



SØKKEN

Nr. 2, april 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 juni
DEADLINE.
29. maj, 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

Emil Kristensen, nyt medlem i HSOK, deltog i DM langrend som foregik i Kvitåvatn. Emil er 15 år, men stillede op i H. 18 og vandt både 15 km. klassisk, samt sprint.

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 Noltjes 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	Cykeltræning, Racer (opsamling Nygård 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	Cykeltræning, Racer (opsamling Nygård 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	Cykeltræning, Racer (opsamling Nygård kl. 9:50)...	Klubgården
Lørd.: kl. 11.00	Løbetræning.....	Klubgården
Sønd.: kl. 10.00	Orienteringsløb	Se orienteringskalenderen
Sønd.: kl. 09:30	Cykeltræning, Reserverdag hvis regn lørdag. (opsamling Nygård 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



Hold da op en tidslomme vi er i nu her i starten af 2020. Året startede jo rigtigt fint med gode og hyggelige arrangementer og der var god stemning og deltagelse på den årlige generalforsamling, ja der blev diskuteret livligt om kommende tiltag, specielt et af punkterne omkring kontingent viste sig at mange havde en mening og interesse i. Og jeg kan vist roligt på hele bestyrelsens vegne takke alle Jer der deltog, Jer der sørgede for forsyninger og Jer der sørgede for oprydningen -TAK.

Der vil være et indlæg længere omme i bladet med "Formandens beretning" som jo mere er Bestyrelsens Beretning for året 2019 og et kig ind i 2020. Men desværre har virkeligheden indhentet forventningerne til arrangementer i 2020 til at være rene aflysninger indtil videre og flere vil komme uden at være alt for pessimistisk. Alle løb er jo helt aflyst eller rykket til efteråret eller næste år, så sørg nu for at komme ud alligevel og ikke ty til alt for mange kager i sofaen.

Og hvis vi kigger på den aktuelle situation i klubben. Der er ingen tvivl om at den her Covid-19 har store konsekvenser for Vores lille klub, lige nu er det jo ikke tilladt at benytte klubgården eller andre af Helsingør Kommunes anlæg men sådan er det bare og en ubetydelig detalje hvis vi hæver os op i helikopteren og kigger ud over egen næsetip, så kan jeg nemt finde andre som har det værre end Vores lille klub. Det er blevet meget tydeligt hvor svært det er eller faktisk umuligt at spå om fremtiden – og hvad det helt præcist kommer til at betyde for os både med hensyn til arrangementer men bestemt også den daglige brug af klubben, det vil aldrig blive det samme! Ingen skal heller ikke være i tvivl om at det kommer til at betyde noget for HSOK's økonomi i år, men heldigvis er vi ikke så sårbare.

Nu må vi se hvornår vi kommer i gang igen og hvor længe det varer før der bliver lukket op for en mere normal hverdag igen – Jeg GLÆDER mig!!

Indtil da er det jo glædeligt at de kreative kræfter i klub-

ben har lavet Påskeløbene om til Månedens baner!! Så på onsdag den 1. april er der hele 3 åbne baner i kan muntre jer på og jeg er sikker på at flere løbetalenter vil kaste sig over disse fantastiske tilbud og på den måde sikre sig at holde formen vedlige og som en bonus så viser skoven sig jo fra sin bedste side, ihvertfald i min optik, så er foråret den skønneste årstid at løbe i - uden alt for mange "grøntsager" (brændenælder) og ikke for varmt eller alt for koldt. Så stor tak til de ihærdige arrangører af dette fantastiske tilbud.

Nyd Sokken, Foråret, Vores skove og pas godt på hinanden. Glæder mig til normale tider igen!!

Så rigtig god læselyst med Sokken,
Forårs Løbehilsner

Ole Kyhl



Så er vi tilbage til "sommertid", foråret er på spring. Nu mangler vi bare på at coronavirusen forsvinder, så vi igen kan færdes i de vante omgivelser.

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

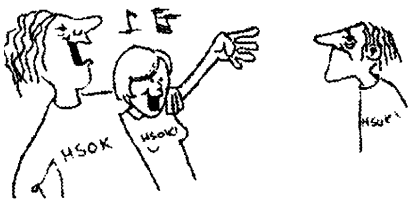
- Blikkenslagerarbejde
- Fjernvarme
- Naturgas
- Oliefyr
- Rørisolering
- Sanitet
- Skifertage
- Solvarme

- Tagrender
- Varme
- Ventilation



e-mail: sylvest@sylvestvvs.dk

• Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk



Velkommen til:

Ib Westergaard Andersen

Farvel til:

Rasmus Møller
Susanne Rohlin
Flemming Madsen



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

Nyt fra kassereren

I disse Corona-tider er kasserer arbejdet sat lidt på lavplus, da diverse arrangementer i den næste tid er aflyst. Det passer mig meget godt, da jeg er sendt hjem og arbejder hjemme fra. Når jeg har siddet hele dagen foran computeren i lejligheden, er der ikke det store overskud til at blive siddende. Der er det til trængt at komme ud og løbe eller gå i tur og få luft og bevæget sig.

Regnskabet for 2019 blev godkendt på generalforsamlingen, desværre med et underskud, men det var ventet, da vi ikke havde så mange indtægter, og blandt andet investeret i lydisolering i klubgården. Nu skal budgettet for 2020 udarbejdes, og det bliver også på virket af Covid-19 situationen, da Påske-cuppen og MTBO-løb er blevet aflyst, hvorfor vi ikke for nogle indtægter derfra, som vi ellers havde regnet med.

Kontingentopkrævning er sendt ud og der var heldigvis kun få der skulle rykkes. Og desværre kommer der altid nogle udmeldelser, når der sendes kontingentopkrævning ud, men ikke så mange denne gang.

Hvert år får klubben tilskud fra Helsingør Kommune til ungdomsaktiviteter og derfor skal der aflægges tilskudsregnskab til kommunen. I år var fristen rykket frem i forhold til normalt og proceduren var blevet endnu mere digitaliseret. Normalt er jeg meget tilhænger af digitalisering, men det her var ikke lige til og det endte med, at tilskudsregnskabet måtte sendes på normal vis.

Nu ser jeg frem til at foråret kommer og vi kommer på den anden side af Covid-19.



Brev fra Dansk Orienterings Forbund:

Hej Marie

Jeg skriver for Orientering Online under Dansk Orienterings-Forbund og er i gang med en artikel om klubblade og medlemsnyheds-breve. Det er inspirerende at se hvor fyldstgørende 'Sokken' er, og hvor mange medlemmer der bidrager. Denne inspiration synes jeg skal ud til hele forbundet og jeg vil derfor høre om du vil medvirke i et interview til den pågældende artikel?



Det drejer sig om 15min over telefonen, hvor jeg spørger ind til hvordan arbejdet omkring jeres nyhedsbrev kører og jeg kan ringe når det passer dig.

Jeg håber du har lyst til at være med.

De bedste O-hilsner

// Camilla Bevensee

Webredaktør og skribent Orientering Online

Under Dansk Orienterings-Forbund

+45 2875 7794

Jeg var i Jylland da hun sendte mailen, så hun kunne desværre ikke vente til jeg kom hjem, så derfor tog hun interview med andre blade.

Marie



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





To gange rundt 75 & 80



Ulla nåede at holde sin 75 års fødselsdag med Gråsokkerne inden Klubgården lukkede ned

Siden det sidste Sokken udkom, er der to mere af de grå sokker, der har rundet dels de 75 år og dels de fire snese.

Det er Ulla og Gull May. Begge nåede at blive hædret, før de Grå Sokker, HSOK og hele Danmark blev lukket ned.

Ulla blev hyldet den 31. jan., hvor hun bød på sild, smørrebrød og kage, og alle nød retterne, mens Ulla blev hyldet i tale og sang. Som altid havde John noget på hjerte. Hvor er vi da heldige, at vi har en mand som han i vor midte. Ved enhver lejlighed kan han finde noget rammende at sige. Da han skulle tale til Ulla, fortalte han, hvordan han kom i klubben og således lærte Ulla at kende. Hvis jeg husker rigtigt (men det må tages med et vist forbehold, da min huskeevne ikke er, hvad den har været), sagde han ikke, at han og Ulla fra begyndelsen af var gået fejl af hinanden. Det kan da ikke være rigtigt!

Ulla, det søde, kære og meget hjælpsomme væsen kan man da ikke gå fejl af. Jeg er hende stor tak skyldig, da hun altid

stillede op og hjalp, mens der var julebagning i klubben. Aldrig blev der svedet en eneste småkage, og hun tog altid de mindst populære job, (opvask og lign.) uden at kny. Hendes store hjælpsomhed er også kommet til udtryk ved hver generalforsamling, hvor vi nyder hendes store udvalg af hjemmebag. Nej, Ulla kan man ikke gå fejl af!



Den anden fødselar var Gull May, som holdt hof en fredag i februar. Der var heller ikke noget, der manglede ved den fest. Der var både sild, smørrebrød og kage, helt i samme festlige stil, som da Jan nåede de 80 lige før jul; dog var der ikke nogen stille dans ved Gull Mays fest.

Jan havde medbragt en finurlig sang til lejligheden. Gull May kan vi HSOK takke for hendes mangeårige job som kasserer. Jeg glæder mig over at have hende som onsdagsveninde. Hun er altid positiv og velvillig. Det er faldet i hendes lod at have værelsesfællesskab med mig, når onsdagsdamerne er på flerdagstur, helt uden at brokke sig over mine særheder!

Så vi se, hvordan det går fremover med de grå sokker og HSOK. I øjeblikket må vi tage en dag ad gangen! Gad vide, hvornår vi igen kan komme til at fejre en grå sok, der fylder rundt? Til slut en hilsen til alle de grå sokker!

Eva

Vennerne

har købt en hjertestarter til klubben. Vi skulle have lavet en artikel her til bladet, om hvordan den virker. Vi skulle også have kyndige personer, til at give os en indlæring i hvordan man bruger den i tilfælde af uheld.



Alt dette er blevet udsat til denne coronatid er drevet over og vi igen kan bruge Klubgården.

Meningen med hjertestarter er, at den skal med ud i skoven, eller andre arrangementer klubben afholder.

Kronborgstafetten



På grund af coronakrisen er Kronborgstafetten flyttet til tirsdag den 8. september, om alt går vel. Det er den foreløbige plan. I hører nærmere.

Rolf



HSOK's generalforsamling

1. Valg af dirigent

- Der vil bestyrelsen foreslå John Steenfeldt 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 Vores gode løbeven, Søren Erting, der blev medlem af HSOK i 1970 gik bort i oktober og blev 87 år. Søren var en dygtig orienteringsløber - Skal vi ære hans minde med 1 min stilhed.

2. Formandens beretning / Bestyrelsens beretning 2019

• Først kan vi jo konstatere at der er gået endnu et år - bum!

• Hvor er det dejligt at se så mange i aften, vi var lidt faktisk lidt skuffede sidste år over at vi i bestyrelsen ikke lykkedes bedre for at få Jer herud i klubben og give Jeres mening til kende. Så vi fandt et par forbedringspunkter vi kunne gøre bedre og så er det jo dejligt at det lykkedes....??? Så vi skal bare have en dagsorden med mange på valg, ændring af kontingent og mange opslag i klubben i god tid før generalforsamlingen -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, og i skal vide at det faktisk betyder noget for os i bestyrelsen at i deltager, så tak til Jer for at i kom i aften.

• Som noget nyt vil jeg gerne sige tak til Jer alle i bestyrelsen for året 2019. Vi er meget forskellige og har absolut ikke de samme meninger / holdninger / løbeinteresser / alder / motionsform / køn / kompetancer men på en skøn måde supplerer vi hinanden godt og jeg syntes vi har skabt et forum med ærlighed og entusiasme -nuvel nogle forbedringspunkter er der da - og på trods af det syntes jeg vi skal give Vores bestyrelses medlemmer en hånd for Deres vilje til at vidre udvikle klubben til et spændende træningsfællesskab på trods af pasning af egne træninger og vigtige og tidskrævende jobs.....Og det er også bedst i klapper inden vi fremlægger årets resultat om lidt!!

• Nu er det så 2. gang at jeg fremlægger "årets beretning" på vegne af hele bestyrelsen, da vi har nedlagt de tidligere afd. Formænd. For Jer der er nye her på Generalforsamlingen betyder det bl.a. at i får én beretning fra os i bestyrelsen og i blev det også formandens opgave at male et samlet billede af det forgangne år.

• 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- så heller 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, Korttegnning, Sokken, Træningsplaner, Hjemmesider, Vedligeholde klubgården, Rengøring, Banelægning, Ungdomstræning, Løbsarrangering, Løbsdeltagelse, trænerne, Sociale aktiviteter, Myndigheds henvendelser, Fælleskommunale løbs afholdelse, Madhold, Kagebagning, Lave pressematerialer, Dele billeder, Være aktive på de sociale medier etc.

• HSOK's arrangementer 2019:

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

• **MTB-O d. 12. januar** Vinterserien, MTB-Oløb - Succes - At stævnecenteret var henlagt til Klubgården, var nok en god ide, idet der kom tæt på 100 deltagere, hvilket må siges at være meget flot, men årstiden taget i betragtning, så vidste deltagerne nok, at der både var varmt bad og sauna bagefter + mulighed for at få cyklen vasket.

• Årets første klubburs arrangement var **skituren i uge 5**, der gik til Geilo i Norge, et sted som HSOK flere gange har anvendt som skisted, ja, faktisk var Geilo det første sted vi benyttede helt tilbage i 1976.

• 18.3 - 20.3.: HSOK's **Påsketur til Holstebro**, hvor vejret var fantastisk, ja, sommerligt med fuld sol og 20 grader hver dag. De 3 løb foregik i hh. Stråsø og Vasborg Hede, som nok er mere kendt som værende et område for ulve.

• 14.5. Årets første divisionsmatch for HSOK, der blev afviklet i Rude Skov med over 50 deltagere fra HSOK, hvilket må siges at være flot. Resultatet blev derefter, hvilket vil sige at vi vandt alle 3 matcher, så det lovede godt for fremtiden.

• 4.6.: Kronborg-Stafetten, hvor der var ny deltagerrekord. Rolf var på vegne af HSOK også stævneleder i år og alt gik helt efter bogen - om end at det økonomiske

resultat for HSOK blev halveret i forhold til året før.

• 11.6.: **Klubmesterskab** i Orienteringsløb i Horserød Hegn. Klubmestre blev: Dicte Andersen og Søren Nielsen

Årets Skildpade og årets Snegl : Knud Engelsholm og Anna-Lisa Lyk. Bagefter var der spisning i Klubgården. 55 deltagere indviede de nye støjdæmpede lokaler. Det virker!

• 15.6.: 3 Skåningar og en Dansk, der fandt sted for 22. gang. Teglstrup Hegn Syd var valgt som løbsområde med Laus Seir (igen, igen) som en dygtig banelægger. Kronborg Knights havde stillet deres bane ved "Løvdaalsskolen" til rådighed for os som stævnecenter, der indholdt alle de faciliteter som vi havde brug for, så tak for det. Også tak igen til "Vennerne" for en fin kiosk.

• 15.-19. 6.: **Etape København** er et løb med en distance som svarer til Marathon bare delt op på 5 dage og der blev løbet stærkt alle 5 dage. Fine podiepladser til HSOK

• 14.8.: **"Kvindeløbet"** i Teglstrup Hegn, en meget fin aften og klubgården osede af energi efter løbet og vi fik vendt den nedgående trend i antallet af deltagere -Vi holdt fast i mange af de gode ting som Kvindeløbet indeholder og så havde vi drysset lidt forskellige lokkemidler i puljen. Vi havde forskellige forbedringspunkter som vi har påført huskesedlen til næste gang hvor vi håber på at rygtet om et fantastisk arrangement har spredt sig. Og stor tak til hjælperne.

• 15.9: CPH Half -Som noget nyt i klubben har 2 af Vores (gennem tiden ihvertfald ud fra Deres historier) 2 trænere Doktor Olsen & Doktor Thygesen skruet et træningsprogram sammen for alle med henblik på at blive så hurtig som muligt til CPH Half. Det hele startede op i maj/juni og kulminerede så i september hvor rigtig mange lavede PR og nye håb blomstrede op. Og det fortsatte og blev tilpasset klub 10'eren hvor vejret nok drillede lidt i forhold til de rigtig hurtige tider.-)) Et super godt initiativ som jeg hører i saunaen mange er glade for. Så stor tak til Jer.



• 25.9.: Divisionsmatch i 4. division, hvor klubben jo er hjemmehørende. Løbet fandt sted i Grønholt Hegn, og hvor vi igen vandt alle 3 matcher, så det lovede godt før den sidste match, hvor der skal dystes om oprykning til 3. Division.

• 6.10.: Divisionsmatch i Grønholt Vang. 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 blive i 4. Division.

• 3.11.: Klubbens årlige "10 km åbne landevejsløb" med start og mål fra Klubgården. Flot løb i meget vådt og trist vejr- også her prøvede vi at nytænke arrangementet og prøvede at kopiere vennernes pølsesalg og det var der god afsætning i.

• **Nævnes skal det også, at vores nye tiltag i 2019 omkring etableringen af Månedens Bane blev en stor succes, en succes der naturligvis fortsætter i 2020. En stor tak til teamet bag Månedens Baner, hvor gruppen består af Laus Seir, der er banelægger, Bjarne Jensen, der udsætter stativer og skærme, Jan Bjørre, der tager stativer og skærme ind og Jakob Vang, der trykker kortene ... TAK**

• **Arrangementer indtil videre i 2020**

• 8.2: afholdt vi **4. afdeling MTBO i vin-terserien** som vi kan takke tovholderne for meget positiv respons fra deltagerene.

• 11.1.: "**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!

• 18.1 Som **Årets Veteran 2019** havde vi Laus Seir indstillet og han "løb/cyklede" som bekendt med 2. pladsen blandt de 2 nominerede. Flot

• Uge 5: Skitur til ...måske Beitostølen. I alle tilfælde prøver vi at arrangere en tur.

3. Kasserens beretning ved Birgitte

4. Behandling af indkomne forslag

5. Aktivitetsplaner 2020

• **9.4. - 13.4. HSOK's Påskecup**, der i dagene 9. og 10.4. afvikles i hhv. Risby Vang og Klosterris Hegn med Laus Seir som banelægger og hhv. i Teglstup Hegn Syd og Teglstup Hegn NØ i dagene 12. og 13.4. med Bjarne Jensen som banelægger, hvor Laus og Bjarne jo er kendt som meget dygtige banelæggere.

• **24./4: MTB-O Camp** - Meget stort MTBO løb hvor HSOK skal stå for den ene afdeling i Teglstup og Nyrup Hegn.

• **7.5.: Divisionsmatch for HSOK**, årets første runde, hvor løbet skal foregå i Avnstrup Skov ved Hvalsø.

• **9/6.: Klubmesterskab i Orienteringsløb** som afholdes i Hornbæk Plantage.

• **27.6.: "3 Skåningar och en Dansk"**, der i år skal foregå i Egebækvang Skov. Rolf Lund har påtaget sig rollen som banelægger, så det skal nok blive godt.

• **6.9. 2. runde i divisionsturneringen**, hvor skoven endnu ikke er offentliggjort.

• **7.9.: Op-og nedrykningsmatch** for 3 til 6. division i Nørreskov ved Værløse.

• **25.-27.9: Klubtur til "Lidingöloppet"**
Världens största terränglopp
Sedan 1982 är Lidingöloppet noterat i Guinness Rekordbok som världens största terränglopp med cirka 60 000 deltagare varje år. Tillsammans med Vasaloppet/Engelbrektsloppet, Vätternrundan och Vansbrosimningen ingår TCS Lidingöloppet i En Svensk Klassiker.

• Hjertestarter i klubben sammen med Vennerne!

HSOK og kommunikation - Sidste nyt og planerne for 2020.

Formålet er at styrke HSOK's kommunikation og 'brand' yderligere.

• HSOK skal være lidt mere kendt, der hvor HSOK vil være det.
• HSOK skal som medlemsforening yde en god service overfor medlemmerne og andre interessenter gennem en aktiv og relevant kommunikation.

HSOK har forskellige 'kanaler' at kommunikere på:

SOKKEN - Hjemmesiden - Facebook - artikler m.m i relevante tidsskrifter

Det som vi i første omgang gerne vil kommunikere, er så mange som mulige af de aktiviteter som der foregår i klubben.

Både kommende, begivenheder, konkurrencer, resultater og ikke mindst 'historier' fra medlemmerne/deltagerne i de daglige aktiviteter i HSOK. Som det er kendt fra

SOKKEN og til dels hjemmesiden.

Vi må se i øjnene at i dag er det primært facebook som benyttes som eksponering af relevant stof fra foreninger og sportsklubber som HSOK.

HSOK (hovedafd.), HSOK-orientering og HSOK-løb har hver deres FB sider og grupper. Indholdet fra dem kan man følge med i direkte på hjemmesiden. (forsiden øverst)

Vi skal have mange flere til at melde sig ind i de forskellige grupper, jeg vil gerne opfordre jer til at melde jer ind i alle tre grupper. PT er der 32 medlemmer i HSOK Orientering og 47 medlemmer i HSOK løb. Det er jo alt for få??

Vores post på FB er kraftigt stigende 400 til mere end 1.000 personer ser vores opslag på især HSOK hovedsiden.

Planer for 2020:

Etablere en gruppe som koordinere materiale til Facebook, SOKKEN og Hjemmesiden. Gruppen skal ikke producere indhold men være 'fødselshjælpere' for andre som skal skabe indholdet især til Facebook. Som det ser ud nu er gruppen Ole K. Birgitte Krüger og Peter Balstrup. Derudover er det oplagt at bruge Klubbens "talerør" Eva Müllerth som har en rigtig god relation til Helsingør Dagblad.

Vi skal have ny hjemmeside platform fordi den gamle er meget for gammel. Bestyrelsen arbejder på at få dokumenteret hvilke behov som vi skal have dækket. Med en ny hjemmeside og i så fald vi får den etableret.

6. Fastlæggelse af kontingent, Indkomne forslag.

7. Valg af bestyrelse, revisorer og revisor-suppleant.

8. Eventuelt.

Trolle modtog en gave fra Ole Kyhl, på vegne af HSOK, med en tak for hans store arbejde i mange år som træner for pigerne.





ORIENTERINGSADFDELINGEN

Månedens bane i April.

Da påskeløbene, som mange HSOK'ere benytter sig af, blev aflyst og da der er risiko for at forbuddet mod organiseret træning kan blive forlænget, har holdet bag månedens bane været i kontakt med orienteringsformand Flemming Larsen og forelagt et forslag om udvidelse af månedens bane til månedens banER. Vi har sagt, at hvis Flemming Larsen kan få tilladelse fra skoven, så er vi parate til at sætte ikke 1 men 3 baner op i 3 forskellige skove. I skrivende stund er det den 18 marts, meget kan nå at ske, f.eks. kan der komme et decideret udgangsforbud, men Flemming Larsen har allerede været i dialog med skoven og de har foreløbigt nikked til ideen, så hvis alt går vel, så kan i, når dette læses løbe månedens bane i april i: Risby Vang - Klosteris Hegn - Danstrup Vest. De 2 baner i Klosteris og Risby har ikke mere end få hundrede meter imellem mål og start i de 2 skove, så de kan også løbes som en længere bane, men husk dog at nul stil dit ur mellem hver bane, hvis du agter at lægge banerne ind på O Track.

God fornøjelse med banerne i april
Laus, Jan Bjarre, Jakob og Bjarne



HSOK's Påskecup 2020 -AFLYST

Efter et par års pause besluttede vi i år at genskabe det årlige orienteringsarrangement "Påskecup", der som i tidligere år bestod af 4 etaper med lørdag som fridag.

Men, men, som alle nok er klar over, er HSOK som vel alle andre lignende foreninger "lukket ned" som følge af den p.t. herskende coronavirus, så desværre har vi måtte aflyse arrangementet.

Stævnelederen



Træning for o-løbere.

Som det tidligere er udmeldt fra Bestyrelsens side, er Karruselløbene, som følge af situationen omkring Coronavirussen, aflyst, en aflysning vi i skrivende stund (23.3.) ikke ved, hvor længe skal være gældende. Der er dog stadig en mulighed for at få en orienteringstur i skoven gennem vores koncept "Månedens Bane", hvor dette koncept henvender sig til os "én og én", hvilket vil sige, at man opsøger skoven direkte ... altså fortsat ikke noget med at benytte Klubgården til omklædning og bad ... og fra startpunktet løber den tilbudte bane alene, hvorefter turen går mod eget hjem.

Som det fremgår andet sted i "Sokken", kan vi i april måned, med en samtidig stor tak til Naturstyrelsen, byde på 3 x Månedens Bane, hvor der i denne måned også vil være mulighed for at løbe en lang bane på ca. 8,3 km. gennem 2 skove (kortvend).

Om dette nye tiltag fortsætter ... altså med 3 x Månedens Bane ... afhænger alene om udviklingen af Coronavirussen, men foreløbig april måned ud.

Fl.L.

Helsingør Therm

Har du tænkt på-

at i Helsingør Therm har du mulighed for at gå i 33° varmt vand til:

- Babysvømning
- begyndersvømning til børn
- vandgymnastik
- vandskræk for voksne
- fysioterapi for sjæl og krop, o.s.v.



49 21 22 11

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



Nationalparken Kongernes Nordsjælland

Den 3. februar i år var der indkaldt til det første egentlige møde i den nye institution **Nationalparken Kongernes Nordsjælland**, hvor nationalparkplanen blev fremlagt efter at have været 2 år under vejs.

Det var Nationalparkens hovedplan for de næste 6 år, der var til debat og hvorunder det blev oplyst, at 80% af arealet ejes af Naturstyrelsen (og dermed Staten) og de resterende 20% af lodsejere, hvor sidstnævnte har det sidste ord, når det gælder, hvad der skal sættes i gang af projekter.

Hvad betyder så denne Nationalpark for HSOK og dermed vores sport, orienteringsløb, i fremtiden?

Tja, som jeg opfattede det, betyder det ikke en pind, hvor årsagen hertil er, at denne institution, Kongernes Nordsjælland, ikke får nogen myndighed, hvilket vil sige, at **alle** vores ansøgninger, forespørgsler m.v. som vi kender det i dag, fortsat skal rettes til Naturstyrelsen.

Og hvad sker der så efter de 6 år som ovenfor nævnt er gået? Ja, det er et godt spørgsmål, som jeg med min pessimistiske indstilling til skovene i Nordsjælland har svært ved at forudsige, men med mit kendskab til sagen lige nu, så er planen, at Naturstyrelsen skal gøre skovene "klar" til at indgå i Nationalparken, hvorefter en del af skovene vil overgå som "uberørt skov", altså skov som ikke længere skal indgå som kulturskov.

Dette udsagn har jeg fået bekræftet af Naturstyrelsen, som har oplyst, at den del af Teglstrup Hegn, der ligger vest for Esrumvej, muligvis kan overgå som uberørt skov i 2026 ... tidligst!



Så for mig var det ikke nogen god aften at være tilhører til noget viste det sig som vi på ingen måde får glæde af, hvorfor vi fortsat de næste 6 år må acceptere at færdes i "vores" skove, og bare acceptere at stier og træer fortsat forsvinder bl.a. på bekostninger af nye moser og søer, men måske kan min pessimisme til den tid ændre sig til optimisme ... hvis jeg lever længe nok.

Flemming L.



På skovtur med Dagbladet.

Historik.

I 1999 blev Danmark (og Sverige for den sags skyld) ramt af den voldsomme novemburstorm, som nærmest lagde vor skove ned. Et kolossalt oprydningsarbejde ventede de ansatte i skovvæsnet. Det blev starten på en enorm forandring af driften af skovene, og afledt heraf begyndelsen til de besværligheder jeg synes, vor sport står over for dette forår.

Til at klare oprydningsarbejdet blev en ny type skovningsmaskine importeret fra udlandet.

Hvor vi tidligere mødte skovarbejdere med kraftige motorsave, stod vi pludselig overfor kæmpestore monstre, som både kunne fælde og afkviste et træ på ingen tid. Men monstrene efterlod sig store mærker og spor i skoven. De havde kræfter til at køre over stok og sten, gennem underskoven og over grøfter. Det så voldsomt ud. Og det var voldsomt.



I årene, der fulgte, ændrede man politisk også skovpolitik. Skovene blev set som økonomiske ressourcer, og skovvæsnet ændrede adfærd. Her i Nordsjælland byttede man et stort antal ansatte skovarbejdere ud med de ovennævnte monstermaskiner. Der blev skabt måltal for skovenes drift. Antallet skovridere blev også reduceret, ikke kun de øvrige medarbejdere. Der skulle skabes overskud. Skovene var ikke længere kun en del af oplevelses økonomien, de var en del af statens indtægtsgrundlag.



Jeg fulgte og følger udviklingen gennem årene især i Nyrup Hegn. Jeg husker hvordan den første sti blev pløjet op og efterladt ufremkommelig. Med dybe brede hjulspor fyldt af vand.

Og sporene er der stadig, 42 cm dybe 'grøfter', så mange år efter.



Med bygningen af Biogasanlægget i udkanten af Helsingør, der jo er opvarmet med flis, fik skoven en ny kunde, der virkelig kan tage fra. Min oplevelse er, at rydningen af vore skove har taget ekstra fart de seneste år. Vi møder skovveje, som vi ikke kan løbe ad, fordi de er omdannet til pløre og vandpytter, og terrænet er ikke farbart på grund af afskårne grene og nye

vandhuller eller fladvande.

Nationalpark Kongernes Nordsjælland.

29. maj 2018 blev vores Nationalpark indviet af Dronning Margrethe. Hermed blev Nordsjælland medlem af den lille eksklusive klub af nationalparker. Den seneste, som er udlagt i Danmark. Og jeg troede, at nu ville naturen få bedre kår. Man må nemlig ikke glemme, at det ikke kun er de Helsingør nære skove, der er underlagt det moderne skovbrug. Vi møder den samme, dovne driftsform overalt i Nationalparkens driftsområde.

Ideen med nationalparker er glimrende. Ønsket er nemlig at bringe Danmark ud af den internationale gabestok vi er havnet i: Danmark er i voldsomt underskud for ægte natur, hvad vi er blevet kritiseret stærkt for bla. af EU.

Nationalparken har fået et budget, en bestyrelse, et råd og et sekretariat, som skal sørge for Parken og de mål, der er sat for Parken.

Det lille Sekretariat har som sin første gerning udarbejdet et fremragende værk: Nationalparkplan 2020-2026. Heri kan man læse og se (meget flot illustreret), de mange

ønsker og indsatser, man forestiller sig de kommende år. Helt igennem glædeligt og fornuftigt.

Problemet, som jeg ser det, er blot, at driften af Statsskovene i udtalt grad modarbejder Nationalparkplanen. Man ønsker sig for



eksempel, at Parken skal være tilgængelig for alle.

Også evt. svagtgående og handicappede. Men de har ikke gode kår, måske bortset fra ad skovenes hovedveje.

Jeg har med baggrund i min utilfredshed med skovdriften indledt en stille strid med Naturstyrelsen, som er den egentlige bagmand over de seneste år. Personlig henvendelse til den i øvrigt meget venlige Skovrider, deltagelse i flere arrangementer, som skoven har foranstaltet de seneste vintrere og senest en skriftlig kommentar til ovennævnte Plan. Mit hovedsigte var ødelæggelsen og misligholdelsen af det historiske mindesmærke, som alle de håndgravede grøfter og render udgør. Gravet med primitive skovle, hakker og spader af de dårligst stillede mennesker igennem århundreder. Grøfternes første væde var arbejdernes sved.

Senest inviterede jeg Helsingør Dagblad på en lille rundtur i Nyrup Hegn. Vi mødtes på parkeringspladsen ved Nyrup Hus i dejligt vejr og vandrede en kort rute i den nordøstlige del af hegnet. Det tog godt halvanden time.

Vi var tre, iført gummistøvler og tommestok. Resultatet blev en retvisende artikel

med fine fotos i Dagbladet tirsdag d. 3. marts. Tak for det.

Man henvendte sig selvsagt til vores Skovrider Jens Bjerregaard Christensen, som kort forklarede, at skovene vil ændre karakter. Flere vådområder, mere efterladt i skovbunden (biodiversitet) for at fremme en mere naturlig skov. Det kan jeg ingenlunde være uenig i. Men hvor vådt? Og hvor utilgængeligt? Og maskinerne og deres voldsomme hærgen, hvordan harmonerer de med en naturlig skov? Også selvom man 'rydder op efter sig'.

Man kan stadig se den forfærdelige skovbund mange år efter de første indsatser. Og de små stier, opkørte og delvist dækket af afskårne grangrene. Bliver de ryddet op?

Kuriosum: langs skovvejen fra Nyrup Hus til vejen fra Espergårde mod Ålsgårde anbragte Naturstyrelsen for mange år siden en lille mindesten for Skoven. En fin tekst



udhugget og trukket op med maling. Den kunne man passere og 'fejre' skoven, når man var på de kanter.

Stenen blev væltet for mindst 8 år siden, og ligger nu med næsen (teksten) ned i skovbunden. Det foreholdt jeg Skovrideren for mere end 2 år siden. Oveni købet forærede jeg ham et af vore kort, hvor mindestenen er markeret. Så ku de finde den, når de kom for at genrejse den. Stenen ligger der stadig. Så slipper den dog for at se, hvad der sker i Nyrup Hegn.



Jan Otto Bjørre.

Vinter-cup 2019-2020

Så er Vinter-cuppen afsluttet for denne gang og med et par virkelig flotte resultater for 2 af HSOK's orienteringsløbere.

Løbet afvikles altid som et stjerneløb med samlet start for hver klasse og er en gennemgående konkurrence over 5 lørdage gennem vinteren, hvoraf 4 løb er tællende i det samlede resultat.

Fra HSOK var der 10 deltagere, hvoraf 2 gik helt til tops. Det var Rolf Lund i klassen H 60 og Jørgen Jensen i H 70, der begge stod øverst på sejrsskamlen, da sidste etape var afsluttet. Det skal bemærkes, at Rolf kun stillede op i 4 af de 5 løb, men det var nok til sejren, idet Rolf vandt alle 4 etaper med maksimumpoint 400.

Også Jørgen Jensen udviste stor styrke, idet han vandt sin klasse med 399 point ud af 400, hvor der samtidig skal bemærkes, at Jørgen godt kan løbe i klassen H 80, men da denne klasse ikke er med i Vintercuppen ... endnu ... valgte Jørgen H 70 og vandt samlet denne klasse.

Et stort tillykke til jer begge.

Redaktionen





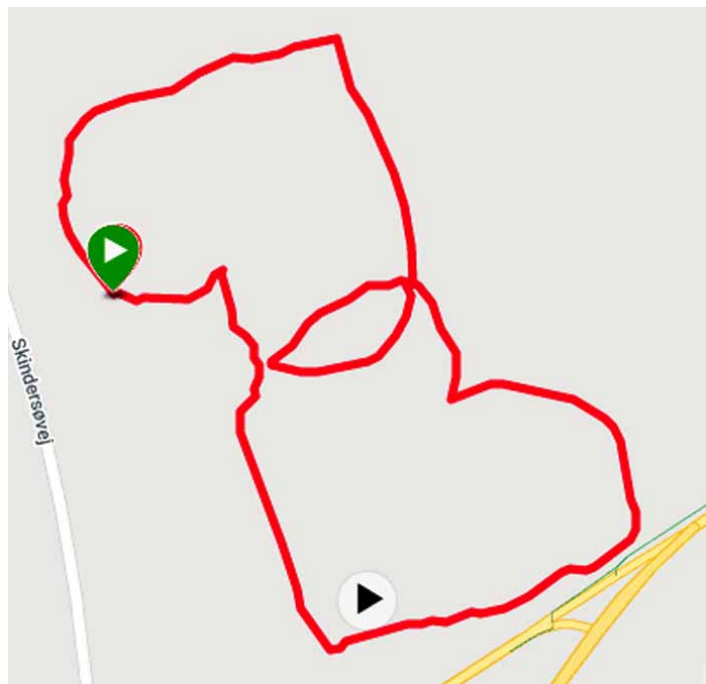
Tips og Tricks

Jeg har fået et ord for noget, jeg har vidst i mange år. Det gælder om at positionere sig i terrænet. Det lyder godt, ikke? Det kunne en fodboldtræner også have sagt. Du kan starte med at øve dig på at sige ordet. Det i sig selv er ikke nemt.

Begrebet dækker over, at man ikke bare passerer nogle bestemte terrængenstande i sit løb gennem terrænet - det kunne være holdepunkter som udløber, slugt, grøfteknæk, en sten osv. Næh, nej, for det meste løber man jo i terræn, hvor der ingen detaljer er. Til gengæld kan du se udløberen, slugten, grøfteknækket, stenene omkring dig. Ser du rigtig langt kan man måske skimte grusvejen højre, til venstre kan man kigge gennem den af skovvæsenet udtyndede skov og få øje på et hus, skråt forfra ude i periferien af dit synsfelt er en mose osv. Undtagelsesvis kan man også kigge bagud.

Disse pejlelinjer samler man i et punkt og så ved man nøjagtig hvor man er. Man kunne gøre det på gammeldags facon, pejle kompaskurserne til objekterne, lave streger på sit kort og finde ud af hvor de krydser, men det er der selvfølgelig ikke tid til.

Ved træning og atter træning kan det lade sig gøre at lave disse estimer i hovedet. Hvis du bliver opmærksom på det, kan du positionere dig korrekt i forhold til det du ser. I det små kigger man til siden, når man passerer en grøft og ser om der er et knæk/sammenstød, som ligger som det skal. Hvis ikke, korrigerer man sin kurs og på den måde løber du lige præcis i den korridor, du havde planlagt. Jeg har skrevet det før: Løft blikket, se langt. Men det er ikke nok: Se også til siderne og brug det du ser. Den bedste måde at træne denne egenskab på er at tegne en figur med en overstregningstusch på et kort og så gå



Resultatet af en træning i Nyrup hegn. Der er visse hak. Gps signalet er ikke altid stabilt - og så var der vand.

ud og løbe figuren så nøjagtigt som overhovedet muligt. Brug samtidig din mobiltelefon/løbeur med gps og få trukket et gps-spor. Den figur, jeg har fundet bedst er at lave, er et hjerte, fordi man straks kan se om hjertet er skævt eller har hakker, og fordi et hjerte ingen rette linjer har og skiftevis krummer til højre og venstre. Gå om nødvendigt helt ned joggetempo og ram din ønskede korridor +10 m, hvis ellers det kan lade sig gøre for kvas og vand. Det kræver mere koncentration end at lave en ret linje. Og så er det tilmed en sjov og tilfredsstillende træning og kan bruges som gave til ens kæreste..

Rolf

Ungdomstræningen

Emily og Ulrikke har fulgt træningen meget stabilt hele vinteren og jeg har udsat dem konstant for mellemsvære baner, som godt kan udfordre dem. De skulle have været med på kursus i Sverige, men blev desværre begge syge. De skulle have vist deres evner i forårets konkurrencer, men de er desværre nu blevet aflyst på grund af coronasmiten. Så snart det hele letter og træneren er holdt op med at hoste, fortsætter vi hvor vi slap og formåbentlig i en lysegrøn og lækker forårsskov. Man har lov at drømme.

Det er ikke forbudt selv at tage en tur i skoven og træne på månedens bane.

Rolf





Skitur til Norge

Skrevet af Dicte H Andersen

Siden i sommers har jeg gået på Himmelbjergenens Natur og Idræts efterskole. Det har nok været en af det bedste beslutninger jeg har taget hidtil. Efterskolelivet er lige mig, og jeg har mødt mange nye mennesker, og fået en masse oplevelser. Vi har været på nogle forskellige ture. I efteråret var vi oppe og vandre i Thy en uge med oppakning. Den seneste tur vi har været på, gik til Norge på skiferie. Vi var afsted en uge, fra d. 29. januar til d. 5. februar. Vi var i Vierli i Rauland.

Vi stod hovedsagligt på langrend, men vi havde en dag på alpin. Det bragte mange fede oplevelser. Vi boede i forskellige hytter af ca. 8 personer blandede piger og drenge, og så var der en lærer tilknyttet som spiste morgen og aftensmad med os.

De første dage var vi ude på nogle små ture, og øvede os lidt. Derefter stod den på heldagstur. Der var forskellige ture man kunne vælge, og jeg valgte en toptur. På toptur er man ikke på spor, men er offpist, og finder toppe som man går op på. Vi havde udset os en, og så var det bare afsted, og så tog man nogle små toppe på vejen. Jeg havde ikke prøvet offpist før, men det var så fedt og den vildeste oplevelse. Da vi stod på toppen, følte jeg at jeg var "on top of the world" fordi vi var så højt oppe.

Men det var tøvejr, så først havde vi fået den forkerte smørring, så der gik et stykke tid før vi kom afsted, og jeg kæmpede med store klumper sne under skiene. Det var meget godt når jeg skulle opad, men nedad var det ikke så fedt. Der blev taget en del styrt, og grinet rigtig meget af det.

Men det var en mindeværdig tur alligevel.

Kort tid efter stod den på udeovernatning. Vi laver en del friluftsliv, som er en del af skolen, derfor skulle vi også ud og sove i Norge.

Forhåbningen var at vi skulle sove i snehuler, men det var usikkert i forhold til om der ville være nok sne. Men lærerne havde været ude og lede, og heldige som vi var, fundet et godt sted til snehuler.

Vi blev delt op i 2 hold, og så var det afsted, der var ca. 4 km ud til stedet hvor vi skulle grave. Vi gravede i omkring 5-6 timer før hulen var klar, og nåede det lige inden det blev

Hele gruppen, efter at have kæmpet sig op

mørkt. Der blev også gravet ud til bålsted, hvor der blev tændt bål da mørket kom.

Man svedte mens man gravede, men man blev også hurtigt kold. Inden i snehulen var der meget varmere end udenfor og der var læ. Så det var vildt at gå ude fra og så ind i den.

Der blev kogt vand på trangia'er og så var der tørkost til aftensmad, og varm kakao. Vi sad længe ved bålet og snakke og mærkede varmen, inden vi krøb ned i soveposerne inde i snehulerne. Jeg var meget bange for at fryse i det, der var -7 grader. Så jeg havde 2 liggeunderlag med, 1 inder sovepose, en 9 garders sovepose, en -2 graders sovepose, og en -7 gradersovepose med. Så med 4 soveposer om mig, og uldundertøj var jeg dækket godt ind. Jeg sov rigtig godt den nat og frøs overhovedet ikke, men havde det behagligt. Vi vågnede omkring kl. 09.00. Det var vildt at vågne op i en hule af sne, man lå på sne og man havde sne over sig. Jeg havde aldrig prøvet noget lignende før og det var det vildeste.

Så pakkede vi vores ting, og kørte tilbage til hytterne, hvor den stod på afslapning, og dem der ikke havde været afsted, havde lavet lækker mad til os.

Der blev sluppet af resten af dagen, kun afbrudt af lidt kælkning.

Turen til Norge var vild og indeholdte mange fede oplevelser.



På vej til toppen, ren offpist.



HSOKs VENNERS LEDERPRIS 2020

I år gik Vennernes lederpris til John Miené. John er udover stadig at være en meget dygtig orienteringsløber med mange medaljer i hus, også et utrolig aktiv for klubben. John har i mange, mange år tegnet kort, og gjort det dygtigt og kompetent.

John har været arrangør af De Grå Sokkers træningslejre sammen med Søren Østergaard, og sørget for spændende løb rundt i skovene, ikke bare i Nordsjælland, men også mange andre steder på Sjælland, på Fyn og i Sverige. Træningslejrene er nu en saga blot, men John fortsætter den gode tradition med at afholde en årlig stafetdag, med efterfølgende spisning. Det er noget af et puslespil at sammensætte holdene, så løbet kan afvikles bare nogenlunde retfærdigt. Men det er en dag alle Gråsokker ser frem til.

John er også fast "afslutter" på De Grå Sokkers hyggelige fredagsfrokoster. Han binder fredagene sammen. Han sørger for, at der er styr på, hvem der skal have kage med, hvem der laver løb næste fredag, og vigtigst sørger han for at takke ugens banelæggere. Det hele bliver gjort med vid og lidt bid. Hvilket vi alle sætter stor pris på.

John er også manden, der kan noget særligt med ord.



Han laver sange til de mange runde fødselsdage, der er hos De Grå Sokker. John har været med længe, og kender alle godt, hvilket sangene giver tydeligt udtryk for. Igen er satiren i højsædet, men altid skrevet med kærlig hånd.

Vi siger tillykke med prisen.

Sisse.



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

Vennerne afholdt generalforsamling d. 19. februar i Klubgården. Som sædvanligt var rigtig mange af vores medlemmer mødt frem.

Laus Seir valgt som dirigent, og han førte os med vanlig lune gennem aftenens dagsorden.



Formand John Steinfeldt aflagde sin beretning. John mindedes de tre medlemmer, vi har mistet i 2019, Henning Nielsen, Bent Nielsen og Søren Erting.

Et lidt stille år har det været. Forårsarrangementet måtte desværre aflyses, og der har kun været afholdt en enkelt kiosk ved Tre Skåninge og en Dansk.

Vennernes efterårsarrangement var et tilløbsstykke. Det var en guidet rundvisning på Skibsklarerergården, efterfulgt af et causeri af Jarl Gerner. Jarl talte om at være barn / ung i Helsingør i midten af forrige århundrede. Arrangementet blev afholdt i Håndværkersang-foreningens lokaler i Peter Frandsens Stræde, hvor der blev afsluttet med smørrebrød m.v. Der var en god stemning og livlig snak aftenen igennem.

I løbet af 2019 har Vennerne givet tilskud til følgende: Lyddæmpning af lofterne i Klubgården, til Dicte Højbjerg Andersen til mental træner og pandelamper til ungdomsafdelingen.

John sluttede sin beretning med at takke for et godt samarbejde og støtte fra alle der hjulpet ved arrangementerne, til HSOK for husly og sidst en tak til bestyrelsen for et godt og konstruktivt samarbejde.

John kom også med en kraftig opfordring til at flere af HSOK's medlemmer melder sig ind i Vennerne og dermed støtter deres egen forening.

Derefter aflagde kasserer Anna Lise Lyk regnskabet for 2019. Regnskabet blev godkendt. Det blev besluttet at bibeholde kontingentet på 100, - kr.

Så var det blevet tid til valg af bestyrelse. På valg var formand John Steinfeldt, bestyrelsesmedlem Verner Rundh, de to bestyrelsessuppleanter Annelise Hall og Jørn Steffensen, de to revisorer Lis Kornerup og Jette Jessen-Jensen og revisorsuppleant Vibeke Miené. Alle blev genvalgt.

Den nye bestyrelse er derfor: formand John Steinfeldt, kasserer Anna Lise Lyk, Sisse Jørgensen, Verner Rundh og Lise Sewohl. Suppleanter: Annelise Hall og Jørn Steffensen.

Afslutningsvis skulle årets lederpris uddeles. Det blev i år John Miené, der var modtager af prisen. Se begrundelsen andetsteds.

Laus sluttede af med at takke for god ro og orden. Aftenen sluttede med spisning og hyggeligt samvær.

Sisse



Flemming vandt lodtrækningen blandt de medlemmer som havde betalt mere i kontingent end standardbeløbet. Vinen faldt på et tørt sted

MADEN, DER FORSVANDT

Da **Vennerne** afholdt deres årlige generalforsamling, blev der serveret **Bøf Stroganoff**. Da alle havde spist sig mætte, var der stadig to store foliebakker tilbage fulde af den herlige sammenkogte ret. Bestyrelsen blev enige om, at det kunne gemmes til De Grå Sokkers frokost om fredagen. Stor var derfor vores forbavselse, da vi kom om fredagen og opdagede, at hele den ene bakke var væk, og i den anden var der kun en lille rest. Vi undrer os stadig over, hvem der mon har forlystet sig med vores mad.

Vi vil gene henstille til, at man ikke tager og bruger, det andre har sat i klubbens køleskab, eller i klubben i øvrigt. På bestyrelsens vegne

Sisse



MIDT I EN CORONATID

Af Erik Trolle

Så skete det, HSOKs klubhus Lille Godthåb er lukket på grund af den frygtelige virus, der plager hele landet. Jeg tror vi alle har fuld forståelse for lukningen selvom vi savner vort dejlige klubhus.

Vore møder i de forskellige træningsgrupper, hvor vi får en god snak om alt hvad der rør sig i vor omgangskreds. Hvordan gik dagens træning? Hvad løb I? Skov eller landevej eller måske bane?

Var der fart på og kunne I holde gode tider?

En lille snak om skader efterfulgt af et godt råd. Hvordan går det med de nye knæ og andre reparationer?

Hvad med vore mål for den kommende sæson og hvor mange stævner bliver aflyst?

De gode øl, må vi nu selv købe og det festlige indslag fredag med de mange glade grå sokker er også historie. Turbotøserne havde indbudt deres træner igennem 27 år til en farvel middag, men den blev naturligvis aflyst.

IKKE ALT ER GODT

Jo, klubhuset er savnet selv om der også er nogle ting som trækker ned.

Hvor blev den dejlige Bøf Stroganoff af, som vennerne havde sat i køleskabet?

Måske blev der spist så meget og voldsomt at et bad derefter var nødvendigt?

Det blev naturligvis klaret med brug af de mange glemte tuber shampo der ofte forsvinder fra baderummet.

Når pandemien er overstået bør vi tænke på at holde hygiejnen i klubben høj.

Det kunne ske ved altid at have badetøfler på under bad og altid sidde på et håndklæde, når der var sauna.

I øjeblikket vrir skoven med spadserende og det er

tydeligt at de har yderst svært ved at lokalisere hvor de befinder sig.

Det er herligt at møde så mange mennesker og måske kan det give nye medlemmer til vor orienterings afdeling.

I denne tid har vi en ting at se frem til, nemlig at krisen bliver overstået, så vi igen kan mødes i vort gode gamle klubhus.



BioMekanikeren

Er du træt af at være løbeskadet?

Fysioterapeutisk klinik med speciale i løbere og triatleter

Diagnosticering – Behandling – Indlægssåler

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

Tidsbestilling: 49224600

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



**Kronborgstafetten flyttet til
tirsdag den 8. september.**



COMFORT TELTUDLEJNING

NO. 1

I TELTUDLEJNING



DIN LOKALE FESTLEVERANDØR I NORDSJÆLLAND

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

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

Ole Kyhl, teltholder

VI HAR TELTE TIL ALLE SLAGS FESTER:

Konfirmationer, Bryllupper, Fødselsdage, jubilæer.
Firmafester, Sportsevents, Havefester, Studenterfester, mm.

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

Alle vore telte er certificeret af Teknologisk Institut.



Comfortudlejning APS

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



Team Blind - North Pole 2020

Atter aflyst

Efter en god træningsuge på Beitostølen har jeg nu taget skiene af. Jeg har dermed løbet de sidste kilometer på sne inden afrejse til min ekspedition til Nordpolen om 38 dage. Vi har haft fine forhold, og det er tankevækkende at træne i sporene på Beitostølen, hvor jeg startede på skitur med Blindes Skiunion for mere end 42 år siden. Især Ridderrennet har været en stor del af min vej hertil. I dag har det været minus 6 grader, fuld sol. Vi løb en lang tur på Grøn 1, Blå 4, op over Garli, Rød 1 med uret rundt, Blå 1 og ned ad Grøn 1 hjem. I alt 42 fantastiske kilometer. Tak til Ole for god guiding hele ugen.

Jeg har selvfølgelig også været en tur i Sporten hos Asgeir, hvor vi som sædvanlig har fået betjening og service i topklasse.

Billedet viser Ole og jeg på dagens tur.

Ski4Ever



For andet år i træk blev Arnes tur til Nordpolen aflyst, denne gang på grund af Coronaen.

Heldigvis kunne det lade sig gøre at få overført det kæmpe beløb der er samlet ind fra sponsorer over til 2021, hvor Arne og hans hjælpere så håber det kan lade sig gøre, tredje gang må så være lykkens gang. Så bare på med vanterne og den hårde træning det næste år. Vi glæder os til at følge dig.



Skiløb, DM i langrend

Årets udgave af DM i langrend fandt som sædvanlig sted i sidste uge af februar 2020 og foregik i "Kvitåvatten" ved Rjukan, Norge.

I år havde vi én deltager med, Emil Kristensen, der er 15 år og allerede viser store evner i denne sportsgren.

Emil har i en del år boet i Norge, men bor nu i Helsingør med sin familie, der også tæller sin søster, Mathilde på 14 år, som er en meget dygtig alpinløber.

Emil stillede op i 18 års klassen i 2 discipliner, hvor han vandt såvel 15 km klassisk som sprintklassen, hvilket må siges at være ganske imponerende ... så Lars Røpke, nu får du konkurrence.

Redaktionen

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

Køb /salg



Cykling.

Foreløbig er cykeltræningen aflyst, men så snart corona krisen bliver afblæst, skal Maleren nok give besked. Træningstiderne står på side 2.

På gensyn Kurt og Maleren

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

Bagsiden ledig for ny annoncør

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

k u r t . j ø r g e n s e n @ i t . d k