solskin med familie og venner.



Henning har hele sit liv været et aktivt menneske.

I sine yngre dage var han en habil cykelrytter, som var på mange cykelture i både ind- og udland, bl.a. med Dan Frost. I dag bliver det til ture med andre medlemmer fra klubben.

Henning blev medlem af HSOK sidst i 1980-erne, hvor han blev en del af

Veteransjøskerne, og i mange år var en sej løber. Som en del af tirsdagsløberne nyder han i dag bl.a. trappetræning og mindst det sociale samvær. Da Henning gik på efterløn, blev der tid til mere aktivitet i klubben, bl.a. med orienteringsløb, og han er i dag fast deltager i De grå Sokkers fredagsløb og deltager i diverse konkurrencer - her skal nævnes, at han blev klubmester i 2018.

Henning har i mange år været klubgårdsformand, hvor han sammen med sin

gode makker Arne sørger for at klubgården altid er ren og pæn og bliver vedligeholdt. Det forlyder, at de to udover deres praktiske arbejde også får mange gode snakker, som de begge sætter pris på.

Hennings hjælpsomhed og engagement rækker bl.a. også til at stille op og hjælpe, når Vennerne har kiosk ved større løb.

Fredag den 7. august var det så De grå sokkers tur til at fejre Henning.

Fredagsløbet var med start fra Edens Have, som er særdeles velegnet til at grille. Henning bød på en bøf eller laksekottelet til at lægge på grillen, og dertil rose-, hvid- eller rødvin, samt øl og vand.

Denne fredag var en af sommerens meget varme, så Henning havde også betænksomt sørget for at opstille to parasoller, så en del fik skygge under spisningen. Der blev - traditionen tro - holdt tale af John Miné, som bl.a. fremhævede Hennings karriere som cykelrytter, inden han blev medlem af HSOK, samt hans store arbejde med at passe på klubgården.

Der blev også afsunget en sang om kvinderne samt den traditionelle fødselsdagssang. Sangene blev ledsaget af Kurts harmonikaspil, ligesom han også spillede under spisningen, så det blev en rigtig hyggelig fredag i skoven.

En Gråsok

Stort tillykke skal også lyde fra redaktionen





ORIENTERINGSAFDELINGEN

Oversigt over træningsløb (karruselløb) m.m. efterår 2020

HSOK's træningsløb finder sted tirsdage i tidsrummet 16.30 – 17.30.

Banelængder:

Bane 1	6 – 6,5 km	svær
Bane 2	3,2 – 4 km	svær
Bane 3	4 km	mellemsvær
Bane 4	2 – 3 km	let

Dato	Skov og mødested	Banelægger
2.10. – 4.10.	HSOK's o-weekend fra FDF Hytten "Kathøj" (info følger senere)	Bjarne Jensen
13.10	Teglstrup Hegn Syd Ø. P-plads på Gurrevej	Lene og Rolf Lund
20.10.	Horserød Hegn P.plads på Esumvej vest for Fængslet. Skærm ophængt.	Søren A. Nielsen

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

I foråret søgte vi om at få dækket tabte indtægter på 86.000 kr. i Corona-hjælpepakken og den er blevet imødekommet med 30.960 kr. Samlet blev der søgt om mange flere penge end der var bevilget, så vi må være tilfredse med at vi har fået noget dækket.



I slutningen af august blev der sendt kontingent opkrævninger ud. Det går fint og nemt med at sende ud. Og jo flere der tilmelder sig Betalingsservice, jo nemmere bliver det. Husk at der på girokortet, står de oplysninger, som der skal bruges for at tilmelde BS. Der er stadig nogle som mangler at betale. Håber de sidste snart får betalt, så der ikke skal bruges tid på at rykke.

I november er det tid til at sende O-service opkrævning ud, den kommer pr. mail (som den plejer). Der har jo desværre ikke været så mange løb, så det er ikke så mange som normalt der skal opkræves. Så bliver det tid til at året slutter og regnskabet skal laves.

Vh Birgitte



Så blev der taget hul på konkurrencerne

Weekenden den 29. og 30. aug. havde de "løbssultne" orienteringsløbere set frem til. Årets første mesterskaber skulle afvikles. Det første var DM-mellem og efterfølgende DM-sprint. Mesterskaberne blev afviklet efter coronarestriktioner. Løberne skulle først møde frem umiddelbart før starten, og efter løbet skulle de forlade løbsstedet uden at have set resultatet af indsatsen. Det kunne læses senere på skærmen. Men det vigtigste var at komme ud at løbe og at fornemme, hvordan man lå i forhold til konkurrenterne!

DM-mellem

Dette mesterskab fandt sted i Aggebo-Græsted, hvor Tisvilde Hegn OK stod for det praktiske. Den lokale klub Helsingør Ski- og Orienteringsklub (HSOK) havde en halv snes løbere med. Den samlede indsats resulterede i et helt sæt medaljer, en af hver karat. Det var Rolf Lund, H60, der løb med guld. Han var forud usikker på sin egen formåen, da det var to år siden, han havde deltaget i et mesterskab grundet problemer med akillessenen. Derfor lagde han lidt forsigtigt, men sikkert ud, hvilket viste sig fornuftigt. Skoven havde en kraftig underbevoksning, hvor det var vigtigt at holde øje med vigtige detaljer i terrænet og justere dem med kortet. Rolf Lund gennemførte bane uden problemer og blev, af 30 konkurrenter, noteret for tiden 35.36, mens nr. 2, Erik Bobach, Silkeborg, som også er en dygtig løber, fik tiden 39.48. Sølvmedaljen blev hjemført af Jørgen Jensen, H80, men han blev overhalet af Jack

Skrydstrup, Kolding, som han ofte har krydset klinger med. Bronzemedaljen blev løbet hjem af Jens Hansen, H55, som havde 32 konkurrenter. Jens Hansen stak sine første kompaskurser i HSOK og blev så dygtig, at han fandt vej til landsholdet. Han holder stadig dampen oppe, men blev alligevel slået af Rasmus Ødum, OK Øst, også tidligere landsholdsløber, og Bo Simonsen, Hillerød. Lene Jensen, D60, normalt sikker medaljetager, begik flere fejl på sin bane og måtte stille sig tilfreds med en fjerdeplads.

DM-sprint

DM-sprint er det korteste mesterskab. Det afvikles i bymæssigt område, og da løbet er så kort, og da kortet er så detaljerigt, skal der kun små fejltagelser til, før løberen er uden for topplaceringen. Scenen var ved dette mesterskab henlagt til Hillerød –Gadevang, og her var det Hillerød OK, der arrangerede. Ved DM-sprint blev det til to medaljer til HSOK. Jørgen Jensen, H80, satte sig atter på sølv, men han var kun 3 sek. fra førstepladsen. Vinderen var her Knud Sørensen, OK Pan, mens gårsdagens vinder besatte tredjepladsen. I H60, hvor 20 dystede, besluttede Rolf Lund sig det sikre løb, og han kom igennem helt uden fejl. Han troede, det var nok til førstepladsen, Men han havde ikke taget misteltenen i ed, da det viste sig, at Morten Kjær, Silkeborg, løb på 16,14, og Jess Rasmussen, Skive, kom på 16,18, og tiden for Rolf Lund blev 16.28. Men han var godt tilfreds med de to medaljer uden intens træning forud.

Ungdomsafdelingen var præsenteret ved Dicte Højbjerg Andersen, der ved begge mesterskaber blev nr. 6.

Eva



entegro
repair · refresh · renew

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



DM

DM-lang i Aabenraa. Lene blev nr. 2 i D60, Jørgen nr. 3 i H80 og jeg vandt i H60.



Det har været alt for længe – men den 19 - 20 august, var der endelig mulighed for at gennemføre årets første danmarksmesterskaber. Lørdag var det DM Mellem, som Tisvilde Hegn OK arrangerer i Aggebo-Græsted Hegn, mens DM Sprint foregik dagen efter ca. 20 kilometer længere mod syd i Hillerød Øst med FIF ved arrangør-roret.

Sprinten lå oprindeligt i Aalborg OK's hænder med løbsdato i slutningen af maj, men den endte med at blive flyttet på grund af coronapandemien og de deraf følgende restriktioner.

Coronapandemien sætter fortsat sit aftryk på vores idræt og i særdeleshed DM-stævnerne.

Lørdagens DM Mellem foregik i to halvdele – så de ældste klasser blev sendt afsted om formiddagen, hvorefter skoven og målområdet tømmes fuldstændigt for løbere, inden de yngre klasser blev sendt afsted.

Ved søndagens sprint havde arrangørerne indført et loft på 475 deltagere, og starttiderne spredt ud over fem timer. Ligesom ved lørdagens DM Melle, blev de ældste klasser sendt afsted om formiddagen, mens D/H 12 – D/H 40 først var i ilden om eftermiddagen.

Der var ingen klubtelte, fysisk resultatformidling eller medaljeoverrækkelse som vi kender det.



Flemming Larsen var første mand fra HSOK som dukkede ud af skoven mod målet. Ikke helt tilfreds med en 8 plads



Lene er ved at analysere, hvorfor hun ikke kom på podiet denne gang. En 4 plads blev det til.



DM'er.

HSOK har høstet en del medaljer ved årets DM'er. Til DM-mellem i Aggebo-Græsted hegn fik Jørgen sølv i H80, Jens Hansen bronze i H55 og jeg guld i H60. Til DM-sprint i Hillerød fik Jørgen igen en sølvmedalje kun 3 sekunder efter, mens jeg måtte nøjes med en bronze - 14 sekunder fra gullet. Hele 2019 deltog jeg ikke i et eneste DM på grund af flere generende skader i akillesenen. Da jeg så kom i gang igen i sidste efterår, var sæsonen stort set slut. I 2020 lukkede det hele og konkurrence efter konkurrence blev aflyst i foråret. Jeg var derfor meget sulten, da sæsonen startede her efter sommerferien. Der er stadig en risiko for at min hælsskade bryder op igen, så jeg holder igen med træningen og nøjes med 2-3 løbeture om ugen, suppleret med lidt cykel og lidt styretræning. Kun korte løbeture og kun i terræn, men til gengæld med god fart på. Det har været en god opskrift for mig. Til både DM-mellem og DM-lang ramte jeg det rette spændingsniveau og havde både en god koncentration og et godt tempo på. Fedt at være tilbage og vinde igen. Næste mål er at kunne fortsætte på samme måde og håbe det er nok til DM-ultralang i starten af november.

Rolf

Lene fik ikke revance for 4 pladsen på mellem distance, hun missede en post og det går jo ikke!



Jørgen Jensen fik en flot 2 plads i H80, Flemming Larsenen 7 plads i H80 og Flemming Wendelboe blev nr. 17 i H65





Tips og Tricks

Ikke noget om o-teknik i denne omgang. Det skal handle om mad.

Jeg høster erfaringer hver gang jeg laver mad ude i klubhuset. Jeg får heldigvis meget ros for mit arbejde og det gør det værd at udføre. Tro det eller lad være - men planlægning, indkøb og transport er det, der tager længst tid.

Til klubmesterskaberne i år drog jeg nytte af, at jeg 14 dage forinden havde serveret de samme retter til en U18-samling i Holstebro. En ung mand eller kvinde på 18 år, der løber 8-10 timer om ugen spiser noget mere end en HSOK'er med gråt hår, men hvor meget mere? Til gengæld er der både veganerne og vegetarer blandt de unge.

I Holstebro havde jeg lavet rigeligt med mad, fordi de unge mennesker før har chokeret mig. Her er hvad de unge U18 spiste (ikke hvad jeg havde lavet!) og hvad jeg så planlagde til HSOK'erne.

	35 U18 løbere	45 HSOK'ere
Kalvebov	8 kg	5 kg
Løg	3 kg	2 kg
Bacon	600 g	400 g
Grønne bønner	3 kg	3 kg
Squash		3 stk
Frosne ærter	2 kg	2 kg
Rødbeder	3 kg	2 kg
Æbler	1,5 kg	1 kg
Spidskål (store)	4 stk	3 stk
Ris/bulgur	3 kg	2 kg

Grønsagerne passede perfekt med mængden. Der var lidt



tilbage af det hele, men der var for lidt kød til HSOK'erne. Er de gråhårede bedre til at fiske? Gode gamle Frk. Jensen regner ellers tit med 100 g kød til gryderetter/person. Bulgur var der til gengæld nok af. 1 kg havde været tilstrækkeligt.

Der er så meget, der har indflydelse på, hvor meget der bliver spist. Havde det betydet noget, hvis kødet havde været skåret ud i mindre bidder? Havde det betydet noget, hvis hele gryderetten havde været samlet i en gryde og ikke i to? En mindre grydeske? Betød det noget, hvad vej folk gik rundt om buffetten og havde det passet hvis gryden med bulgur havde stået først og man derefter var fortsat med grønsagerne og sluttet af med kødet? Mest af alt tror jeg på at tallerkenstørrelsen havde stor betydning. I Holstebro var tallerknerne små og de unge måtte gå op

flere gange og orkede måske ikke at gå op 3. gang? I Klubgården er tallerknerne meget store og folk fyldte godt på.

Der ligger også mange overvejelser bag retterne. Jeg kan ikke lave hvad som helst, hvis jeg også skal løbe selv. Stegeposer og simremad er en god løsning. Kød, løg, bacon, krydderier og rødvin blev hældt rå i poserne og poserne blev så sat i ovnen ved 130 C i 3½ time. Poserne blev klippet op og indholdet hældt i en gryde. Tilbage var bare tilsmagning og jævning af saucen. Jeg brugte noget absolut fedtfrit kalvebov, men skulle jeg lave det, så det smagte endnu bedre, ville jeg have brugt kalvebryst og skåret stykkerne lidt større og brunet dem først. Måske lidt mere rødvin. Og jeg ville have startet dagen før. Når det var kogt mørt ville jeg have stillet hele gryden koldt og vippet fedtlåget af, skåret fedtet fra kødet og kødet i mindre bidder og derefter varmet det hele op igen. Prøv det!

Rolf

BETRAGTNINGER OM SOKKEN

Bestyrelsen har besluttet at Sokken kun kommer som digital udgave på hjemmesiden året ud.

Det kan der være flere grunde til, da der ikke har været så meget aktivitet under coronakrisen, hvilke har bevirket at der ikke har været meget at skrive om.



Økonomien spiller også ind, da der ikke har været de indtægter fra arrangementer vi normalt har, -så man vil spare trykudgifterne.

Jeg håber ikke det fortsætter sådan fremover, da det er mit indtryk at mange ikke får læst bladet når den kun er på hjemmesiden, men jeg kan tage fejl!!!

Har du en mening eller kommentar til dette, skriv gerne til næste nummer.

Jeg har næsten alle klubblade fra den gang jeg startede for over 40 år siden sammen med nok 20 - 25 andre medlemmer, med at sætte bladet sammen med lim og saks. Siden er der jo sket meget med digitale løsninger, som har givet mange fine tiltag jeg har kunne tage med fra mit arbejde på Politiken.

Det har været en spændende tid, og håber det kan fortsætte, men jeg må indrømme at glæden ved at fremstille klubbladet ikke er så stor, når det kun er på hjemmesiden Sokken kan læses.

Kurt

PS. En fast indsender af stof til bladet har meddelt at vedkommende ikke skriver til Sokken så længe det ikke kommer ud som blad, måske fordi hjemmesiden virker uoverskueligt og rodet, samt ikke bliver opdateret så den bliver interessant.



Fællesstarten er netop gået til dette års klubmesterskab i o-løb (37 delt.) Banelængder/sværhedsgrader er forskellige alt efter evner og alder. Første mand og kvinde i mål er klubmester.

Årets klubmesterskab i o-løb.

Løbet blev afviklet den 1. september i Gurre Vang, hvilket skov var et godt valg, idet skoven, i modsætning til de fleste andre skove i vores område, er i rimelig "stand" ... altså at terrænet er rimelig løbebart, hvilket betød, at alle tilmeldte havde god mulighed til også at løbe uden for stierne.

Der var tilmeldt 37 klubmedlemmer, hvilket må siges at være flot, og banelægger var Frank Johansen, der bestemt gjorde det godt, ja, faktisk var der ingen af de 37 baner, der var ens, så en stor tak til Frank for det store arbejde omkring løbet og, ikke mindst, de gode baner.

Klubmester for damerne blev **Inge Olsen** og for herrerne vandt **Mick Steen Nielsen**, hvor sidstnævnte var en stor overraskelse, idet det var første gang Mick prøvede at løbe orienteringsløb ... et stort tillykke til jer begge.

Efter løbet var der spisning i Klubgården, hvor Rolf havde kreeret et herlig ret med efterfølgende kaffe og kage ... naturligvis til en "billig penge", så også en stor tak til Rolf.

Aftenen sluttede med en demonstration af klubbens nye hjertestarter, og her var Mick også i fokus, idet Mick havde tilbudt at stå for denne demonstration, der er én af hans specialer i dagligdagen, så tak til Mick, der gjorde det på en sådan måde, at vi alle nu føler os godt rustet, hvis der bliver brug for hjertestarteren.

Næste år afvikles klubmesterskabsløbet i maj måned, så bliver vi hel fri for bregner og brændenælder.



Klubmestre m/k i orienteringsløb 2020:
Fl. L. Mick Steen Nielsen og Inge Olsen

Ungdomstræningen

Status i ungdomsafdelingen: Dicte bor nu i Helsingør igen og er startet i 1. G. Dicte har ikke kunnet træne optimalt i over et år så det kniber med at løbe ligeså hurtigt som sine konkurrenter. Dicles teknik er til gengæld god og hun fik en fin 4. plads ved årets DM i Aabenraa.

Ulrikke og Emily løber nu fast mellemsvære baner. Træneren så gerne, at kortkontakten og koncentrationen

blev skarpere, men det bliver bedre og bedre. Mange af de såkaldte mellemsvære baner har ofte vist sig at være svære, men det takler de imponerende godt.

Noget tyder på at de snart får følgeskab af Norah, som har været ude en enkelt gang. Norah er 11 år.

Vi løber klubbens træningsløb indtil vi skifter til vintertid. Så starter vi med pandelampe og træning hovedsaglig fra klubgården.

Rolf

Mit første bekendtskab med HSOK.

Af: Mick Steen Nielsen

Da jeg i 2019 valgte at melde mig ind i HSOK, var det fordi jeg gerne ville forsøge mig med at løbe Vasaløbet. Så det var det med henblik på at finde nogen at løbe på ski med og lære nogle tricks inden jeg skulle derop.



Det har siden da dog ikke rigtigt været til at løbe på ski i Danmark, hvilket gjorde at jeg ikke rigtigt fik sat mine ben i klubben, indtil jeg så i medlemsbladet "SOKKEN", at man havde indkøbt en hjertestarter. Her tænkte jeg kunne bidrage lidt, da jeg gennem en lang årrække har været kystlivredder og instruktør for den Nordsjællandske Kystlivredningstjeneste, med bl.a. AED Hjerterstartere.

Jeg blev inviteret til at holde et kort oplæg på klubmesterskabsdagen, hvor jeg også blev inviteret til at løbe med, da

jeg jo er medlem. Et super flot koncept og tak til den flotte udlægning af banen, med forskellige ruter efter niveau og erfaring. Jeg må jo nok komme til erkendelse, at jeg har løbet et par gange i militæret i 1993, men betragter mig bestemt ikke som erfaren. Der skal også lyde en stor tak til køkkenpersonalet for lækker mad.

Det jeg bed mest mærke til ved HSOK var den meget hygelige og venlige imødekommenhed, hvor selv ude på banen havde folk tid til at vende kortet den rigtige vej for mig og man altid blev mødt med et smil. Dette er så lang fra den High Performance verden omkring elitære miljøer som jeg arbejder i til hverdag og var en virkelig dejlig fornemmelse.

Mange tak for en super oplevelse og jeg håber at komme forbi til et par arrangementer i løbet af året, er dog pt. meget Covid - 19 opmærksom og begrænser udvidelsen af min omgangskreds så vidt muligt.

Mvh Mick Steen Nielsen

O-tur til Slovakiet



Der har været mange aflysninger i år og den mest ærgerlige var nok at WMOC i Slovakiet blev aflyst. Da vi samtidig havde betalt et stort depositum for en dyr lejlighed i hjertet af Kosice, som vi ikke kunne få tilbage, tog vi en rask beslutning og planlagde en ferie alligevel i samme uge. Lejligheden havde vi lejet sammen med Keld Johnsen og Bente Madsen fra THOK. Keld er den lykkelige ejer af en Cessna Cardinal og elsker at flyve langt, så vi fløj derned i et stræk. Møn, Rügen, Polen og Karpaterbjergene. Det tog godt og vel 4 timer. Det er lige fascinerende hver gang.

Lejligheden var ny og moderne, men ikke helt færdig. Men dejligt med tagterrasse og hedebløge. Vi havde tilmeldt os til to træningsløb i Kosice hjemmefra og fik nogle gode konkurrencer og høstet lidt selvtillid. De øvrige konkurrencer var nu ikke skræmmende. Udover træningsløbene lavede vi lidt egentræning. Vi havde googlet os frem til nogle gamle kort og printet dem ud hjemmefra. Det ene over en skov med det karakteristiske karstterræn, som Slovakiet er kendt for. Over en periode på mange tusind år er undergrunden blevet undermineret af underjordiske floder og bagefter er hulerne styrtet sammen og efterladt et besynderligt landskab af kæmpelavnninger side om side. Vi lavede vores egne baner og løb rundt og fik en fornemmelse af, hvordan den type terræn skulle takles. Bagefter gik vi under jorden og så hulerne nedefra. Vi var i et hulesystem, der strakte sig over 24 km, men der var kun en km åben for turister.

I en anden skov vi løb i, var kortet desværre 17 år gammelt og det gjorde det ekstra udfordrende. Skovene omkring Kosice er fysisk krævende, men ikke på den urimelige måde. Skovbunden fin og for det meste god sigt. Jeg vil godt kalde det danskervenligt.

Vi glæder os til WMOC i 2023, hvor de prøver at gennemføre mesterskaberne i samme område.

Rolf



DM-lang i det jyske

Søndag den 13. sept. blev der indbudt til DM-lang i Aabenraa syd, og over 500 deltagere havde taget imod indbydelsen, heraf var de seks fra HSOK. De drog af dagen før for at kunne deltage i et løb, der var arrangeret i et lignende terræn. De kunne således "akklimatisere" sig til søndagens opgave. De overnattede inde i Aabenraa by. Det viste sig snart, da de fik kortet Aabenraa syd stukket i hånden, at det bedste vejvalg var ad de store stier, da skoven var forsynet med en frodig underbevoksning, der kostede tid, hvis man konsekvent valgt vejvalg gennem terrænet.

Rolf Lund, H60, var hurtig til at læse lektien, og han gennemførte banen på 47.43, hvilket viste sig at være vindertiden blandt de 30 deltagere. Rolf Lund havde ingen problemer overhovedet, og vindertiden viste sig at være i absolut særklasse, hvilket kunne ses derved, at sølvvinderen, Erik Bobach, Silkeborg, også en dygtig løber, gennemførte på 53.38. Det er rigtig flot af Rolf Lund, da han på grund skader ikke har kunnet deltage i mesterskaber i to år, alligevel kan erhverve to guld- og en bronzemedalje i de tre mesterskaber, der hidtil er afholdt.

Lene Jensen, D60, havde også et flot løb i det jyske. Hun var godt klar over, at det så lovende ud, da hendes nor-

malt svære konkurrent, Dorte Hansen, Silkeborg, løb ud på banen tidligere end Lene Jensen og snart blev indhentet af den letløbende HSOK ér. Lene Jensen holdt stilen banen igennem og blev noteret for 45.44, mens tiden for Dorte Hansen var 49.26. Lene Jensen måtte dog nøjes med sølvmedaljen, da det viste sig, at Mona Rasmussen, Haderslev, havde klaret banen på 45.24, blot 20 sek. hurtigere end Lene Jensen. Denne var dog tilfreds med sit flotte løb, der var et plaster på såret efter de to første mesterskaber med skuffende resultater.

Jørgen Jensen, H80, havde allerede to sølvmedaljer på kontoen og løb i Aabenraa på 45,24, hvorved han blev overlistet af både Knud Sørensen, OK Pan og Jack Skrydstrup, Kolding. Jørgen Jensen havde tabt et par min. ved en post, og uden dette tidstab kunne han måske opnå sit "vante" niveau. Men to sølv- og en bronzemedalje borger for kvalitet!

Jens Hansen, H55, havde 23 deltagere som konkurrenter. Tim Falck Weber vandt klassen med 53.50, og med 56.54 blev Jens Hansen i den stærkt besatte klasse nr. 5. Ungdomsafdelingen var også repræsenteret af Dicte Højbjerg Andersen, D18. Det blev til en fjerdeplads, og det var hendes bedste placering, siden hun er rykket op i D18.

Der er endnu to danske mesterskaber i år 2020, DM-nat og DM-ultralang.



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, Studentefester, 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



Tiltrængt væskepost ved Gråsokkerløbet

Det var fredag den 14. aug., hvor de grå sokker som vanligt strømmede til mødestedet. Dette var hin fredag Gribskov søskoven. Når vi ser, det er Gribskov, forventer vi, det er Frank Johansen, som endnu engang har vist sine evner som banelægger. Det borger for kvalitet! Vejret var som dansk sommer, når den er bedst. Ja, det var endda en underdrivelse! Det var faktisk stegende hedt; vejret indbød snarere til ophold på en badestrand end løberi efter poster, især når mange havde en lang strækning uden mulighed for den mindste smule skygge. Men Frank og hans søde kone, Rikke, havde taget højde for de ekstreme forhold. Mødestedet på banen var for alle en badebro helt ned til søen, hvorfra der kunne kigges over til Fredensborg Slot på den anden side. Men søen var ikke det eneste, der kunne virke svalende. Ved badebroen var der mulighed for at få skyllet ganen, ikke i det almindelige klare kildevand. Endnu bedre. Rikke havde medbragt sin hjemmelavede hyldeblomstdrik og koldt vand. Det var en gestus, der vægtedes højt af alle!



Undertegnede, som I jo nok ved, er ikke så hurtig til bens længere; derfor kunne jeg ikke nå helt hen til det smukke udsigtspunkt, før jeg måtte vende om. Men Rikke, der havde medbragt sin cykel, kom susende med et glas saft, så jeg havde kræfter til tilbagevejen. Tak til Rikke og Frank for initiativet!

Eva Müllertz





Skitur 2021

Ak ja, sådan kan det gå!
Netop som fristen for tilmelding til årets skitur er udløbet, må jeg meddele, at turen som følge af COVID- 19, desværre må aflyses.
Som der er lige nu, er destinationen, Norge, et lukket land, men naturligvis kan der ske ændringer inden uge 5 i 2021, men så kikker vi på sagen igen.

Fl.L.

Annoncer i Sokken

Priser for 2020

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)

