



SOKKEN

Nr. 3, juni 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 august

DEADLINE.

26 juli, 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

I forbindelse med "åbent hus"
arrangement ved Anes Hus,
blev der arrangeret et lille
orienteringsløb, så folk kunne se
lidt om det skønne område og
bagefter høre Trolle fortælle lidt
om stedet.

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 19 d	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,	 Nygård
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	 Nygård
Fred.: kl. 10.00	Orienteringsløb (De grå Sokker)	 Variabel
Fred.: kl. 13.30	400m. interval (fredagsløberne)	 Klubgården
Lørd.: kl. 09:30	Cykeltræning,	 Nygård
Lørd.: kl. 11.00	Løbetræning	 Klubgården
Sønd.: kl. 10.00	Orienteringsløb	 Se orienteringskalenderen
Sønd.: kl. 09:30	Cykeltræning,	 Nygård
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 blev det endelig til sommerudgaven af Sokken og i den forgangne periode har vi jo blandt andet mønstret et stort felt til divisionsmatchen i Rude skov d. 14. april hvor det var tydeligt at se på resultatet at mange nye (og ældre) medlemmer havde trænet intenst i vinterperioden og vi kom hjem med mange flotte tider som betød at vi vandt matchen, dog tæt forfulgt af Køge OK! Spændende at se hvordan det går d. 25. august hvor jeg desværre ikke kan deltage men mon ikke Bjarne og Flemming alligevel får stillet et stærkt hold igen uden at formanden behøver at blande sig...;-) Jeg kan kun opfordre alle til at få en hyggelig tur i skoven og så er der jo sjove præmier på højkant til dem som gør sig positivt bemærket!

Nogen af jer har sikkert bemærket at vi pusler lidt i krogene på de sociale medier og der er vi en lille gruppe med Peter Balstup som tovholder - og der ved jeg at Peter kommer med mere information når vi har fastlagt rammerne og hvilke kanaler vi vil integrere HSOK på og det vil helt sikkert involvere rigtig mange af jer, så det må i meget gerne støtte op om når det bliver lanceret og det glæder mig meget at vi har taget fat på dette.

Så er der jo også et par store arrangementer som løber af stablen her inden ferien. Først kommer Kronborgstafetten med Rolf som tovholder og der håber jeg at i som i plejer hjælper til med at få det klaret, det er jo et af de arrangementer som kræver mange hjælpere så der håber jeg i stiller op når Rolf spørger og dette løb skæpper jo godt i klubbassen. Derudover er der klubmesterskabet i O-løb d. 11. juni i Horserød Hegn som bliver mere spændende i år nu da der er nye talenter som har iført sig klubtrøjen og mange står skarpe efter alle de træningsløb som Månedens bane har medført. Den 15. juni står HSOK for 3 Skåninge og en Dansk som jo også er et vigtigt arrangement for klubben - til dette løb kommer der 7-800 svenskerne i busser og i år er start området henlagt til den store plæne bag Løvdalsskolen.

På løbesiden bliver der jo trænet hårdt for at blive klar til at løbe nogle gode tider ind til september hvor Copenhagen Half Marathon løber af stablen og mange af klubbens løbere har allerede tilmeldt sig og de faste træninger hen over sommeren bliver tilrettelagt således at alle mand står skarpest muligt til start og

Sparta brøster sig jo af at løbet er "verdens hurtigste rute" så der kan det jo kun gå godt for klubbens medlemmer.

Det er også glædeligt at Vores meget dyre tidstagningsystem som vi investerede i for små 10 år siden og som har været i stykker, har været forbi en meget kyndig og vedholdende reparatør fra Hillerød OK - stor tak til (Carsten Funder). Så nu er det blevet funktionsdygtigt igen for meget små midler - det er vi meget glade for så det har vi allerede planer om at genintroduce-re til Ophelialøbet tirsdag d. 13. august og Hamletløbet d. 2. november.

Der er desværre også beboere fra Sundparken som følger sig generet af støj fra "Den røde Gård" i weekenderne men der kan vi roligt ranke ryggen da det jo ikke er i HSOK's klubgård støjen kommer fra. Nu er der jo andre klubber i andre dele af den "Røde Gård" så hvis oplever noget sådant må meget gerne give besked til Klubgårdsformand Henning eller undertegnede, så vi kan hjælpe med at få klarlagt hvor evt. støj kommer fra.

Som mange af jer ved så er det begrænset hvor meget jeg får trænet her i konfirmationstiden men det er rart altid at få en varm velkomst i omklædningsrummet som om jeg var et nyt medlem, selv min "faste" plads føler jeg ikke rigtig jeg kan påberåbe mig.

Jeg er også spændt på at se og høre resultatet af Vores investering i at forbedre den dårlige akustik som vi har haft men det har jeg til gode.

Go' sommer til alle og god læselyst med Sokken,
Sommer Løbehilsner

Ole Kyhl



SYLVEST VVS A/S

49 21 59 97

Fenrisvej 13 C
3000 Helsingør

Gasfyrsservice:

Aften og weekend vagt

1/10 - 30/4: 30 45 59 97

TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSE OG BRYGGERS

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

- Tagrender
- Varme
- Ventilation



e-mail: sylvest@sylvestvvs.dk

• Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk



Velkommen til:

Karen Tinning Hansen

Udmeldt:

Oscar Hjørslund



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 Krogsaard

"HSOK"s
hjemmeside
hsok.dk

HSOK og kommunikation

- Situationsmelding fra arbejdsgruppen.

Arbejdsgruppen: Sune Larsen, Michael Knudsen, Jakob Vang, Martin Thyme, Ole Kyhl og Peter Balstrup.

Formålet med gruppens arbejde 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.

Det er en spændende opgave som arbejdsgruppen har taget fat på. Opgaven består af en masse delelementer som spænder fra det mere operationelle niveau til opgaver med strategiske perspektiver.

Vi er i dette øjeblik i færd med at strukturere hjemmeside og facebook kanalerne på en lidt anden måde end den er i dag. Hjemmesiden bliver der ikke ændret ret meget ved, men Facebook grupperne vil se en lille smule anderledes ud.

Vi har nu to facebookgrupper. Den ene er HSOK Orienteringsløb og den anden HSOK Løb. Disse to grupper skal indeholde opslag og 'meddelelser' som beskriver de fantastiske ting som der sker i klubben. Både de større begivenheder som divisionsmatcher og Ophelia/Hamlet løbene. Men vigtigst er alle de opslag som handler om det som sker ved de mange forskellige træninger som foregår i løbet af ugen.

Arbejdsgruppen vil gerne opfordre alle klubbens medlemmer til at benytte de to grupper. Trolles turbotøser, sjoskerne, fredagsløberne, o-løbs træning om tirsdagen osv.

Skriv kort hvad der skal ske til træningen og gerne bagefter hvordan det så gik. Suppler med billeder, dem som kan det. Hvis der er behov for mindre daglige meddelelser så benyt gerne Facebook grupperne til det også.

På hjemmesiden HSOK.DK vil man så kunne se de forskellige opslag arrangeret i de to spor HSOK Orienteringsløb og HSOK Løb.

Facebooksiden som vi har i dag, vil fortsætte som nu, den vil blive at finde via et link fra hjemmesiden. På sigt vil opslagene fra de to spor blive delt til Facebooksiden, så de kan ses i en samlet 'streng'.

Det vil være fint hvis andre af interessegrupperne i klubben opretter en facebook gruppe, f.eks. Malers cykeltræning, HSOK orienteringsløbs, Ungdom og HSOK's venner m.m. De opslag som kommer der kan også deles til HSOK facebooksiden, så man kan se hvor meget der er sker samlet i klubben. Hvis der er nogle som vil have hjælp til at oprette Facebook grupper så sig til, der er hjælp at hente.

Arbejdsgruppen vender tilbage med nyt i projektet en gang i mellem. Indtil da, god træning.



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





Boganmeldelse

Håndtrykket

Min beretning om at være pårørende og efterladt.
af Lisbeth Rex

Kan vi undvære lærker, kan vi undvære pindsvin? I naturen går flere og flere arter til grunde og man frygter at systemet på et eller andet tidspunkt bryder helt sammen. I HSOK er der mange, der har forladt os gennem tiden, og en af dem er Tommy Jensen. Han er (også) savnet, og rigtig meget savnet af hans kone Lisbeth. Lisbeth har skrevet en bog om at være pårørende og efterladt. En beretning om forløbet op til Tommys død og derefter nedturen og heldigvis opturen igen. Når man har kendt Tommy er det endnu tættere på, men bogen sætter generelt tanker i gang om, hvordan man takler en stor sorg og kommer tilbage igen. Hvad kan omverdenen gøre, kan de overhovedet gøre noget, eller er det bare en proces, som den sørgende skal humpe sig igennem? Jeg blev pludselig glad for dem, jeg holder af og som sta-



dig er i live. Jeg blev også opmærksom på, om jeg nu også giver støtte nok til dem, som jeg ved går rundt og har det svært. Læs den og se hvad den siger dig. Bogen er netop udkommet på Skriveforlaget. Kan købes over nettet, i boghandelen, eller måske direkte af Lisbeth.



Kronborgstafetten 4. juni 2019

Tilmeldingen er nu lukket og det er endt med ny deltagerrekord. 540 tilmeldte hold af 4 personer. Der bliver ca. 2600 til spisning, og det er heldigvis ikke mit bord, men afviklingen af selve løbet er. Det et gået lidt trægt med at skrive sig på listerne, men jeg ved, at hvis jeg ringer direkte, så kommer folk også. Jeg bryder mig bare ikke om at vride armen rundt på folk...så næste gang.....tænk på stævnelederen og meld dig i god tid. Tænk på at det er vores vigtigste indtægtskilde i år, da vi ikke arrangerer ligeså mange løb som vi plejer.

Jeg har bestilt godt vejr. Opstillingen af det hele sker mandag den 3. juni efter normal arbejdstid og selve afviklingen sker dagen efter. Det bliver en fest som det plejer. Vel mødt!

Rolf

Divisionsmatch 14.4.19

Årets første divisionsmatch fandt sted den 14. april i Rude Skov, og hvilken match det blev! Det skal i den forbindelse bemærkes, at der er kommet nyt reglement for divisionsturneringen, herunder pointberegningen, der alt i alt betyder væsentlige forbedringer for HSOK, hvorom skal bemærkes:

Bortfald af ekstra point for ungdomsløbere
Oprettelse af nye klasser som f.eks. H/D 80 og H/D Let, hvor damer i sidstnævnte godt må løbe i herreklassen, men ikke omvendt.

Der var tilmeldt 47 løbere fra HSOK, hvilket var meget tilfredsstillende, herunder at næsten alle fuldførte deres bane, men inden starten var parolen også, at det ikke for enhver pris gjaldt om at vinde, men at gennemføre. Efter løbet havde Bjarne B. ordet omkring dagens løb, herunder at Bjarne uddelte lidt præmier til løbere, der på en eller anden måde havde gjort sig bemærket en rigtig god ide, som gjorde stor glæde??

Summa summarum, som alle jo ved, vandt vi alle 3 matcher, så det lover godt for årets 2 sidste matcher, der finder sted hhv. 25. august i Grønholt Hegn og 6. oktober i Grønholt Vang, så sæt allerede nu et kryds i kalenderen.

Bestyrelsen



Arkivbillede



ORIENTERINGSADFDELINGEN

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
11.6.	Horserød Hegn – <u>Klubmesterskabsløb</u> 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



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

Sejr i divisionsmatchen

Det var med en vis optimisme, Helsingør Ski- og Orienteringsklub (HSOK) kunne begive sig til divisionsmatchen søndag i Rude skov. Bevidstheden om det pæne tilmeldingstal (47) lunede. Kun Køge havde et tilsvarende antal deltagere, mens Amager og PI, København havde væsentligt færre. Ganske vist var der ændret på reglerne for beregningen af matchen, og nogle af ændringerne var til HSOK's favør, idet flere af de ældre løbere (og dem er HSOK velforsynet med) kunne tælle til det samlede resultat. Som matchen skred frem, viste det sig da også, at det var Køge, der var den sværeste hurdle. Af de 31 baner havde HSOK deltagere på de 17.

Lidt om resultaterne på de enkelte baner: der var førstepladser på D14B, ved Ulrikke Pedersen, på D40, ved Lene Jensen, på 45B, ved Birgitte Andersen, på D60, ved Mette Seir Hansen, på D70, ved Kirsten Ellekilde, på H21, ved Emil Ruud, på H50, ved Ole Hansen, og på H80, ved Jørgen Jensen. Der var andenpladser, på D50, ved Mette Kirstine Agger, på D70, ved Inge Olsen, på H40, ved Torsten Bjørn, på H40B, ved Ole Kyhl, og på H50 ved Bo Bertram, og på H70, og ved Søren A. Nielsen.

Mange flere fik point, så det samlede resultat blev: HSOK-Køge 131-120, HSOK-Amager 139-104 og HSOK-PI 149-51. Det er således med ro i sindet, at HSOK kan se frem til anden runde af divisionsmatchen, hvis klubben kan stille med samme antal deltagere, eller flere, end ved den første runde. Anden runde er henlagt til 25. aug. i Grønholt Vang.



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



Orienteringsløb i "ulveland"

Det årlige jyske påskestævne fandt i år sted i skov-og hedeområderne mellem Holstebro og Herning, et område der også huser ulve!

Tidligere var området også kendt for at huse urfugle, men de forsvandt desværre for vel omkring 15 år siden, men nu har ulvene altså taget over.

Der har været skrevet meget i Pressen om disse ulves berettigelse i den jyske natur, hvor især egnens bestand af får, har været udsat for ulvenes appetit, men heldigvis var der ingen "Rødhættehændelser" at berette om under o-arrangementet det nærmeste vi kom det var hver morgen, når stævnet åbnede med et langstrakt ulvehyl, der fint gjaldede ud ad højtalerne et fint påfund.

Imidlertid gav ulvenes (mulige) eksistens nogle problemer for arrangørerne, som de nok havde været foruden, idet Naturstyrelsen ca. 10 dage før stævnets start tilbagekaldte den givne skovtilladelse med en samtidig besked om, at løbsområdet for 3. etape skulle reduceres væsentligt, idet Naturstyrelsen var af den opfattelse, at der i løbsområdet muligvis kunne befinde sig et ulvepar med unger, så de brave arrangører fik nok at se til med at ændre baneforløbet.

Fra HSOK var vi en lille gruppe, der på trods af rygterne om den "store stygge ulv" havde valgt at deltage, og det var et godt valg, for dels var vejret pragtfuldt 20 grader hver dag og tillige på alle måder et godt gennemført stævne, som arrangørerne kan være meget stolte af.

Resultatmæssigt skal det bemærkes, at alle HSOK'erne gennemførte alle 3 løb, og fremhæves skal det oplyses, at Bjarne B. og Dicte blev hhv. nr. 2 og 4 i deres klasser flot, flot af jer begge.

En deltager



3 Skåningar och en Dansk 2018

Vi er jo en klub med mange traditioner omkring arrangementer. Et af disse traditionsrige arrangementer er vores andel af "**3 Skåningar och en Dansk**", der i år finder sted **lørdag, den 15. juni**, hvor løbet skal foregå i **Teglstrup Hegn Syd**

Som stævneplads har vi lånt et kommunalt ejet markområde lige syd for boldbanen ved "Løvdalsskolen", hvor deltagerne tillige kan benytte faciliteterne på skolen, der velvilligt er stillet til rådighed af Kronborg Knights.

Som nævnt består deltagerne primært af løbere fra Sverige, hvor lang de fleste vil blive transporteret i busser, men for deltagere i egen bil kan parkeringen ske på "Løvdalsskolen".

Også deltagere, der ønsker at cykle fra færgen, får en nem og kort tur .

Arrangementet består som vanlig af 4 etaper, hvor tilmeldingen hertil sker til Helsingør SOK, jfr. link herom via vores hjemmeside. Hvis man ønsker at deltage i løbet, er dette muligt, idet der tilbydes åbne baner af forskellige kategorier.

Banelæggeren for vores andel er også i år Laus Seir, som i mange år har varetaget denne rolle med stor succes, så mød bare op på dagen, hvor der som oven for nævnt tilbydes åbne baner.

Hvis nogle af jer har lyst til at deltage som hjælper i arrangementet, så meld jer meget gerne til undertegnede.

Flemming L.
23 30 41 50





Fynsk Sprint Cup 18-19 maj 2019 i Odense

Vi var tre fra HSOK, der havde valgt at deltage i Fynsk Sprint Cup, som i år foregik i den gamle bydel i Odense. Der var to løb lørdag - prolog og finale, og to løb søndag med prolog og finale med jagtstart. Stævnepladsen var ved domkirken på et græsareal ned mod Odense Å lige over for Eventyrhaven. Mål var på stævnepladsen til alle 4 løb, medens der var fra 30 til 1300 m til de fire startsteder. Lørdag var det et dejligt sommervejr mens søndag var mest overskyet - men fint løbevejr. Jeg lagde forsigtigt ud med en 2. plads i H80 i tiden 17.08 - 45 sek. efter Olav Odgaard Odense OK, som var stedkendt da han boede tæt på. De 2 næste løb vandt jeg og skulle derfor starte 44 sek. før Olav i jagtstarten. I slutningen af banen så jeg mig tilbage, men kunne ikke se nogen konkurrenter, så jeg løb stille i mål som samlet vinder i tiden 58.24 - Olav blev 2. i tiden 59.25. Kirsten Ellekilde D70 havde 3 gode løb og et lidt mindre godt og endte på en samlet 3. plads 6.40 efter Inge Jørgensen Roskilde OK. I finalen blev det til en flot 2. plads for Kirsten kun 14 sek. efter Inge Jørgensen. Flemming Wendelboe H65 var oppe mod overmagten i skikkelse af Leif E. Larsen fra Tisvilde Hegn OK, der vandt

i tiden 45.14 efter fire 1. pladser. Flemming endte på en samlet 7. plads i tiden 57.47. Det var første gang jeg deltog i Fynsk Sprint Cup, men jeg tror ikke det er sidste gang, da det både var et sjovt og hyggeligt stævne med ca. 300 deltagere. Næste år bliver det afholdt på sydfyn og året efter på Ærø.- Caroline Gjøtterup Fåborg OK blev en suveræn vinder af kvindernes eliteklasse i Fynsk Sprint Cup. Hun vandt alle fire etaper og havde samlet en afstand på over fire minutter ned til bulgarske Nevena Simeonova fra FIF Hilerød. Hos mændene vandt den polske landsholdsløber Piotr Parfianowicz med halvandet minuts forspring til nummer to, Emil Øbro fra Tisvilde Hegn. Resultater og O-track kan ses via O-Service. Jørgen J. Finalen lørdag bød på en post nr. 8 som mange inkl. jeg selv i farten læste forkert. Vi løb under vejen gennem det, som flere læste som en trungen "undergang", men posten lå oppe på vejen i hjørnet af pladsen, så man skulle være blevet oppe og løbet gennem passagen mellem de to forbudte områder. Der var dog en trappe op til vejen lige SV for posten.

Jørgen Jensen





Klubmesterskab 2019 **tirsdag den 11. juni**



**Så er det tid til det årlige klubmesterskab
i orienteringsløb.**

Der vil være samlet start præcis kl. 17.15

Banerne vil være mellem 2,5 km. - 6 km. (sådan cirka??).
Det er så banelæggerens opgave at få alle til at komme i mål
i samme tid!!

Første mand og kvinde i mål krones med titlen klubmester 2019,
men også de traditionelle præmier til årets
skildpadde og snegl uddeles!!

Tid- og klippekontrol vil foregå ved brug af SportIdent.
Husk derfor din brik. Ejers en sådan ikke, kan brikken lånes.

Efter løbet inviteres alle til at deltage i spisningen i Klubgården.
Her hygges, vejvalg studeres, og vinderne m/k fejres.

Arrangement: Klubmesterskab 2019
Skov: Horserød Hegn
Mødested: P-pladsen på Hornbækvejen, mellem Tikøb og
krydset Esrumvej og Hornbækvejen. O-skærm
vil være ophængt.
Dato: Tirsdag den 11. juni 2019
Tid løb: Samlet start 17.15
Tid spisning: I Klubgården ca. kl 19.00
Pris: kr. 30,- for mad og drikke
Banelægger: Flemming Larsen
Tilmelding: Senest fredag den 7. juni på listen i klubgården
eller til flarsen@image.dk
Angiv ved tilmelding om du har eget SI-brik eller skal låne,
samt om du spiser med.

Tips og Tricks

Kan man lære at løbe orienteringsløb? Naturligvis kan man det! Der er selvfølgelig nogle, der har større talent end andre, men talent er kun den mindste del af at blive god til det. Det, der betyder mest er træning, træning og atter træning. Tro det eller lad være, men jeg var ikke særlig god som drengeløber. Jeg tog alt for store chancer og løb tit med hovedet under armen. Jeg kunne have 4-5 poster, der gik fint, men så have et kæmpeudfald, der ødelagde det hele. Med tiden er bommene blevet færre og bomtiden kortere og hvorfor det?

Jeg har simpelthen løbet mange løb og jeg har løbet mange løb i svært terræn. Det giver rutine. Og så har jeg forsøgt at lære af mine fejl, analyseret hvorfor det gik galt, og forsøgt at rette det. Det har hjulpet.



Dicte bliver bedre og bedre!

Dicte - vores bedste ungdomsløber, gør det samme. Dicte har en lille bog, som hun noterer sine erfaringer ned i. Hun har fokuspunkter og mål for hver eneste konkurrence og træning og her på femte år siden hun startede, er bomtiden reduceret til få minutter/løb. Dicte har det ligesom jeg, hun ærgrer sig gul og grøn, hvis hun har lavet fejl. Det gør andre måske også, men jeg har iagtaget, at Dicte gør noget ved det og prøver at lære noget af fejlene, banker sig selv i hovedet, flytter barren, og hun gør det på en systematisk måde. Det er det, der giver pote nu.

Uanset hvilket niveau man starter på, kan man blive bedre. Og hvis man bliver ved med at blive bedre, ender man med at blive rigtig god.

Rolf

Ungdomstræningen

I dag er det St. Bededag og mens jeg sidder og skriver denne tekst er Bjarne taget på Bakken med ungdomsgruppen. Jeg kan godt blive lidt forstemt af lugten af popcorn og pommefrites, men det er jeg vist ret alene om. Det bliver helt sikkert en god tur og med penge i ryggen fra HSOK's venner er der råd til at slå sig løs.

Siden sidst har ungdomsløberne deltaget i både tirsdagstræningsløbene og i enkelte konkurrencer. Alle løber i H/D 14, som er noget helt andet end H/D 12.

Overgangen fra lette baner til mellemsvære baner er altid svær. Posterne ligger ikke længere helt ud til stien, men man skal ind i terrænet og det bliver helt andre ting, man skal være opmærksom på. I H/D 12 kan man klare sig rigtig godt ved kun at se på stier og veje og lukke alle andre symboler ude. Den går ikke længere, når sværhedsgraden øges.



Emily og Ulrikke (med præmie i hånden) til SM-Lang,

Emily har været flittigst med at deltage i træninger og konkurrencer og er nu fuldstændig tryk ved de mellemsvære baner. Dagmar og Asp skal blot løbe nogle flere mellemsvære løb og acceptere at bom er et vilkår, som man ikke slipper udenom. Ulrikke er ved at få styr på at løbe en let bane og viser store evner som løber både på og udenfor stierne. Det er dejligt at være træner for dem alle og se dem have fremgang.

Forårssæsonen slutter med sidste træningsløb den 25/6. Der er både U1 og U2 kurser umiddelbart efter og HSOK betaler kursusafgiften på nær en egenbetaling på 50 kr/døgn man er væk. Det kan varmt anbefales at være med på disse kurser. Det vil for det første give et gevaldigt løft i teknik, for det andet kommer man til at kende de andre ungdomsløbere fra de andre klubber.

Dicte kører på og har været til Tiomila i Sverige og skal i starten af juni løbe nogle vigtige udtagelsesløb om pladserne til landsholdet. Hun er oppe mod virkelig skrappe konkurrenter og der er nogle, der formodentlig snupper de første pladser ret sikkert. Men alt kan ske og den sidste plads på holdet er ret åben med 3-4 meget jævnbrydige. Jeg håber Dicte kan snuppe den. Held og lykke.

Rolf



Billeder fra Anes Hus arrangement som HSOK stod for at vejlede og sende folk i skoven. Inge Olsen hjælper og forklarer



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



KEND DIN EGN

**SOMMARIVA PARKEN
ER NOK EN TANKE VÆRD!**



AF ERIK TROLLE

Et af de områder i vor egn som sjældent benyttes til træning og konkurrence er den gamle Sommariva Park.

Turbotøserne har nu og da fået lagt deres træning i parken, men det er gerne ved vintertide, når mørket er faldet på og fornemmelsen for den skønne park ikke er den bedste.

Tag derned forår, sommer og efterår og I vil opleve et naturområde som næppe findes mange steder.

Området er et areal af Marienlyst jorder som i 1869 blev købt af konsul og købmand O. Schack Sommer der med Vilhelm Klein som arkitekt opførte sit landsted Sommariva.

I 1919 købte kommunen hus og grund af enkefru Dorethea Jütting med det formål at udlægge den tilhørende strandgrund, samt den smukke have med mange sjældne træer, til offentligheden.

Ved Helsingørs 500-års jubilæum blev Sommariva et anneks til Jernbanehotellet i Strandgade og fortsatte i 1928 som hotel, cafe og restaurant.

Der blev tæt ved hotellet opført en sommerpavillon der i 1938 blev udvidet til at kunne rumme et par tusinde gæster ligeledes blev bygget en tribune til friluftsanskuelser.

Under krigen blev der afholdt en række alsangstævner med op til 8000 helsingorneres deltagelse.



Den første maj stævnedes byens arbejdere til Sommariva og på mange søndage var der underholdning i parken med kendte så som Svend Nicolaisens Palemehave orkester.

Pinselørdag, stort bal i pavillonen og ofte også underholdning med jazz (Bent Webster og Svend Asmussen) samt Dandy Svingers med Anisette.

ET STYKKE KULTURHISTORIE FORSVINDER

Omkring 1969 mente kommunen at restauranten lå for tilbagetrukket og opførte derfor den uskønne bygning tæt ved Sommariva strand hvor der i dag er restaurant.

Pavillon, tribune og den gamle staldbygning blev revet ned og ved en brand i 1995 fik politikerne en kærkommen undskyldning til at lade Sommariva nedrive.

Et stykke kulturhistorie forsvandt men heldigvis har vi stadig parken som med en kærlig hånd igen kan blive Helsingørs svar på de svenske folkeparker.

Vi skal virkelig passe på dette område så det ikke ender som en del af det nuværende byråds store ønske om at bebygge enhver grøn plet i vor smukke grøn/blå kommune.

Heldigvis er det gamle Lappestens Batteri med et område indenfor 100 meter fredet og samtidig ligger hele parken indenfor skovbygge linjen som er 300 meter så reelt skulle der ikke kunne opstå en bebyggelse.

Det er en kendsgerning som vi i HSOK der holder af skov og natur må stå fast på.





Kvindeløbet / Ophelialøbet

Så er der ikke lang tid til Vores traditionsrige og skønne Kvindeløb løber af stablen. I år bliver det tirsdag den 13. august kl. 18.30 og igen i år har en af Vores sponsorer nemlig Rigét sørget for at alle bliver varmet godt op inden start da vi har bestilt et besøg af René Christensen (fra Vild med Dans) og han vil sørge for at sende alle ud på den smukke 5 km's rute. Igen i år vil vi forkæle de kvinder som stiller op med mange og flotte lodtrækningspræmier som vi plejer. Som noget helt nyt til Kvindeløbet entrerer vi med High on life By Mads Bo som stiller en juice og suppebar op til at forkæle alle og der bliver serveret en lækker rød juice inden løbet da de er de bedste inden træning og det bliver en "Pink Passion" juice som i kan glæde Jer til. I juicebaren kan du finde spændende information om hvilke juicer som kan styrke din krop



og være med til at du yder optimalt. Efter løbet bliver der serveret en god suppe som hjælper dig hurtigere gennem restitutionen og du hurtigere er klar til mere intens træning.

Så kom frisk tirsdag den 13. august og løb de 5 km. Og husk løbet er for alle kvinder i alle aldre og foregår i Vores skønne skov. Det er et dejligt aftenløb ad dejlige skovstier i Teglstrup Hegn.

Lodtrækningspræmier, Juice, Suppe, The, kaffe, og Kage efter løbet. Tag en veninde, kollega eller familied medlem med og få en dejlig oplevelse sammen med andre friske kvinder.



Læs mere om Mads Bo på:

<https://highonlife.dk/mads-bo/bag-om-mads-bo.html>



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)

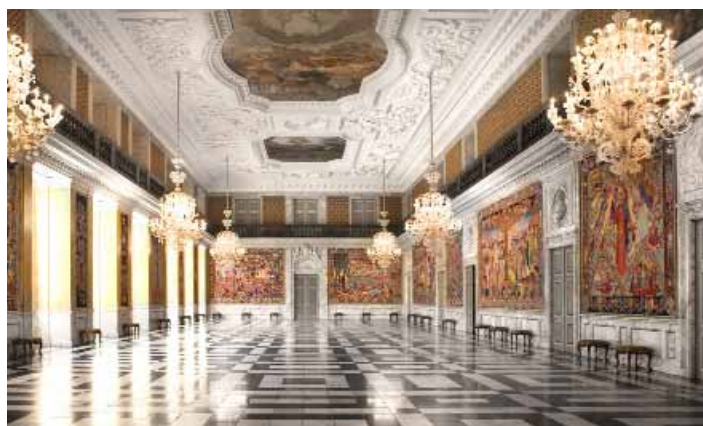
SOMMERTUR TIL CHRISTIANSBORG SLOT



Årets forårstur er blevet til en sommertur. Nærmere bestemt **d. 17. juni**. Vi har lejet en bus, der kører os til Christiansborg. Her vil der være to guidede rundvisninger. En i Det Kongelige Festkøkken og en i ruinerne under Københavns Slot og Absalons Borg. Efter rundvisningerne kører vi ud i det grønne, og finder

et rart sted at spise vores madpakker. Der er mange muligheder på vejen nordpå. Bussen kører fra Helsingør kl. 9. Vi håber på en både hyggelig, interessant og spændende dag.

Sisse



TRE SKÅNINGER OG EN DANSK

Tiden flyver, et helt år er gået, og HSOK skal igen afholde Tre Skåninger og en Dansk.

Det betyder også, at Vennerne skal lave kiosk til de mange rare svenskere.

Det er i år d. 15. juni, og der er stævneplads ved Løvdalsskolen. Vi vil gerne kunne tilbyde et godt sortiment i vores kiosk, og vi beder derfor endnu engang alle de flittige kagebagere om hjælp til at bage dejlige og velsmagende kager.

Udover kagerne vil vi sælge boller med ost/skinke. Der vil være pølser på grillen og de røde kogte.

Vi ved, at Flemming har brug for mange hjælpere, men håber, at der også kan blive et par hjælpende hænder til kiosken.

Sisse





De Grå Sokkers vandretur 3. maj 2019 i Gribskov ved Fruebjerg. Turen var arrangeret af Lise Bertram og Søren Nielsen. Frokosten blev indtaget i nærheden af Mutter Gribs Hule.



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



Halvmarathon træningsprogram

HSOK stiller skarpt på Copehagen Half Marathon søndag den 15. september 2019.

Så er vi i HSOK klar med en færdig træningsplan for alle glade løbe interesserede i Helsingør og omegn. Vi har lavet et meget fint træningsprogram og tilpasser træningerne til de faste træningstider i HSOK. Det er et rigtigt godt tilbud til alle i klubben som ønsker at løbe stærkt i København til september eller ønsker at få sparring til at blive hurtigere og med dette initiativ er jeg sikker på vi får en god oplevelse i klubben og det vil helt sikkert resultere i nogle fantastiske tider for alle som deltager og følger træningen, det er jo også "verdens hurtigste Halvmarathonrute" så der er sikkert rigtig mange der med en målrettet trænings indsats og sikkert også et par væddemål vil sætte PR netop i år og deltage i den store løbefest. Så har du lyst til at prøve kræfter med de 21,0975 km i København så kom glad til træning i HSOK. Nye medlemmer er selvfølgelig også velkomne til at melde sig under fanerne så kender du nogen som kan finde dette interessant så gør endelig lidt reklame for HSOK. **PS. der hænger træningsplan i klubhuset.**

Mvh Ole

Noter:

5. træningspas er tildelt der kan tåle det. Detskal helst ligge søndag, men torsdag eller fredag er også en mulighed, det vil dog have indflydelse på træningen om lørdagen. Det bedste vil være hvis man kan ligge et 6. træningspas ind torsdag eller fredag, en rigtig tur på 8-10 km (tempo: 70%) . Detskal ske at afsluttes og stivhed, fra intervallerne om onsdagen, kommer der k.

Hastighedsangivelser som udgangspunkt på flad asfaltvej. Det vil sige at, hvis man løber i skov eller på kuperede stier kan hastigheden efter det.

Uge 25, 28, 32 og 36 er "lette" uger, det vil sige færre kilometer og lavere intensitet. De lette uger skal følges, og de er lige så vigtige som de hårde uger, så hold hastigheden og intensiteten som planlagt. Uge 36 er også starten på nedtapning til løbet. Uge 37 er også en meget let uge som kulminerer med Copenhagen Halfom søndagen.

Uge 27 og 32 ligger et testløb. Første testløb bliver på 8 km og det løbes på Ndr. Strandvej (ud/hjem). Andet testløb bliver på 10 km (uten kommersenere). Når der løbes testløb er der ingen hastighedsbegænsninger, det er fuldt fart og samlet start.

Forsøg at finde sammen i grupper der nogenlunde passer sammen i hastighed. En gruppe skal ligge indenfor ca. ± 3 til 5 sek./km. Det vil sige at, hvis den hurtigste i gruppen løber med en hastighed på 4:00 min./km, bør den langsomste i gruppen ligge på 4:10 min./km. Så hele gruppen skal ligge indenfor dette hastigheds-interval.

100%	99%	98%	97%	96%	95%	94%	93%	92%	91%	90%	89%	88%	87%	86%	85%	80%	75%	70%
Slut tid [t:mm:ss]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]	Tempo [min./km]
01:15:00	03:33	03:35	03:38	03:40	03:42	03:44	03:46	03:48	03:50	03:53	03:55	03:57	03:59	04:01	04:03	04:05	04:16	04:27
01:15:30	03:35	03:37	03:39	03:41	03:43	03:45	03:48	03:50	03:52	03:54	03:56	03:58	04:01	04:03	04:05	04:07	04:18	04:28
01:16:00	03:36	03:38	03:40	03:43	03:45	03:47	03:49	03:51	03:53	03:56	03:58	04:00	04:02	04:04	04:06	04:09	04:19	04:30
01:16:30	03:38	03:40	03:42	03:44	03:46	03:48	03:51	03:53	03:55	03:57	03:59	04:02	04:04	04:06	04:08	04:10	04:21	04:32
01:17:00	03:39	03:41	03:43	03:46	03:48	03:50	03:52	03:54	03:57	03:59	04:01	04:03	04:05	04:07	04:10	04:12	04:23	04:34
01:17:30	03:40	03:43	03:45	03:47	03:49	03:51	03:54	03:56	03:58	04:00	04:02	04:05	04:07	04:09	04:11	04:13	04:25	04:36
01:18:00	03:42	03:44	03:46	03:49	03:51	03:53	03:55	03:57	04:00	04:02	04:04	04:06	04:08	04:11	04:13	04:15	04:26	04:37
01:18:30	03:43	03:46	03:48	03:50	03:52	03:54	03:57	03:59	04:01	04:03	04:06	04:08	04:10	04:12	04:15	04:17	04:28	04:39
01:19:00	03:45	03:47	03:49	03:51	03:54	03:56	03:58	04:00	04:03	04:05	04:07	04:09	04:12	04:14	04:16	04:18	04:30	04:41
01:19:30	03:46	03:48	03:51	03:53	03:55	03:57	04:00	04:02	04:04	04:06	04:09	04:11	04:13	04:16	04:18	04:20	04:31	04:43
01:20:00	03:48	03:50	03:52	03:54	03:57	03:59	04:01	04:03	04:06	04:08	04:10	04:13	04:15	04:17	04:19	04:22	04:33	04:44
01:20:30	03:49	03:51	03:54	03:56	03:58	04:00	04:03	04:05	04:07	04:10	04:12	04:14	04:16	04:19	04:21	04:23	04:35	04:46
01:21:00	03:50	03:53	03:55	03:57	04:00	04:02	04:04	04:07	04:09	04:11	04:13	04:16	04:18	04:20	04:23	04:25	04:36	04:48
01:21:30	03:52	03:54	03:56	03:59	04:01	04:03	04:06	04:08	04:10	04:13	04:15	04:17	04:20	04:22	04:24	04:27	04:38	04:50
01:22:00	03:53	03:56	03:58	04:00	04:03	04:05	04:07	04:10	04:12	04:14	04:17	04:19	04:21	04:24	04:26	04:28	04:40	04:52
01:22:30	03:55	03:57	03:59	04:02	04:04	04:06	04:09	04:11	04:13	04:16	04:18	04:20	04:23	04:25	04:28	04:30	04:42	04:53
01:23:00	03:56	03:58	04:01	04:03	04:06	04:08	04:10	04:13	04:15	04:17	04:20	04:22	04:24	04:27	04:29	04:31	04:43	04:55
01:23:30	03:57	04:00	04:02	04:05	04:07	04:09	04:12	04:14	04:16	04:19	04:21	04:24	04:26	04:28	04:31	04:33	04:45	04:57
01:24:00	03:59	04:01	04:04	04:06	04:08	04:11	04:13	04:16	04:18	04:20	04:23	04:25	04:28	04:30	04:32	04:35	04:47	04:59
01:24:30	04:00	04:03	04:05	04:08	04:10	04:12	04:15	04:17	04:20	04:22	04:24	04:27	04:29	04:32	04:34	04:36	04:48	05:00
01:25:00	04:02	04:04	04:07	04:09	04:11	04:14	04:16	04:19	04:21	04:24	04:26	04:28	04:31	04:33	04:36	04:38	04:50	05:02
01:25:30	04:03	04:06	04:08	04:10	04:13	04:15	04:18	04:20	04:23	04:25	04:28	04:30	04:32	04:35	04:37	04:40	04:52	05:04
01:26:00	04:05	04:07	04:09	04:12	04:14	04:17	04:19	04:22	04:24	04:27	04:29	04:32	04:34	04:36	04:39	04:41	04:54	05:06
01:26:30	04:06	04:08	04:11	04:13	04:16	04:18	04:21	04:23	04:26	04:28	04:31	04:33	04:36	04:38	04:40	04:43	04:55	05:08
01:27:00	04:07	04:10	04:12	04:15	04:17	04:20	04:22	04:25	04:27	04:30	04:32	04:35	04:37	04:40	04:42	04:45	04:57	05:09
01:27:30	04:09	04:11	04:14	04:16	04:19	04:21	04:24	04:26	04:29	04:31	04:34	04:36	04:39	04:41	04:44	04:46	04:59	05:11
01:28:00	04:10	04:13	04:15	04:18	04:20	04:23	04:25	04:28	04:30	04:33	04:35	04:38	04:40	04:43	04:45	04:48	05:00	05:13
01:28:30	04:12	04:14	04:17	04:19	04:22	04:24	04:27	04:29	04:32	04:34	04:37	04:39	04:42	04:44	04:47	04:49	05:02	05:15
01:29:00	04:13	04:16	04:18	04:21	04:23	04:26	04:28	04:31	04:33	04:36	04:38	04:41	04:44	04:46	04:49	04:51	05:04	05:16
01:29:30	04:15	04:17	04:20	04:22	04:25	04:27	04:30	04:32	04:35	04:37	04:40	04:43	04:45	04:48	04:50	04:53	05:05	05:18
01:30:00	04:16	04:19	04:21	04:24	04:26	04:29	04:31	04:34	04:36	04:39	04:42	04:44	04:47	04:49	04:52	04:54	05:07	05:20
01:30:30	04:17	04:20	04:23	04:25	04:28	04:30	04:33	04:35	04:38	04:41	04:43	04:46	04:48	04:51	04:53	04:56	05:09	05:22
01:31:00	04:19	04:21	04:24	04:27	04:29	04:32	04:34	04:37	04:40	04:42	04:45	04:47	04:50	04:52	04:55	04:58	05:11	05:24
01:31:30	04:20	04:23	04:25	04:28	04:31	04:33	04:36	04:38	04:41	04:44	04:46	04:49	04:51	04:54	04:57	04:59	05:12	05:25
01:32:00	04:22	04:24	04:27	04:30	04:32	04:35	04:37	04:40	04:43	04:45	04:48	04:50	04:53	04:56	04:58	05:01	05:14	05:27
01:32:30	04:23	04:26	04:28	04:31	04:34	04:36	04:39	04:42	04:44	04:47	04:49	04:52	04:55	04:57	05:00	05:03	05:16	05:29
01:33:00	04:25	04:27	04:30	04:32	04:35	04:38	04:40	04:43	04:46	04:48	04:51	04:54	04:56	04:59	05:02	05:04	05:17	05:31
01:33:30	04:26	04:29	04:31	04:34	04:37	04:39	04:42	04:45	04:47	04:50	04:53	04:55	04:58	05:01	05:03	05:06	05:19	05:32
01:34:00	04:27	04:30	04:33	04:35	04:38	04:41	04:43	04:46	04:49	04:51	04:54	04:57	04:59	05:02	05:05	05:07	05:21	05:34
01:34:30	04:29	04:31	04:34	04:37	04:40	04:42	04:45	04:48	04:50	04:53	04:56	04:58	05:01	05:04	05:06	05:09	05:23	05:36
01:35:00	04:30	04:33	04:36	04:38	04:41	04:44	04:46	04:49	04:52	04:55	04:57	05:00	05:03	05:05	05:08	05:11	05:24	05:38
01:35:30	04:32	04:34	04:37	04:40	04:42	04:45	04:48	04:51	04:53	04:56	04:59	05:02	05:04	05:07	05:10	05:12	05:26	05:40
01:36:00	04:33	04:36	04:39	04:41	04:44	04:47	04:49	04:52	04:55	04:58	05:00	05:03	05:06	05:09	05:11	05:14	05:28	05:41
01:36:30	04:34	04:37	04:40	04:43	04:45	04:48	04:51	04:54	04:56	04:59	05:02	05:05	05:07	05:10	05:13	05:16	05:29	05:43
01:37:00	04:36	04:39	04:41	04:44	04:47	04:50	04:52	04:55	04:58	05:01	05:03	05:06	05:09	05:12	05:15	05:17	05:31	05:45
01:37:30	04:37	04:40	04:43	04:46	04:48	04:51	04:54	04:57	05:00	05:02	05:05	05:08	05:11	05:13	05:16	05:19	05:33	05:47
01:38:00	04:39	04:42	04:44	04:47	04:50	04:53	04:55	04:58	05:01	05:04	05:07	05:09	05:12	05:15	05:18	05:21	05:34	05:48
01:38:30	04:40	04:43	04:46	04:49	04:51	04:54	04:57	05:00	05:03	05:05	05:08	05:11	05:14	05:17	05:19	05:22	05:36	05:50
01:39:00	04:42	04:44	04:47	04:50	04:53	04:56	04:58	05:01	05:04	05:07	05:10	05:13	05:15	05:18	05:21	05:24	05:38	05:52
01:39:30	04:43	04:46	04:49	04:51	04:54	04:57	05:00	05:03	05:06	05:08	05:11	05:14	05:17	05:20	05:23	05:25	05:40	05:54
01:40:00	04:44	04:47	04:50	04:53	04:56	04:59	05:01	05:04	05:07	05:10	05:13	05:16	05:19	05:21	05:24	05:27	05:41	05:56
01:40:30	04:46	04:49	04:52	04:54	04:57	05:00	05:03	05:06	05:09	05:12	05:14	05:17	05:20	05:23	05:26	05:29	05:43	05:57
01:41:00	04:47	04:50	04:53	04:56	04:59	05:02	05:05	05:07	05:10	05:13	05:16	05:19	05:22	05:25	05:27	05:30	05:45	05:59



Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Lørdag	5. træningspas
23	15 km røgtløb. Tempo: 75%	12 km røgtløb. Tempo: 70%	Viflyerspøskertæ ngen, m enderskalm iin um væ re 6 km intervaltæ nng. Tempo 110% Opvamnng/afpg: 6-8km	3 km , 102% , 3 m i pause 2 km , 105% , 2 m i pause 1 km , 110% Træ nng på Ndr. Standvej	18-21 km røgtløb. Tempo 70%
24	15 km røgtløb. Tempo: 75%	12 km røgtløb. Tempo: 70%	Viflyerspøskertæ ngen, m enderskalm iin um væ re 6 km intervaltæ nng. Tempo 110% Opvamnng/afpg: 6-8km	5 km (100%) , 3 km (105%) Stjgende hastghed Opvamnng/afpg: 6 km	18-21 km m oderatløb. Tempo 75%
25	10 km røgtløb. Tempo: 70%	8-10 km røgtløb. Tempo: 70%	Viflyerspøskertæ ngen. Tempo 105% Opvamnng/afpg: 4-6km	7x1.000m , 3 m i pause Tempo: 110% Opvamnng/afpg: 6 km Træ nng på stadion	10-12 km røgtløb. Tempo: 70%
26	15 km røgtløb. Tempo: 75%	12 km røgtløb. Tempo: 70%	Viflyerspøskertæ ngen, m enderskalm iin um væ re 6 km intervaltæ nng. Tempo 110% Opvamnng/afpg: 6-8km	2x5 km , 3 m i pause Tempo: 102% Opvamnng/afpg: 6 km Rundtom Øerne	18-21 km røgtløb. Tempo 70%
27	15 km røgtløb. Tempo: 80%	12 km røgtløb. Tempo: 70%	Viflyerspøskertæ ngen, m enderskalm iin um væ re 6 km intervaltæ nng. Tempo 110% Opvamnng/afpg: 6-8km	8 km testløb "fullpower" Ud/hjem på Ndr. Standvej	18-21 km røgtløb. Tempo 70%
28	10 km røgtløb. Tempo: 70%	8-10 km røgtløb. Tempo: 70%	Viflyerspøskertæ ngen. Tempo 105% Opvamnng/afpg: 4-6km	2-1,5-1,5-1 km , 3 m i pause Tempo: 97% , 102% , 107% Opvamnng/afpg: 6 km Træ nng på Ndr. Standvej	10-12 km røgtløb. Tempo: 70%
29	15 km m oderatløb. Tempo: 80%	12 km røgtløb. Tempo: 70%	Viflyerspøskertæ ngen, m enderskalm iin um væ re 6 km intervaltæ nng. Tempo 110% Opvamnng/afpg: 6-8km	12,5 km i/but (2 m i./1 m i.). Tempo: 105% /70% Opvamnng/afpg: 6 km Vinter tempo-uten	18-21 km røgtløb. Tempo 70%
30	15 km røgtløb. Tempo: 75%	12 km røgtløb. Tempo: 70%	Viflyerspøskertæ ngen, m enderskalm iin um væ re 6 km intervaltæ nng. Tempo 110% Opvamnng/afpg: 6-8km	2-2-2-2 km , stjgende hastghed. Tempo: 93-97-101-105% Opvamnng/afpg: 6 km	18-21 km røgtløb. Tempo 75%
31	15 km røgtløb. Tempo: 80%	12 km røgtløb. Tempo: 70%	Viflyerspøskertæ ngen, m enderskalm iin um væ re 6 km intervaltæ nng. Tempo 110% Opvamnng/afpg: 6-8km	3x3 km , 3 m i. pause Tempo: 105% Opvamnng/afpg: 6 km Træ nng på Ndr. Standvej	18-21 km røgtløb. Tempo 75%
32	10 km røgtløb. Tempo: 70%	8-10 km røgtløb. Tempo: 70%	Viflyerspøskertæ ngen. Tempo 105% Opvamnng/afpg: 4-6km	10km testløb "fullpower" Rute kom mersenere	10-12 km røgtløb. Tempo: 70%
33	15 km røgtløb. Tempo: 75%	12 km røgtløb. Tempo: 75%	Viflyerspøskertæ ngen, m enderskalm iin um væ re 6 km intervaltæ nng. Tempo 110% Opvamnng/afpg: 6-8km	1.200m , 1.600m , 2.000m , 1.600m , 1.200m , 3 m i pause Tempo: 110% , 107% , 105% Opvamnng/afpg: 6 km Træ nng på stadion	18-21 km røgtløb. Tempo 70%
34	15 km røgtløb. Tempo: 80%	12 km røgtløb. Tempo: 70%	Viflyerspøskertæ ngen, m enderskalm iin um væ re 6 km intervaltæ nng. Tempo 110% Opvamnng/afpg: 6-8km	2x5 km , 3 m i pause Tempo: 105% Opvamnng/afpg: 6 km Ud/hjem på Ndr. Standvej	18-21 km røgtløb. Tempo 75%
35	15 km røgtløb. Tempo: 80%	12 km røgtløb. Tempo: 70%	Viflyerspøskertæ ngen, m enderskalm iin um væ re 6 km intervaltæ nng. Tempo 110% Opvamnng/afpg: 6-8km	6x1.000m , 3 m i pause Tempo: 112-115% Opvamnng/afpg: 6 km Træ nng på Ndr. Standvej	18-21 km røgtløb. Tempo 75-80%
36	10 km røgtløb. Tempo: 70%	8-10 km røgtløb. Tempo: 70%	Viflyerspøskertæ ngen. Tempo 105% Opvamnng/afpg: 4-6km	Cooper test (12 m i. test) Træ nng på stadion	10 km røgtløb. Tempo: 70%
37	10 km røgtløb. Tempo 70%	Max. 10 km røgtløb. Tempo 70%	Spøskertæ nng: 3x3 m i., 2-4 m i pause. Tempo: 100% Opvamnng/afpg: 4-6 km	Evt. 5 km røgtløb. 3-5 x stjgningsløb	Copenhagen Half 2019
38	5 km røgtløb. Tempo 70%	5-8 km røgtløb. Tempo 70%	5-8 km røgtløb. Tempo 70%	Let intervaltæ nng	_____
39	10 km røgtløb. Tempo: 70%	10-12 km m oderatløb. Tempo: 75%	Viflyerspøskertæ ngen, m enderskalm iin um væ re 5 km intervaltæ nng. Tempo 110% Opvamnng/afpg: 4- 6km	6x1.000m , 3 m i pause Tempo: 110-115% Opvamnng/afpg: 6 km Træ nng på stadion	10-15 km røgtløb Tempo: 70%



Med "Larsen rejser" til Mallorca



Atter en fin tur til Mallorca, hvor der blev cyklet på livet løs. Vejret var som sædvanligt dejligt, så der blev også tid til et par gange i poolen.

Vi var vel omkring 15-17 stk. fra HSOK, dertil var der 4 gæster. Alle havde en dejlig tur.

Eneste uheld på turen var Lise Sørensen der præsterede at træde kæden i stykker med sit kraftige tråd. Svineheldigt at det skete på det højeste sted, så hun kunne trille 500 meter ned til Selva by hvor der lå en cykelsmed der kunne skifte kæden.





Arnes tur aflyst

Alt var pakket, klar til afgang, da denne kedelige besked dukkede op.

Ekspeditionen til Nordpolen aflyst!



I dag kl. 14.51 modtog vi information fra Polar Explorers om, at vores ekspedition til Nordpolen er aflyst. Vi er dybt skuffede! Det var i absolut sidste øjeblik, for vi var fuldstændig klar til afrejse og skulle have været i lufthavnen kl. 16.45.

I tirsdags fik vi at vide, at ekspeditionen var udsat et par dage, da det oprindelige fly, som skulle bringe os op på iskappen, var blevet taget ud af cirkulation og havde forladt Svalbard. I dag har vi så fået den information, at det fly, som var hyret ind som erstatning, ikke er egnet til at flyve under de givne omstændigheder. Den russiske Barneo Ice Camp har derfor trukket stikket og har lukket ned for alle ekspeditioner til Nordpolen i år. Hverken vi eller Polar Explorers er således skyld i denne aflysning, men vi ærgrer os dybt og føler, at det er vores ski-livs største antiklimaks. Ca. 35 minutter efter, at vi havde fået nyheden, var vi sammen og har nu talt det hele godt i gennem. Vi er enige om, at vi vil holde fast i vores store mål, og vi vil gennemføre ekspeditionen i april 2020.

Vi er fantastisk glade for den enorme interesse, som I har vist projektet, og vi er dybt taknemmelige for den store økonomiske og anden form for støtte, som vi har modtaget.

Vi håber, I alle sammen vil kunne holde gejsten og interessen for projektet. Vi holder linjen her åben, så følg med.

Ski-4-ever

Arne og Claus

HUSK

Ophelia løbet den 13. august 2019 kl. 18:30 på den naturskønne rute i Teglstrup Hegn



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



Bagsiden ledig for din annonce!

Kontakt Kurt Jørgensen, tlf.: 28298632
kurt.jorgensen@it.dk