



SOKKEN

Nr. 2, april 2019



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 juni

DEADLINE.

24. maj, 2019

Redaktør:

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

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

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



Stof til Sokken sendes til enten
Fl. Larsen eller 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 billeder-
ne er indsat i et dokument.
Billederne skal også vedlægges
separat i høj opløsning.

Uopfordrede billeder bedes inde-
holde tekst og/eller navn.

Er du i tvivl, ring til Kurt

HSOK's hjemmeside:
www.hsok.dk

Forsidebilledet

Sjoskerne startede foråret med
et 5 km. handicapløb, hvor
ældste startede først, vinderen
var så første mand i mål.
Søren Christiansen og
John Pihl ses på billedet

Foto: Kurt Jørgensen

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

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	Stenfeldtsvej	223000 Helsingør	49 21 09 96

fllarsen@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	Stenfeldtsvej 22	3000 Helsingør	49 21 09 96

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

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

jsj@infoconsult.dk
allyk3060@gmail.com

Faste træningstider:

Mand.: kl. 17.00	Løbetræning Damer, (Turbotøserne)	Klubgården
Tirsd.: kl. 09:30	Cykeltræning,	Nygaard
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	Cykeltræning, (Racer) 15 min. før fra Klubgården	Nygaard
Fred.: kl. 10.00	Orienteringsløb (De grå Sokker)	Variabel
Fred.: kl. 13.30	400m. interval (fredagsløberne)	Klubgården
Lørd.: kl. 09:30	Cykeltræning,	Nygaard
Lørd.: kl. 11.00	Løbetræning	Klubgården
Sønd.: kl. 10.00	Orienteringsløb	Se orienteringskalenderen
Sønd.: kl. 09:30	Cykeltræning,	Nygaard
Sønd.: kl. 10.00	Løbetræning	Klubgården

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

Kontingent 2019

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

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:

Erik Trolle
Tlf.: 49 70 70 37

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 bogen sprunget ud, tirsdags O-løbs træninger er startet, vores faste træningsdage (mandag&onsdag) foregår nu i skoven i stedet for på veje og stier og jeg har set flere løbere som har benyttet shorts længe!!! Vi havde i min optik en god generalforsamling og Jer som ikke havde mulighed for at deltage kan læse beretningen på de næste sider. Jeg vil sige det sådan at der var plads til flere i lokalet men der var jo ikke indkommet forslag til behandling som krævede at alle kom op af sofaen og gav deres stemme og mening tilkende. Vi i bestyrelsen har allerede aftalt at reklamere mere både på de sociale medier og med mere analoge huskesedler i klubgården, derudover vil vi sende flere venlige remindere ud næste år også lige op til generalforsamlingen, således at både unge og ældre har en chance for at "huske" dagen og næste år bliver et af punkterne måske tilpasning af kontingent og aldersgrænserne for Børn/unge (25år), senior (26-64år) og pensionist (65år) !! Personligt vil jeg sætte pris på større opbakning fra alle aktive om at deltage på generalforsamlingen næste år, dels er arbejdet med forberedelserne de samme for os i bestyrelsen og vi vil meget gerne have input fra Jer alle således at vi kan træffe beslutninger som afspejler Jeres holdninger og meninger. Vi har allerede afholdt første bestyrelsesmøde efter generalforsamlingen hvor vi med glæde bød velkommen til Peter Balstrup som stillede op og meldte sig under fanerne og vil bidrage med hans viden og tage en tørn med udviklingen af HSOK- og han er allerede i gang med at samle et par nøglepersoner fra klubben som skal arbejde med fokus på en strategi i Vores kommunikation således at vi kan udnytte og udvikle vores platforme på de sociale medier. Så vi har stadigvæk en stor og bred skare i bestyrelsen med gode kompetencer og Vores største udfordring er nok at en del af os stadigvæk er arbejdsramt og som følge deraf ikke har mulighed for at arbejde fuld tid med HSOK som flere gør.



På vores klubaftener i hhv. O-løb og løb kom der ideer frem om at fjerne klubbens bidrag til startgebyret for klubbens medlemmer til Divisionsmatcher og egne løb, for i stedet at lave en gimmick i form af en større lodtrækningspræmie blandt deltagerne. Det er meget populært til f.eks. Frost Cup hvor løberne bliver i op til en hel time efter løbet for at deltage i lodtrækningen og jeg kan tydeligt huske for 10 år siden da jeg til et Grand Prix løb i Egebæksvang vandt et ophold for 2 på Comwell med 4-retters menu, spa, stenmassage og overnatning...:-) Men Jeres udmeldinger og reaktioner på generalforsamlingen har vi taget til efterretning og bestemt at vi i HSOK løber gratis i 2019 til Divisionsmatcher og egne løb og så prøver vi lodtrækningskonceptet af i lidt mindre målestok end tidligere udmeldt, håber i tager godt i mod dette og vi alligevel kan få flere med til Vores løb.

Jeg vil også gøre reklame for Ophelialøbet som i år er tirsdag d. 13. august kl. 18.30 og vi har allerede nu spændende ting i støbeskeen som i godt kan glæde Jer til - mere kan jeg ikke løfte sløret for på nuværende tidspunkt men i kan godt glæde Jer og jeg tror at vi kan få endnu flere kvinder med til løbet med de tiltag vi har i støbeskeen!

I den nære fremtid er der Divisionsmatchen d.14. april for O-løberne og der ved jeg at der allerede er kyndige kræfter i gang med at hverve løbere så vi kan stille et stærkt hold.

Det glæder mig utroligt meget at vi har fået udviklet månedens bane i O-regi som jeg vurderer som en succes og et godt alternativ for os som ikke altid kan nå hjem på de faste træningstider men kan passe det ind når der er ledig tid i kalenderen og derudover er jeg faktisk også lidt imponeret over så mange banelæggere der har meldt sig til at stå for alle forårets tirsdags træningstilbud.

Som noget nyt i år så er nogle af Vores dygtige trænere ved at udforme et 13-ugers træningsprogram som skal kulminere op til Copenhagen Half Marathon (CHM) d. 15. september men det kommer der mere om når vi når lidt længere frem på sæsonen. Så god læselyst med Sokken,

Forårs 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

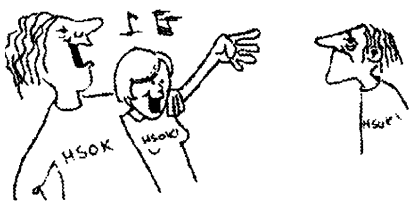
e-mail: sylvest@sylvestvvs.dk

TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSE OG BRYGGERS

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



• Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk



Velkommen til:

Ulrikke Pedersen (ungdom)

Asp Simonsen (ungdom)

Hans Lützhøft

Udm:

Torben Bagger
Annette Bredmose



Annoncer i Sokken

Priser for 2019

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

Nyt bestyrelsesmedlem i HSOK

- lidt fra Peter Balstrup



Det mit indtryk, at det er sjældent at man frivilligt tiltræder en bestyrelse i en forening uden at være blevet peget på. Men det måtte prøves og ja, jeg ved at det forpligter.

Jeg syntes at jeg har noget at bidrage med mine forskellige kompetencer og erfaringer.

Bestyrelsesarbejde i professionelt regi har jeg meget erfaring med og jeg ved at der er en stor forskel på professionelt bestyrelsesarbejde og arbejdet i forenings og frivilligt regi. Jeg har heldigvis årelang erfaring med bestyrelsesarbejde i en sportsforening med baggrund i min tid i Borsholm håndbold og team Nordsjælland håndbold. Mit udgangspunkt er at uanset om bestyrelsesarbejdet er professionelt eller frivilligt så forpligter arbejdet og skal tage lige seriøst. Det er nu engang bestyrelses som tegner virksomheden / foreningen og det ansvar er stort og vigtigt.

Jeg syntes at HSOK generelt er velfungerende. Der er mange interesser der skal tages hensyn til og bestyrelsens 'stakeholder matrix' er rimeligt kompleks. Det er mit indtryk at bestyrelsen i dag har et godt mandat i klubben og at de kompetencer som der er i bestyrelsen i dag, er meget høje og ikke mindst er der en god konstruktiv, positiv og seriøs 'tone' mellem medlemmerne i bestyrelsen. Det ser jeg frem til at blive en del af.

Hvis jeg skal tale om mærkesager så er mine kæpheste helt klart:

Udvikling frem for afvikling.

Status quo er tilbagegang.

Hvad der er godt for foreningen, er også godt for det enkelte medlem.

Jeg er overbevist om, at for at have en stærk elite skal man have balance og bæredygtighed i bredden.

Det strategiske arbejde med definering af målgrupper, sweetspots, kommunikation, kampagner, kanaler og indikations og effekt opfølgning syntes jeg er meget interessant.

Tydelige mål og retning skaber fremdrift og resultater.

Jeg er 100% relations reagerende og mener at det er vigtigt at trække på andres viden, kapacitet og ressourcer der hvor det vil gøre en forskel.

Mit personlige udgangspunkt for at være en del af en motionsklub er en lang karriere inden for motorsport (Motocross) på elite niveau. Efterfølgende har jeg prøvet mange andre sportsgrene af og syntes det er motiverende og lærerigt. Jeg har heldigvis aldrig været god til hverken at løbe eller at finde vej efter kort, så jeg har ikke de store forventninger til mig selv, som mange andre i HSOK har til dem selv, heldigvis.

Jeg ser mig selv som lidt af en sports hybrid. 18 Marathons er det blevet til, noget TRI, MTB og landevejscykling, senest både O-løb og O-MTB.

Ser frem til samarbejde med bestyrelsen og det konkrete arbejde som det indebærer.



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





Der alte Bergführer ist gegangen - og vi har alle mistet en god, gammel ven.



Efter et langt og begivenhedsrigt liv er Henning Nielsen død, og vi kan ikke mere glæde os over hans gode selskab og venskab, som har været med til at forme vores liv gennem rigtig mange år.

Når vi i dag tænker tilbage på de mange år, hvor vi har kendt Henning og Kirsten, dukker mange minder frem. Gode minder om festlige sammenkomster, mindeværdige bjergture, og mange timer sammen i skoven. Det har ikke været kedeligt, og Henning er altid gået forrest med gode ideer og godt humør.

Jeg mødte Kirsten og Henning i Helsingør Roklubs Ski- og Orienteringsafdeling en gang omkring 1963, hvor de var flyttet til Helsingør efter et par svinkeærinder til Nyborg og Nykøbing Falster. Det blev til et venskab, der har været lige siden.

Henning gik aktivt ind i klubbens aktiviteter og var også med i bestyrelsen i nogle perioder. Noget af det første vi lavede sammen, var jubilæumsfesten og jubilæumsskriftet for Helsingør Roklubs Ski- og Orienteringsafdelings 25 års jubilæum i 1966. Jubilæumsskriftet blev skrevet og layoutet i Kirsten og Hennings lejlighed i Stengade oven over Irma, som Henning var bestyrer af.

I 1967 hvor HSOK blev stiftet var Henning også meget aktiv blandt andet i forbindelse med vores nye klubgård, samtidig med at han og Kirsten også var aktive på orienteringsbanerne. I forbindelse med HSOKs mange orienteringsarrangementer var Henning også at finde, som en aktiv hjælper.

I 1982 stiftede vi HSOKs Venner, hvor Kirsten og Henning var med fra starten. Jeg var formand for foreningen, og i 1987 kom Henning med den idé, at vi skulle arrangere en bjergvandretur til Østrig med Henning som "Der alte Bergführer". Vi var med på idéen, som blev en stor succes. Det blev til rigtig mange ture, og så sent som for få år siden, var Kirsten og Henning med i Alperne. For Henning var planlægningen af turene en meget vigtig del, og han brugte megen tid på at beskrive de enkelte bjergture ned i mindste detalje - men han elskede det!

I rigtig mange år var det Alpeturene, der var den samlende aktivitet i klubben og ikke mindst bidrog de til, at vi kunne dele mange penge ud til HSOK.

I HSOKs Venners regi lavede vi første gang i 1991 en revy, hvor en af hovedkræfterne var Henning. Fra sin tid som deltager i voldspillene i Nyborg, havde han erfaringer med at stå på en scene. Og det gik da heller ikke stille af hverken under prøverne eller til premieren.

Privat har vi også gennem årene hygget os sammen med gode venner både med sang og musik, som Henning ofte bidrog til med sit violinispil. Ikke uden grund blev han ofte for sit udseende for-

vekslet med Svend Asmussen, og når han spillede Svend Asmussens kendingsmelodi "June Night", var ligheden endnu mere slående. Sidste gang vi så Henning på violinen var sammen med Kirsten på flygel på deres musikalske julekort 2018, som vi heldigvis har liggende på computeren.

I de seneste mange år har Henning og Kirsten været en fast del af "De grå sokker", som hver fredag gør en af de nordsjællandske skove usikre. I de seneste år har det været en af gåturene, der har været på programmet, og så sent som i januar måned var han med på en solskinsdag i Egebæksvang, hvor han dog følte sig lidt træt.

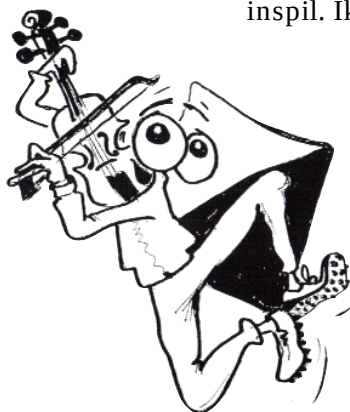


Illustration: Jørn Steffensen



Et af de sidste billeder af Henning, hvor han deltog i "De Grå Sokkers" tur til Egebæksvang

Tak Henning for at du har været med til at gøre vores liv både sjovere og mere indholdsrigt. Vi vil alle mindes dig med glæde
- og ind imellem lade minderne fare.

Grüss Gott fra din gamle ven
John Steinfeldt-Jensen



Mindeord



I begyndelsen af februar måtte de grå sokker sige farvel til et af deres medlemmer: Bendt Nielsen, der nåede lige at fejre sin 85-årsdag. Han var dog for syg til at kunne være med. Kort tid efter blev han indlagt på Hillerød sygehus, hvor han med sine kære omkring sig sov stille ind.

Bendt var næsten med fra begyndelsen, da han dukkede op i 93/94. Han kom fra rokklubben, hvor han kendte Bent Camilla, der fik ham med ud i HSOKs nystartede afdeling, de grå sokker. Som naturelsker var det let for ham at tilpasse sig livet som gråsok. Han satte stor pris på turene i skoven og det gemytlige samvær efterfølgende.

Kort og kompas var ikke den eneste interesse, Bendt havde. Han var også vild med dans, nærmere bestemt squaredans. Han var af den slags, der havde snøret danseskoen rigtigt. Han var kendt under navnet Danse-Bendt, ikke Kompas-Bendt. En af de søde dansepigere, Agnete, der for år tilbage som Bendt havde mistet sin livsledsager, blev hans deltager, ikke blot i squaren, men også på ture i den dejlige natur i og omkring Helsingør og på rejser til skønne steder udenlands.

Den 9. februar overværede familie og venner den højtidelige bisættelse fra kapellet. Efterfølgende blev alle budt til en mindehøjtidelighed i Skydeselskabet, hvor, sønnen, Kurt, bød velkommen. Under samværet tog John ordet for som vanligt at takke dagens banelægger, og de grå sokker klappede for at takke Bendt for de mange baner, han har udtænkt.

KLUBTØJ PÅ LAGER, marts 2019 incl klubrabat

VARE	STR.	PRIS	
		VOKSEN	UNG
			op til 25 år
LØBEJAKKE DAME	1S	582	434
OVERTRÆKSBUKSER UNI	1160CL,	423	315
SINGLET DAME		185	138
SINGLET UNI	3L	185	138
T-SHIRT DAME	1S	212	157
T-SHIRT UNI	1S, 3XL	212	157
O-BLUSE M. LYNLÅS DAME	1M	291	216
O- BLUSE M. LYNLÅS UNI	1M, 1L, 1X	291	216
HALSRØR MED HSOK LOGO	41 stks	99	99
HENVENDELSE TIL			
birgittekruger@gmail.com			
MOBIL 22770836			



KLUBTØJS UDSALG 50 KR.

PÅ UDGÅEDE MODELLER OG DESIGNS.

Kig i kassen som er stillet i klubgården. Snup den der passer dig og indbetal beløb med navn, mærket "tøj" til klubbens konto.

Dame:
Singlet 1 stk. large

Unisex:
Singlet 1 stk. X large
Basic O-buks 1 stk. X small

**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**



ORIENTERINGSAFDELINGEN



Divisionsmatch i 4. div. kalder **ALLE**

Så kommer der en indbydelse til første runde i 4. div. Indbydelsen lyder på en frisk tur i Rude skov, der til den tid er smykket med anemoner. Indbydelsen er nemlig den 14. april, hvor den første start er kl. 10. Jeg har lige været inde på o-service og set, at der på nuværende tidspunkt (den 25. marts) kun har tilmeldt sig 11 af klubbens løbere. Det rækker ikke, hvis vi skal have opfyldt vort ønske om en hurtig tilbagevending til 3. div. Men der nok mange, der ikke er klar over, hvornår matchen skal foregå, så derfor et venligt, men bestemt udkald i Sokken. Den 14. april er palmesøndag, men da løbsstedet ikke er så fjerntliggende, kan I sagtens nå hjem og påbegynde påskepyntningen med æg, kyllinger, harer og hvad der ellers hører påsken til. Det er Søllerød, der arrangerer matchen, og selv om jeg nok ikke overværer begivenheden, er det sikkert og vist, at jeg nok skal sørge for en kage til efter løbet. Benyt jer af de mange tilbud om træning ved træningsløb og konkurrencer, så formen er i top den 14. april, og sørg så for at tilmelde jer på o-service. Sidste tilmelding er den 4. april, og hvis der blot tilmelder sig 40 foruden de 11, så ser det ikke så sort ud! Husk, der er brug for alle, eliteløbere, almindelige løbere og også begyndere. Nu må vi også se de nye unge løbere. Dem er der også en bane til.

Eva



Oversigt over træningsløb (karruselløb) m.m. foråret 2019

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
2/4	Krogenberg Hegn P-plads på Krogenbergvej	John Mienè / Fl. Larsen
9/4	Gurre Vang P-plads på Gurvej – (midt i skoven)	Fl. Larsen
23.4.	Lave Skov P-plads oplyses senere	Bjarne Jensen
30.4.	Teglstrup Hegn Syd P-plads på Esrumvej	Jørgen Jensen
7.5.	Teglstrup Hegn Midt P-plads på Esrumvej	Søren Nielsen
14.5.	Teglstrup Hegn P-plads ved "Julebækhus" på Strandvejen	Henning og Sisse Jørgensen
21.5.	Klosterris Hegn P-plads v. "trekanten" syd på Hornbækvej	Jette og Hans Lassen
28.5.	Teglstrup Hegn Syd "Løvdalsskolen", Løvdalsvej	Dicte, Birgitte A., Bjarne J.
11.6.	Horsørød Hegn – Klubmesterskabsløb P-plads på Hornbækvej (efter Tikøb)	Fl. Larsen
18.6.	Teglstrup Hegn Fra "Edens Have", Skindersøvej	Jette og Hans Lassen
25.6.	Danstrup Hegn P-plads på Helsingørsvej, syd	Søren Nielsen



Referat fra generalforsamlingen



Valg af dirigent – Der vil bestyrelsen foreslå Laus Seir som tidligere har vist sig ved langt vigtigere generalforsamlinger at have meget gode evner til at påtage sig sådan et ansvarsfuldt hverv og styre slagets gang med en broget skare vi nu har i dag.

1 min. Stilhed for at mindes 3 af Vores gode løbevenner som gik bort siden sidste generalforsamling: Bent Nyhegn, Henning Nielsen og Bendt Nielsen- 1 min stilhed.

& 3. Formandens beretning

Så så gik der lige et år mere i HSOK kalenderen og hvilket år!!!

Hvor er det dejligt at se så mange i aften, det vidner i mine øjne om Jeres lyst til at deltage, bidrage og være aktive i Vores lille HSOK hule med de fantastiske rammer og fællesskaber vi har for at finde sammen om lidt motion eller træning uanset alder og ambition.

Først syntes jeg vi skal give Jeres bestyrelsesmedlemmer en hånd for Deres vilje til at videre udvikle klubben til et spændende træningsfællesskab på trods af pasning af egne træning og vigtige og tidskrævende jobs.

De af Jer som deltog i Generalforsamlingen sidste år og kan huske så langt tilbage bemærkede sikkert at vi har nedlagt de tidligere "afdelinger" og samlet os til HSOK. Det betyder bl.a. at i får én beretning fra os i bestyrelsen og i år blev det også formandens opgave at male et samlet billede af 2018.

Det er ikke så meget udsving i medlemsantallet, hvilket i praksis betyder at dem der har meldt sig ud er blevet afløst af nye og det er jo skønt at vi er stabile på den front- men ingen pralerier i år om markant tilgang.

HSOK vil gerne takke Jer alle sammen hver i sær for Jeres store indsats med alt lige fra Vennernes loyale støtte, Korttegning, Sokken, Træningsplaner, Hjemmesider, Vedligeholde klubgården, Rengøring, Banelægning, Ungdomstræning, Løbsarrangering, Løbsdeltagelse, Sociale aktiviteter, Myndigheds henvendelser, Fællesskommunale løbs afholdelse,

Madhold, Kagebagning, Lave pressemateriale, Dele billeder, Være aktive på de sociale medier etc. Ja Jeg kunne blive ved. Og hvis jeg nu skulle have glemt en funktion, så bedes i alle få øjenkontakt med en eller flere sidemænd og lige nikke med hovedet og sige "Tak".

HSOK's arrangementer 2018:

I virkeligheden har vi ganske få arrangement som vi selv arrangerer, så jeg har suppleret med mange af de arrangementer som vi også har deltaget i.

Årets første arrangement var **skituren i uge 5**, der gik til Beitostølen i Norge, med deltagelse af 20 personer. Fantastisk skiføre hele ugen.

MTB-O den 24.2. hvor arrangementet blev afviklet i Klosterris Hegn og Risby Vang med Laus som banelægger. Det var fint solskinsvejr men temperaturen lå på omkring 10 graders frost.

28.3 – 31.3.: **HSOK's Påsketur til Fanø**, hvor vejret desværre ikke var godt, idet det både var meget koldt og stærkt blæsende med snestorm, og da o-terrænet på Fanø er noget af det sværeste i DK, fik deltagerne noget for deres startgebyr, men tillige fik Rolf desværre en alvorlig skade i sin ene akillesene, der indtraf ca. 10 meter før målstregen, men Rolf vandt dog sin klasse meget sikkert.

Divisionsmatch 8.4., hvor vi var arrangør af 1., 2. og 4. divisionsmatcherne, der blev afviklet i Teglstrup Hegn med et deltagerrantal på omkring 650. Fl. Larsen var banelægger og Rolf Lund stævneleder, hvor alt gik godt.

26. maj **DM Sprint** i Stor høst af medaljer!!!

30.5.: **Kronborg-Stafetten**, hvor der var ny deltagerrekord. Rolf var på vegne af HSOK også stævneleder i år og alt gik helt efter bogen – også økonomisk.

24. 6.: **Etape København** er et løb med en distance som svarer til et maratonløb bare delt op på 5 dage og der blev løbet stærkt alle 5 dage. Fine podiepladser til HSOK

16.6.: **3 Skåninger og en Dansk**, der fandt sted for 21. gang. Teglstrup Hegn var valgt som løbsområde med Laus Seir (igen, igen) som banelægger. Det skal bemærkes, at "Julebækhus" på Ndr. Strandvej udgjorde stævneplads for de ca. 800 svenske deltagere, hvilket var et godt valg, idet vejret var aldeles pragtfuldt, så der var gratis bad i det varme Øresund med fuld udsigt til fosterlandet. Tak igen til "Vennerne" for en fin kiosk.

3. Juli **MTBO WorldCup** i Budapest vinder Laus Guld!!!

6-13. juli **Veteran WM** vinder Rolf guld og Jørgen Jensen Sølv!!!

17-18. Juli **Læsø 3-dages** I fantastisk vejr- Jørgen Jensen skilte sig ud ved at vinde alle 3 løb med pæn margin til nr. 2.

14.8.: **"Kvindeløbet"** i Teglstrup Hegn, hvor der var mange deltagere og der blev gjort en ekstra indsat for at få flere deltagere med men vi må finde andre virkemidler frem i 2019 hvor vi gerne ser gerne flere deltagere end i 2018. Kvindeløbet – succes, synes jeg – god opbakning, god stemning og superhygge i klubgården bagefter. Og husk stor tak til hjælperne.

8-9.9.: Klubtur til **DM i Harrild Hede** som jo nød godt af sommerens varme herhjemme og på Facebook er der glade løbere i mål området som strålede om kap med solen.

23.9.: **Divisionsmatch i 3 division**, hvor klubben "var" hjemmehørende. Løbet fandt sted i Sorø Sønderkov, hvor der kun var tilmeldt små 20 deltagere fra HSOK lidt flovt så vi fik naturligvis store "tæsk".

7.10.: **DM i natorientering** fik en tur op og ned af skrænterne i Rørvig Sandflugts Plantage og 3 ud af 5 hev medaljer med hjem.

3.11.: **Klubbens årlige "10 km åbne landevejsløb"** med start og mål fra Klubgården. Flot oplevelse og god løbsdag i flot vejr.– mange deltagere (over 100) og fin presseomtale før og efter i HD.

4.11.: **Divisionsmatch i Tokkekøb Hegn**. Her var der noget på spil, idet det var op og/eller nedrykning fra divisionen, men som forsamlingen nok er klar over, klarede vi det ikke og må derfor en tur ned i 4. division.

1.12.: **HSOK** starter banebrydende O-løbskoncept op. **Månedens bane** bliver testet i december og er med stor succes fulgt op i januar, februar og nu marts. **GENIALT TUSIND TAK.**

Arrangementer indtil videre i 2019

12.1 afholder vi **4. afdeling MTBO i vinterserien** som vi kan takke tovholderne for meget positiv respons fra deltagerene. Mange flere deltagere end sidste år måske pga. muligheden for varmt bad og efter snak i klubgården. Der var næsten 100 deltagere, flot.

13.1 **Årets Veteran 2018** blev Rolf Lund ved kommunes årlige sportsgalla i hallen.

26.1.: **"Nytårskur"** fra Klubgården, et flot arrangement, der startede med motionsløb i form af orienteringsløb og løb på stier. Herefter var der dejlig buffet med champagne m.m. En fin dag som nok kan tænkes at blive gentaget!

Uge 5: **Skitur til Geilo**. Solskinstur ved Geilo. Dejlig ferie med frisk frost, godt arrangeret af Flemming Larsen

Kasserens beretning ved Birgitte. Regnskabet blev omdelt, men ingen bemærkninger hertil, der jo tillige udviste et flot overskud samt en pæn stor egenkapital.



Behandling af indkomne forslag: Der var ingen indkomne forslag.

Aktivitetsplaner 2019

Generelt -At få Jer alle ud og løbe i HSOK tøj. Og der har vi lyttet til Jeres gode input på Klubtæfterne. Så i år fjerner vi det med at vi løber gratis til Divisionsmatcher og HSOK's egne løb. I stedet vil vi lave et samarbejde med en løbebutik og finde en præmie i et meget interessant niveau (2000,-) som vi trækker lod om blandt klubbens medlemmer som stiller op, ved de løb som vi selv afholder er det selvfølgelig blandt alle deltagere. Vi fastholder Vores aftale med Hans fra Helsingør Løbet sep-apr. om at vi også deltager gratis hvis vi stiller op i klubtøj. Hjemmesider, Facebook, måske også Instagram ? Udvide samarbejdet med andre klubber i kommunen og DGI som vi er medlem af. Udvikle og fastholde sociale arrangementer i klubben. Fortsætte udviklingen af hjemmesiden.

Faste datoer -14.4.: Divisionsmatch for HSOK, nu i 4. division, hvor løbet skal foregå i Rude Skov.

31.5.: Kronborgstafetten 2019

15.6.: **"3 Skåningar och en Dansk"**, der i år skal foregå i Teglstrup Hegn Syd med Løvdalesskolen som udgangspunkt. Laus er også i år banelægger, så det skal nok blive godt.

En tirsdag eller søndag i August - Kvindeløbet/Ophelialøbet Tænker at vi burde udvikle det sociale element i år – måske grille bøffer / Demostand med grøntsagssuppe, lave lille Fadølssbar / Demostand med Grøntsagsjuicer / smoothies og fastholde lodtrækningspræmier mv.

25.8.: **2. runde i divisionsturneringen** for 4. division, altså med HSOK, og hvor løbet skal finde sted i Grønholt Vang – en spændende skov.

6.10.: **Op-og nedrykningsmatch** for 3 til 6. division i Grønholt Hegn

2. November – Hamletløbet- med børneløb? Mere markedsføring på de sociale medier og lodtrækningspræmier.

Fastlæggelse af kontingent: Forbliver uændrede.

Valg af bestyrelse, revisorer og revisorsuppleant: Formand Ole Kyhl var ikke på valg (kun hver 2. år), men den øvrige bestyrelse blev genvalg, dog med den ændring af Peter Balstrup blev indvalgt i bestyrelsen som afløser for Sussie Bogut. Endvidere blev Kirsten Ellekilde genvalgt som revisor og Jacob Wrisberg nyvalg, som afløser for Søren Østergaard, hvor formanden overrakte Søren en gave som tak for de mange år som revisor i HSOK. Ny revisorsuppleant blev Henrik Petersen.



Søren Østergaard stoppede som revisor, efter mange år på posten og får en erkendtlighed af formanden



Ny på posten blev Jacob Wrisberg (tv), Henrik Petersen (th) blev revisorsuppleant.

Eventuelt: Der var ikke den store spørgelyst, så formanden rundede generalforsamlingen af med at takke Laus for dens dirigentrolle og Ulla, der tillige fik en tak for kagebagningen.

Nyt fra kassereren

Efter en dejlig forårsdag i Tisvilde Hegn til Danish Spring er det ikke lige så nemt at få sporet tanker ind på økonomi og få skrevet lidt til Sokken.

Regnskabet for 2018 blev godkendt på generalforsamlingen, denne gang kom vi ud med det pænt overskud, og det er jo dejligt. Det skyldes blandt andet indtægter fra Divisionsmatchen, 3 Skåninge og en Dansk samt Kronborgstafetten. I år skal vi nok ikke regne med at få et overskud, da vi ikke skal afholde Divisionsmatch. På generalforsamlingen var der en snak om tilskud til egne løb og om klubbens penge i banken. Det tog vi op på sidste bestyrelsesmøde og for at få en større overblik økonomien hen over året, om det tyder på et overskud eller et underskud, vil bestyrelse begynde at lave budget. Dette også for at være bevidst om hvis der tages af formuen, hvorfor og til hvad. Så nu skal jeg i gang med lave et udkast til budget for 2019. Kontingentopkrævninger blev sendt ud i slutningen af januar og de fleste har betalt. Der er dog stadig nogle stykker der mangler, så der er sendt girokort ud igen i slutningen af marts til dem. Så håber jeg at de får betalt, så ikke der skal bruges yderligere tid på at det.

Den årlige ansøgning om medlemstilskud til ungdomsløberen der kan søges om fra Helsingør Kommune er sendt afsted. Proceduren var ændret fra sidste år, ikke helt så nemt, men det lykkedes. Tilskuddet kommer så om et halvt års tid. Dejligt foråret er kommet og jeg håber på lige så godt vejr til Påskeløbene som det har været i dag.



VH Birgitte A

ORIENTERINGSLØB/GANG VED ANESHUS 25 MAJ



I forbindelse med 1 års dagen for Kongernes Nordsjælland arrangerer HSOK et lille orienteringsløb ved Anes Hus for at vise at også idrætten har sin plads i den nye nationalpark.

Det er muligt at starte fra kl. 14,00 og banen er ganske let så også ikke orienteringsløbere kan roligt begive sig ud på en tur i de smukke omgivelser.

Ved Anes hus kan der købes kaffe og kager dog i begrænset omfang.

Klokken 14,30 er det tid at høre husets historie og klokken 15,00 følger fortællingen om Store Klaus og lille Klaus.

Der er i øvrigt en mængde arrangementer i Helsingør samme dag for at sætte fokus på Nationalparken, disse vil kunne ses i den lokale presse.

Ungdomstræningen

I løbet af vinteren er der kommet yderligere to ungdomsløbere til, så der nu fast er fem, der er med til den organiserede træning hver tirsdag - og de bliver bedre og bedre! De fem er Liva, Ulrikke, Asp, Emily og Dagmar. Ulrikke og Asp er nye og skal begge løbe i klassen 13-14 år i år.



Asp deltog på en åben bane i Jægerspris på den næstletteste bane og vandt overlegent med 5 minutter over 9 andre løbere. Han har vist lovende takter fra dag et og springer direkte ud i at løbe H13-14 til Danish Spring. Ulrikke er også ny og løber ligesom Liva let bane, men begge kan

løbe alene og vi arbejder på, at de bliver i stand til at læse sig ind på kortet, hvis de skulle blive væk. Emily og Dagmar skal have deres debut i D13-14 til Danish Spring. De har efterhånden stor rutine, og de har løbet mellem-svær - svær bane hele vinteren og har haft deres bom i mørket. Jeg tror derfor, de er godt rustede til at løbe og møde lidt større udfordringer, end de havde i D11-12.

Dicte har fået Laus som personlig træner og jeg har indtryk af at han følger hende tæt og giver gode råd. Dicte har allerede kvitteret med en bronzemedalje til årets første mesterskab DM-nat. Dicte har trænet godt og stabilt hele vinteren og hun har en evne til ikke at have udfald til mesterskaber. Konkurrencen er ellers hård i klassen.



Planerne for ungdomsafdelingen er at vi deltager i træningsløbene om tirsdagene og at jeg prøver at lokke gruppen med til konkurrencer her i foråret. Divisionsmatchen den 14. april i Rude Skov skal alle helst deltage i og så håber jeg, at de vil med til SM-weekenden den 11-12 maj. Måske DM-sprint den 25-26. maj i Grindsted. Der bliver formodentlig sommerlejr i Sverige lige efter Sct Hans, som jeg varmt kan anbefale og så er der klubturen til Tjekkiæt 22/7 - 27/7. Klubben giver flotte tilskud til både startafgifter og transport, så det burde ikke være økonomien, der forhindrer deltagelse.

Ungdomsafdelingen fik et beløb på 1000 kr af HSOK's venner ved generalforsamlingen i februar, som vi kan bruge frit til at styrke ungdomsafdelingen. Vi skal have fundet ud af, hvad pengene skal bruges til, men jeg vil gerne have, at de går til oplevelser, som styrker det sociale sammenhold i gruppen.

Rolf



Emily og Asp

Dicte på podiet i årets første mesterskab: DM-nat



Tips og Tricks

Der er mindst tre ting, der er vigtige, når man løber orienteringsløb.

**Hvor er jeg lige nu?
I hvilken retning skal jeg?
Hvor langt?**

Du er godt hjulpen med alle tre ting, hvis du er med på kortet hele tiden. Hvis du går ind på nettet og finder et af de utallige videoklip, der findes af orienteringsløbere vil du opdage, at de gode løbere for det første løber hele tiden, og for det andet ser de på kortet ca. hvert 10. sekund. Et eksempel:

<https://www.youtube.com/watch?v=weDMz-6jlZg>. Til denne sprint kan du se kortkig ca. hvert 5. sekund!

Det kræver træning og et godt sted at starte, er at forsøge at læse kortet, mens du løber på de store grusveje. Kortet har du foldet moderat og holder det op foran dig, kigger nogle sekunder, mens du løber uden at stoppe op. Ved samme lejlighed, kan du træne, at kortet altid er nordvendt, når du skal læse det. Det betyder, at du rent teknisk ikke har kortet flagrende eller sammenkrøllet i hånden, men at du ved et simpelt håndvend har kortet i læseafstand fra sit øje. Nogle løbere holder fast med begge hænder på kortet, når de skal læse det, så det ikke ryster så meget. Se hvordan eliteløberne holder deres kort, når de bare løber. Kortarmen svinger ikke frit som man ellers gerne vil, men albuen er bøjet og kortet er stort set i læseafstand fra øjet det meste af tiden.



Det tager tid at bruge kompasset til at nordvende sit kort, så du bør træne i at kunne nordvende kortet ud fra de terrængenstande, du kan se derfra, hvor du er. Når du kan læse kortet på store grusveje, kan du prøve om du kan læse kortet på stier og til sidst i terræn. I tungt terræn med mange sten, kvas eller andet skidt i bunden må du holde øje med evt. korte områder, hvor det er knap så slemt og så kaste et hurtigt blik på kortet uden at sætte farten.

Når du har lært at læse kortet, mens du løber, skal du lære at stå stille, når det virkelig kræves!

Rolf



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



Indtryk fra en debuterende O-løber

(Peter Balstrup)

Tiden er inde til at fortælle lidt om mine oplevelser med O-sporten. Jeg ved ikke hvad der har drevet mig ind i den sportsgren, måske er det Flemming Larsen, måske er det trangen til endnu flere natur oplevelser.

Jeg syntes selv at jeg egentligt altid har været god til at finde vej, jeg har et indre kompas i kroppen som hjælper mig med at komme i den rigtige retning. Når det så er sagt så må jeg indrømme at et er at finde frem til Markus pladsen i Venedig og noget andet er at finde en post i en mose i Allerød.

Optimisten

Jeg tænkte at det ikke var nødvendigt med den helt store intro til teknikken. Det måtte komme lidt ad gangen. Både Jacob, Bjarne, Flemming og Rolf syntes nok at jeg ikke var for klog. Bjørn Thyssen har aldrig lagt skjul på at jeg lige så godt kunne droppe det at begynde på O sport i en alder af 56 år er håbløst. Bjørn taler jo altid lige ud af posen, men det slår ikke sådan en som mig ud.

Kongelunden

Jeg tror at mit første rigtige stævne var i Kongelunden og hvis man ser et kort over det område, så er det jo fint inddelt i små firkanter, grundet et system af grøfter. Man kan med lidt god vilje sammenligne det med et koordinatsystem, så ingeniøren her tænkte, at hvor svært kan det være. Allerede når man kører ind på parkeringspladsen så får man indtrykket af den omhyggelighed som O sporten er omgærdet af. Der står et antal personer med flag og guider os ind på parkeringspladsen. Vi bliver næste arrangeret i nummerorden efter de første bogstaver på nummerpladen. Rart at se at der er SÅ meget styr på alt i den sport. Jeg havde aldrig prøvet sådan en start procedure. Tænk en gang de har med vilje indstillet uret forkert. Det fandt jeg så ud af hvorfor. Smarte folk de O løbere.



Hugninger

Jeg startede i nærheden af Inge, hun sagde pas nu på alle de forskellige

hugninger, du kan tage fejl af dem. Jeg anede ikke hvad en hugning var og gør det stadig ikke.

Det er mit indtryk at definitionen på en hugning er lidt svævende.

Ikke noget at sige til at man først bliver god O løber efter træning i 30 år.

Nå men jeg kom af sted i

Kongelunden, det gik egentligt meget godt. Min strategi har generelt været fra starten at jeg skal øve mig i at finde posterne og om nogle år vil jeg så satse på at finde dem hurtigt også. Dårlig strategi

hvis man skal nå at få en

pølse inden de pakker boden sammen. Jeg fandt alle posterne og heldigvis kunne jeg få et stykke kage af Ulla, når nu pølseboden er pakket ned og taget hjem.

75 meter uden kort.

Jeg lavede så mange begynder fejl undervejs at det var helt pinligt. På et tidspunkt mistede jeg mine briller, fandt dem på stien. Hvorfor havde jeg ikke taget linser på når jo jeg plejer at bruge linser når jeg løber. Ja det tager jo tid alt sammen. På et tidspunkt var jeg nede i en af de mange grøfter, faldt på vej op og lagde ikke mærke til at jeg mistede kortet. Det opdagede jeg først efter 75 meter da jeg syntes der manglede et eller andet. Fandt kortet i grøften og blev helt glad for at have min ven ved mig igen. Så skule jeg lige hilse og sige at det der med grøfterne ordnet i et koordi-

natsystem, det holder altså ikke. Der var så mange parallelle grøfter at der var ingen vej uden om end at tælle skridt for at skyde sig ind på den rigtige grøft.

Må hellere begynde forfra

Efter to stævner på samme måde måtte jeg erkende at de lærte folk havde helt ret. Jeg bestemte mig for at begynde forfra med O sporten. Lettere baner og vores gode Bjarne Jensen tilbød at lave en bane i Danstrup kun til mig. Ordnet med forskellige temaer tre poster ad gangen. Vi mødtes der ude og jeg havde forberedt mig godt syntes jeg. Altid med nordvendt kort, højre tommelfinger på kortet hvor jeg er nu og fokus på de sikre ledelinjer og opfang. Bjarne fulgte mig rundt og jeg tror at jeg kan løbe lidt hurtigere end Bjarne, så han pustede da lidt. Når han ikke sagde noget så var jeg på rette spor. Det gik lidt for hurtigt et par gange og jeg tabte orienteringen med hvor jeg helt præcist var. Det var Bjarne jo ganske klar over og lod mig selv rode mig ud af den knibe. På et tidspunkt står vi ved en post og der er langt til den næste. Jeg foreslår lige på efter kompas. Ja det kan du godt siger Bjarne men vent lige nogle år med det. Kan du se den Å, lige der ved posten. En Å flytter sig ikke og er en god ledelinje så det er den sikre vej og det er det du skal satse på nu. Klog og pædagogisk mand ham Bjarne.

Træning, træning og træning.

Nu syntes jeg at jeg er kommet godt i gang og har egentlig blot lyst til at træne alt det jeg kan. O track giver det hele en ekstra dimension som er meget vigtig for en nybegynder som jeg.

Til slut vil jeg takke alle mine gode O-løbe venner for jeres utrolige tålmodighed. Det betyder virkelig meget at have nogle at tale med efter jeg har været igennem banerne. Jeg har stadig en masse spørgsmål jeg skal have besvaret, så I må væbne jer med tålmodighed. Jeg skal nok fordele belastningen på så mange af jer som muligt. Ole Hansen er også super god at sparre med. Han løber sådan ca. dobbelt så hurtigt fra A til B gennem naturen som jeg, selv når jeg ikke er i tvivl om hvor jeg skal hen. O løbere har et pneumatisk kugleled i anklerne tror jeg.



Kronborgstafetten 4. juni 2019



Planlægningen af årets Kronborgstafet går stille og roligt. Arrangementsgruppen er udvidet en lille smule. Foruden kommunen, HIF, Puls 3060, HSOK deltager nu også Helsingør firmaidræt og DGI. DGI har været med som tidtager lige fra starten af, men skal overtage mere og mere af det, som kommunen ellers har taget sig af. Som kommunen siger: "Vi er jo ikke sat i vereden til at arrangere motionsløb." Klubberne får ansvaret for løberuterne og afviklingen af selve løbet, mens DGI i fremtiden får ansvaret for alle tilladelserne, bespisning, affaldshåndtering, vand og logistik. Løberklubberne har kigget hinanden dybt i øjnene og konkluderet at vi ikke er interesseret i at overtage den del. Der er ved at blive lavet en kontrakt, så DGI's rolle bliver nedskrevet og kommunen vil blive ved med at være lidt med, men i fremtiden mere på side-linjen. Jeg gætter på, at DGI bliver tvunget til at efterspørge lokale frivillige om hjælp, så der ligger formodentlig

nogle muligheder for at tjene penge til klubben ved at melde sig som bordopstillere, øludskænkere mm. I år er DGI dog kun med som føl.

Jeg efterspørger allerede nu frivillige, der vil være med til at pakke holdposer (formodentlig tirsdag den 28/5 i Klubgården). Dagen før (3/6) skal jeg bruge folk, der vil stille stævnepladsen og ruterne op. På selve dagen skal der bruges folk til at afvikle børneløbet om eftermiddagen, til uddeling af holdposerne, og til afvikling af selve løbet og ikke mindst oprydning til sidst. Man kan allerede nu melde sig (rolflund@stofanet.dk) Hjelperne vil få en spisebillet for ulejligheden, klubben vil tjene nogle gode penge, det bliver hyggeligt og måske bliver der også en siddeplads under spisningen.

Rolf

Kan nogen bruge et TV på 32"?

Fejler ikke noget, men der skal en digitalbox til.
Kan afhentes på Rasmus Knudsens Vej 30

Tlf.: 28298632





5 KM interval afholdt onsdag den 20. marts

Hver onsdag kl. 17.00 er der interval løbs træning i HSOK. Traditionen tro så er det HSOK's stolte sjoskere som står for træningen en onsdag i marts. (forårs generalforsamlingen)

Der løbes 2 omgange på en 2,5 km rundstrækning. En kopieret rute som ikke nødvendigvis er helt lige til. Ruten kaldes sjoskernes testrute.

Løbet afvikles som et aldershandicap løb, hvilket betyder at den ældste starter først og med et vist interval sendes den næste af sted. Det betyder at første mand eller kvinde i mål er vinderen uanset starttidspunkt.

Løbet blev afviklet i godt vejr, der var en god stemning og de fleste gav sig 100%

Overalt vinderen blev Henrik 'Tømmer' Pedersen (18:48), Peter Arhning (19:19) og Emil (19:30). Det skal nævnes at Emil startede sidst, som nummer 27, grundet sin unge alder.

Vinderen hos Kvinderne blev Soon-Ae Cho (ca 26:30) med Lisbet Espersen som nummer 2.

Bland de løbere som repræsenterede sjoskerne på 5 km ruten, blev vinderen Bent Solberg (24:33), Niels Frederiksen som to'er og Birge tre'er.

2,5 km, blev vundet af Søren C. som hostede sig i mål. Som rosinerne i pølseenden kom John Pihl ind på 2,5 km og Flemming Wendelbo på 5 km.

Næste intervaltræning som sjoskerne tager sig af er i efteråret og kaldes som bekendt 'Den gyldne pæl' Alle HSOK'er opfordres til at deltage.

Ps/ sjoskerne er en forsamling af fortrinsvis mænd som



syntes at det er skønt at dyrke motion, konkurrere, nyde god mad og vin og ikke mindst det sociale fællesskab. Sang og det at fortælle om tidligere tiders bedrifter, også kaldet røverhistorier, er en vigtig del.

Sjoskerne mødes mindst 4 gange om året. Sjoskernes ubetingede overhoved og vismand er Oldemand Flemming Larsen. Hvis du er interesseret i at blive en del af dette fantastiske fora så kontakt gerne en af sjoskerne.



Et af de første billeder af Sjoskerne fotograferet i ca 1980. den nøjagtige dato for starten erindres ikke



KEND DIN EGN

SKOVFOGDEBOLIGEN TEGLSTRUPHUS

AF ERIK TROLLE

Der er stort set altid forvirring om hvilken funktion skovens boliger har haft.

Når vi løber ud ad Gammel Hellebækvej fra klubgården kommer vi efter præcis 1 kilometer til den første skovbolig, det på venstre hånd beliggende Teglstruphus som siden det blev bygget i 1811 har været embedsbolig for skovfogden.

Huset er opført på samme sted hvor der tidligere lå et hegnsmandshus ved navn Pottelershuset opkaldt efter pottelersbakkerne godt 200 meter længere ud ad vejen.

Pottelershuset brændte og i 1811 kunne skovfoged Hans Peter Bager flytte ind i sin nyopførte bolig.

I 1931 kom en skovfoged som mange endnu kan huske Carl Nicolaj Svendsen Bobæk.

I 1967 gik Bobæk på pension og flyttede derefter ind i et nyopført hus nummer 75 hvor der senere blev indrettet skovbørnehave.

I dag er dette hus igen familieejet.



Nummer 77 det stråttækte hus er opført i 1830 som stampet lerhus og var i sin tid tilskødet borgmester Steinfeldt. Det gamle bondehus blev i 1992/93 totalrenoveret og er fortsat i privat eje.

Skovfoged efter Bobæk blev Erik Andersen som i 1985 blev afløst af Kim Myling-Petersen den sidste skovfoged på stedet.

Kim Myling sluttede i 2014 og efter at have stået tomt i nogle år er Teglstruphus nu på private hænder og gennemgår for tiden en modernisering.



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

VENNERNES GENERALFORSAMLING 2019

Så er endnu et år gået, og Vennerne har d. 27 februar afholdt den årlige generalforsamling.

Vi har altid et flot fremmøde til vores generalforsamling, over 50 % møder op. Det må siges at være godt.

Vi indledte aftenen med et minuts stilhed for at mindes to dejlige mennesker, Bendt Nielsen og Henning Nielsen, som vi desværre har mistet.

Derefter blev Laus Seir foreslået og valgt som dirigent.

Laus styrede med vanlig, venlig og bestemt hånd os igennem aftenen.

John aflagde beretning om Vennernes forskellige aktiviteter i årets løb. Igen kan vi notere, at der har været en god opbakning til både forårsturen og efterårsfesten. Vi har stået for to kiosker. Begge kiosker gav pæne overskud, og John takkede de mange hjælpere, og alle kagebagerne. Der var også tak til Jakob Vang for hans indsats med at få Vennernes stof på hjemmesiden.

Vennerne har været aktive omkring at få lavet en lydisolering af klubbens opholdsrum. Det er nu på "tegnebrættet".

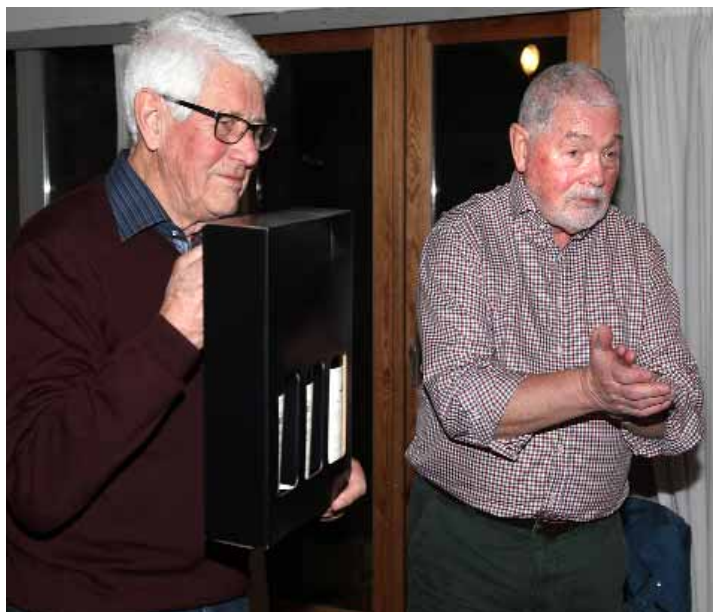
Beretningen blev vedtaget med klapsalver.

Kasserer Anna Lise Lyk aflagde kort og meget præcist vores regnskab. Regnskabet var på forhånd sendt ud, så alle kunne gennemgå det inden generalforsamlingen. Også det blev godkendt med bravour.

Så kom vi til den mere alvorlige del, nemlig fastsættelse af kontingent. Vi har i mange år betalt 60, -kr. om året, og bestyrelsen foreslog derfor, at vi satte kontingentet op til 100, - kr. om året. Det var ingen indsigelser.

Der var indkommet forslag til modtagere af Vennernes årlige priser. De beskrives andetsteds i bladet.

Vi var nået frem til valg af bestyrelse. Knud Engelsholm ønskede ikke genvalg. Lise Sewohl som var 1.suppleant



Knud Engelsholm modtog en belønning for sit arbejde i Vennerne gennem mange år



blev derfor medlem af bestyrelsen, og vi valgte en ny suppleant. Nemlig Jørgen Steffensen, som heldigvis havde sagt ja på forhånd. Der var også genvalg til de to revisorer og revisorsuppleanten.

Vennernes bestyrelse ser derfor således ud:

Formand John Steinfeldt, kasserer Anna Lise Lyk, næstformand Sisse Jørgensen, materielforvalter Verner Rundh, sekretær Lise Sewohl. Anne Lise Hall og Jørn Steffensen er suppleanter, men begge aktive i bestyrelsesarbejdet.

Vi sluttede med et trefoldigt leve for Vennerne, og Laus kunne takke for god ro og orden.

Efter generalforsamlingen blev der serveret sildemadder, forløren skildpadde og sluttelig kaffe og småkager. Endda Lises hjemmebagte.

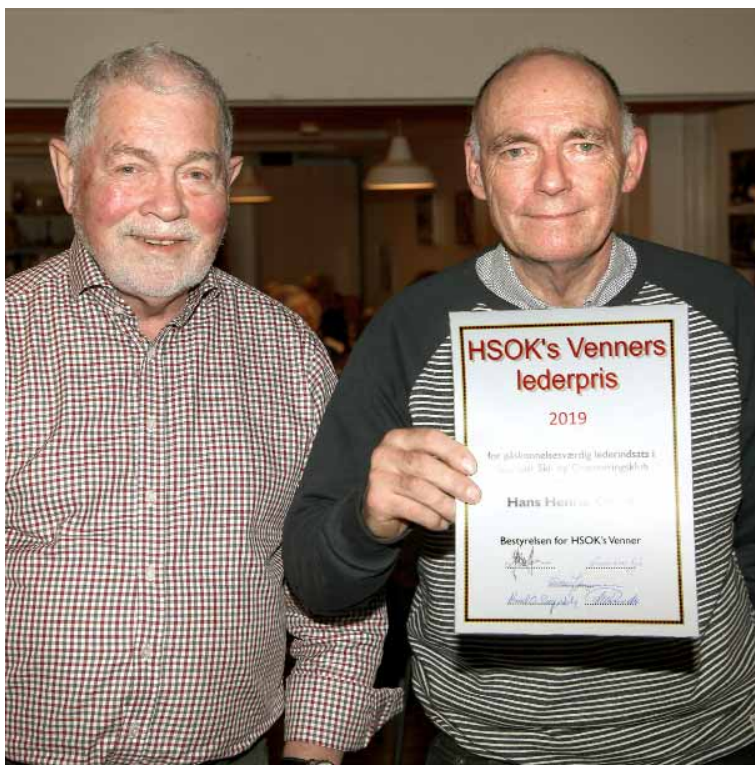
Sisse Jørgensen.





Vennernes lederpris for 2019

Vennernes lederpris gives hvert år til et af de mennesker, der yder en helt særlig indsats for vores klub. I år faldt valget på Hans Henrik Olsen, bedre kendt som Maleren. Hans Henrik har været en flittig leder af klubbens cykelafdeling. Han er den, der samler og koordinerer, så alle bliver glade og tilfredse med de mange cykelture, både på racerne på landevejen og på mountainbike i skoven. Han sørger for at alle får besked om tid og sted. Han er derudover den, der altid hjælper, når en eller flere af cykelrytterne har "tekniske" vanskeligheder. Hans Henrik er også den, der med et smil samler den eller de op, som måttet være blevet trætte af dagens strabadser. I Vennernes bestyrelse er vi særlig glade for Maleren. Han er nemlig den, man altid kan regne med, når vi har kiosk. Han hjælper med det hele, og går først hjem, når alt er pakket ned og sat på plads. Så tak også fra os.



Årets Ungdomspris

I bestyrelsen blev vi i år enige om, at årets pris skulle tildeles ungdomsafdelingen, som en fælles pris. Vi vil gerne støtte det sociale samvær mellem klubbens unge medlemmer, og vi giver prisen som en anerkendelse til vores dygtige unge løbere. Ungdomstræner Rolf Lund modtog prisen på de unges vegne.

Derudover vil vi opfordre ungdomsløberne til at søge vennerne om tilskud til løb og rejser hen over året.

Sisse Jørgensen



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 marathondløber (2:52) og Ironman triatlet (9:35)



FARVEL TIL HENRIK JØRGENSEN

I januar 2019 måtte vi tage afsked med en af Danmarks bedste løbere Henrik Jørgensen som i en alder af kun 57 år døde på en løbetur efter et hjerteanfald.

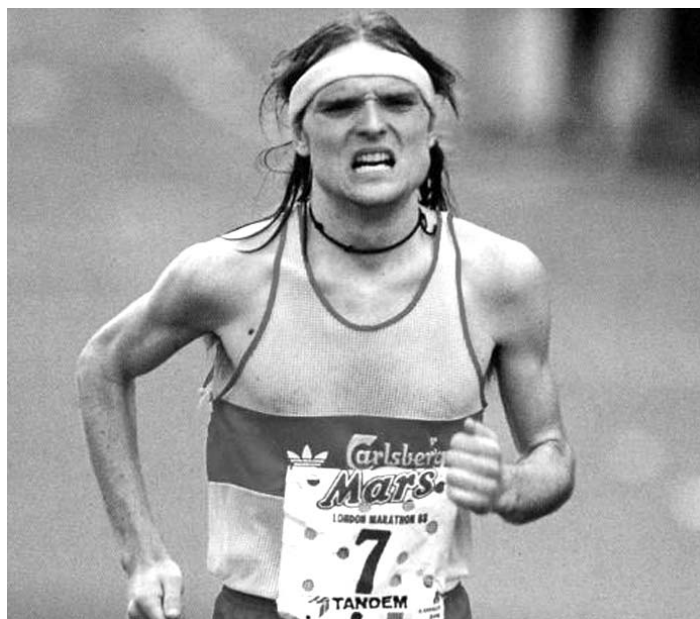
Bedst husker jeg Henrik fra et træningsophold på Algarve i Portugal.

Det var ikke fordi jeg løb lange ture med ham, dertil var han flere klasser over mig, men han var en hyggelig fyr som vi alle var glade for.

En enkelt 5 km fik jeg også med ham eller nærmere sagt meget, meget langt bag ham, selvom jeg løb på godt 16 minutter.

I 1985 vandt Henrik London Marathon i kanontiden 2.09,43 som aldrig er blevet overgået af nogen dansker.

Endelig er hans Eremitage-tid fra 1987 38,40 min. fortsat den hurtigste i løbets historie.



Et smerteligt tab ikke mindst for hans hustru Mette og datteren Anna.

Erik Trolle



sygdom og den fysiske intensitet under sportsudøvelsen. Hos midaldrende sportsfolk er årsagen ofte fremskreden åreforkalkning.

Det er ikke som sådan farligt at løbe, men der er advarselsslamper som skal tages alvorligt, hvis de begynder at blinke. Symptomer som brystsmerter, pludselig svimmelhed eller hjertebanken, skal føre til udredning ved en specialist i hjertemedicin.

LØB FOR LIVET

Det visionære "Copenhagen Male Study" har fulgt 5.100 midaldrende mænd i næsten 50 år. I 1970-71 fik de foretaget en konditest. Det viser sig at, at de mænd, der havde den bedste kondition, lever 5 år længere end dem med den dårligste kondition.

De officielle anbefalinger for fysisk aktivitet lyder på mindst 30 minutter om dagen med moderat til høj intensitet.

Hård fysisk udholdenhedstræning gennem mange år kan føre til udvikling af sportshjertet, som er karakteriseret ved muskeltilvækst og udvidelse af hjertet, ledsaget af langsom hvilepuls og normal eller forbedret pumpekraft.

Sportshjertet er typisk et sundt og stærkt hjerte, og de fysiologiske forandringer i struktur og funktion er en forudsætning for forbedret fysisk præstationsevne.

Forandringerne aftager med træningsophør.

Der er således ingen grund til bekymring du skal bare altid lytte til de signaler din krop giver og ikke være bange for at kontakte specialister.

LIGE DER HVOR HJERTET SLÅR

AF ERIK TROLLE

I forbindelse med Henrik Jørgens død er jeg ofte blevet spurgt om ikke et forstørret hjerte på grund af megen træning kan være farligt for os løbere.

Spørgsmålet blev behandlet i Politiken den 9.februar i år af Bente Klarlund Pedersen:

Der er en forhøjet risiko for hjertedød, mens man løber, men risikoen er meget, meget lille. Det er vigtigt at have in mente, at den livslange risiko for, at en løber der lider hjertedøden, er mindst halveret i forhold til risikoen for en ikke-løber.

Blandt unge sportsfolk er årsagen til pludselig hjertedød ofte en kombination af en udiagnosticeret medfødt hjerte-



Arne på vej til Nordpolen

Når du læser dette er Arne måske til Nordpolen, en ordentlig mundfuld må man sige. Arne har trænet meget med at række tunge ting, bl.a. Dæktræk med 2 dæk på grusveje. Som han siger:

Dæktræk - nu med to dæk. Meget mere passende belastning. Underlaget var også en del blødere efter regn. Hestene ser undrende til

Dæktræk er en udmærket erstatning for pulk til træning. Formen er i orden, men det er godt at vænne kroppen til at skulle trække. Det vil være min foretrukne træning her de sidste 6 uger inden afgang. Men der skal nu nok mindst ét dæk mere på tovet!

Læs her hans målsætning:

Arne Christensen, er 64 år, blind og vild med langrend. Jeg vil være den første blinde langrendsløber, der løber på ski til Nordpolen – 111 km fra 89 til 90 grader nordlig bredde. Det er stort og vildt, og næsten ikke til at forestille sig! ...men målet er sat!

Jeg vil være rollemodel for andre blinde, og fremme seendes viden om, hvad blinde kan.

Jeg vil vise at blinde også kan deltage i ekstremsport.

Jeg vil vise, at alder ikke nødvendigvis er en begrænsning i forhold til at deltage i ekstremsport.

Jeg vil vise, at det er vigtigt at arbejde med målsætninger, hvis man vil nå sine personlige mål.

Jeg vil benytte projektet til at skærpe opmærksomheden på iskappens skrøbelighed og forgængelighed.

Jeg vil vise, at alle mennesker har ressourcer, og når vi er sammen, er vi stærke.

Cykling

Vi er nu gået ind i "Sommertid", det vil sige at raceren skal frem når vejret tillader. Maleren melder ud! Planen er som de andre år. Vi mødes i Nygård kl. 9:30 Se tidsplanen på side 2



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

Bagsiden ledig for ny annoncør