



SØKKEN

Nr. 5, oktober 2019

KVINDELØBET 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 december

DEADLINE.

22. november, 2019

Redaktør:

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



Annoncer, foto, layout, opsætning:

Kurt Jørgensen
Rasmus Knudsenvej 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

*Ophelialøbet 2019
blev en fin succes.*

*Jannie Nielsen i hopla!
Hun vandt kl. 40-49
og samlet nr. 3 i løbet.*

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, MobilePay: 40781

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

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Flemming Larsen	Topasvej 8	3060 Esperg.	23 30 41 50
Kenneth Sørensen	Heimdalsvej 22 B	3000 Helsingør	40 13 04 66
Michael Knudsen	Emil Noltes Vej 6	3000 Helsingør	23 34 35 49
Sune Larsen	Valmuevej 2	3000 Helsingør	60 23 06 35
Peter Balstrup	Skolestien 2	3150 Hellebæk.	26 11 17 11
Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	28 69 35 66
Jakob Vang	Stenfeldtsvej	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	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, MTB (opsamling Gurre kirke)	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, MTB (opsamling Gurre kirke)	Klubgården
Fred.: kl. 10.00	Orienteringsløb (De grå Sokker)	Variabel
Fred.: kl. 13.30	400m. interval (fredagsløberne)	Klubgården
Lørd.: kl. 09:30	Cykeltræning, MTB (opsamling Gurre kirke)	Klubgården
Lørd.: kl. 11.00	Løbetræning	Klubgården
Sønd.: kl. 10.00	Orienteringsløb	Se orienteringskalenderen
Sønd.: kl. 09:30	Cykeltræning, MTB (opsamling Gurre kirke)	Klubgården
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 - 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:

Erik Trolle
Tlf.: 49 70 70 37

Ski:

Kurt Jørgensen
Tlf.: 28 29 86 32

Cykling

Maleren
Tlf.: 40 37 56 43

Fredagsløberne

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



Så er det allerede 12. gang jeg skal skrive "Formanden har ordet". Jeg kigger altid lige tilbage på hvad jeg skrev for et år siden, dels for at huske vigtige ting som godt kan gentages men også lige for at blive opdateret på hvilket fokus jeg havde og om vi har flyttet os. Og i 2018 der handlede det meget om hvilke kommunikations veje vi bruger i HSOK til at kommunikere med og på og der konstaterer jeg at det stadigvæk er en disciplin som vi hele tiden kan forbedre og det er ikke sikkert at vi bliver verdensmestre der men vi kan sagtens forbedre os. Hjemmesiden er pudset af for længe siden og vi arbejder på at få Facebook siderne mere integreret end de er i dag men Vores ambitioner er større end vi nået og indtil videre er vi lykkedes med mange ting og langt fra færdige -men som jeg lærte af Anja Andersen engang (håndboldpigen) hun siger at "ALT kan trænes" - og det er i min optik en "muskel" som ikke er trænet helt op endnu hos os i bestyrelsen men det skal nok komme.....;-)

I august stod vi for Ophelialøbet. Deltagerantallet har de sidste par år været i negativ retning så vi havde grublet over hvad der skulle til for at få ændret det til at flere fik lyst til at deltage. Og det var meget glædeligt at vi fik lokket omkring 100 kvinder (vækst på ca. 50%) med ud på den smukke rute og vi havde strukket hals i HSOK - Der var samlet meget spændende inspiration i klubgården og selvfølgelig de sædvanlige kager med kaffe/the hygge bagefter og med meget flotte lodtræknings præmier således at hver 3. gik hjem med noget og der var meget jubel og også lidt misundelse når de "bedste" præmier røg. Så tusind tak til alle sponsorer og til Jer som hjalp med at få kick-startet Ophelia kvindeløbet og vendt udviklingen til at gå i den positive retning!

Et andet succesfuldt tiltag i HSOK er Månedens bane. Jeg er ret sikker på at i længere omme i bladet kan læse om hvad Bjarne&Co har fået ud af bruger undersøgelsen omkring Månedens bane som nu er gennemtestet siden sidste vinter. Det er et super godt tiltag! Som gør at os arbejdsramte kan komme ud i skoven selvom vi ikke kan passe de faste tirsdags træninger ind i kalenderen. Også her er der stor tak til alle som hjælper til med at få det til at fungere!

HSOK deltog også med en stor gruppe i Copenhagen Half Marathon her den 15. september. Det var jo en stor løbefest hvor alle høstede frugterne af den målrettede træning. Specielt stor tak til Bjørn Thygesen og Jørgen Olsen har taget teten og struktureret et meget struktureret træningsprogram sammen og tilpasset det til de faste løbetræninger. I kan læse Kristians meget objektive vinkel på programmet og udbyttet af at følge det længere omme i bladet...;-)

Jeg har erfaret at tilfredsheden med programmet har medført at de faste træninger i den kommende periode er tilpasset således at alle kommer til at toppe til Hamletløbet lørdag den 2. november kl. 14.15. Mere herom længere omme i bladet...;-)

Det var også glædeligt at Divisionsmatchen i august gik som forventet forstået på den måde at vi vandt og så håber vi bare at vi også klarer skærene her d. 6. oktober. Her vil jeg driste mig til at sammenligne HSOK med fodboldholdet FC Helsingør - Begge hold er havnet i en for lav division!!! Med de løbe-og ori-enteringstalentene hører vi mindst til i divisionen lige over eller måske 2 over og begge hold klarer sikkert en oprykning næste gang...

Her til sidst vil jeg ønske tillykke til HSOK med Vores nye redaktør. Flemming har længe ønsket at aflevere stafetten videre og heldigvis har Marie meldt sig på banen. Så støt op om Vores nye redaktør og kom meget gerne med input og andre gode historier og anekdoter, så vi kan gøre arbejdet lettere for Marie og holde liv i Sokken!!!

Så på med skoene og ud og træn, vi ses derude,

De bedste løbehilsner Ole Kyhl



SYLVEST VVS A/S

49 21 59 97

Fenrisvej 13 C
3000 Helsingør

Gasfyrsservice:

Aften og weekend vagt

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

e-mail: sylvest@sylvestvvs.dk

TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSE OG BRYGGERS

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

- Tagrender
- Varme
- Ventilation



- Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk

**Velkommen til:**

Jens Jørgen Hansen

Thomas Bjørn Hansen

Søren Sejr Jakobsen

Kasper Kildelund

**Udmeldt:**

Phillip Henriksen

Asp Simonsen

Michael Svendsen

**KLUBTØJ PÅ LAGER, juli 2019 incl klubrabat**

VARE	STR.	PRIS	
		VOKSEN	UNG op til 25 år
LØBEJAKKE DAME	1S	582	434
OVERTRÆKSBUKSER UNI	1 160CL,	423	315
SINGLET DAME		185	138
SINGLET UNI	3L	185	138
T-SHIRT DAME	1S	212	157
T-SHIRT UNI	1S, 3XL	212	157
O-BLUSE M. LYNLÅS DAME	1M	291	216
O- BLUSE M. LYNLÅS UNI	1M, 1XXL	291	216
HALSRØR MED HSOK LOGO	41 stks	99	99

HENVENDELSE TILbirgittekruger@gmail.com

MOBIL 22770836

Klubaftenen i september

Vi har haft en klubaften i september måned med æbleflask og oplæg fra Laus. Jeg ved ikke hvad der trak folk mest til klubgården - æbleflasket eller Laus, men det var mit indtryk at begge dele levede fuldt ud op til forventningerne. Vi takker for det pæne fremmøde.

Vi prøver derfor igen:

Klubaften tirsdag den 5/11. kl 19.00

Vi starter med at spise sammen

Derefter vil der være et oplæg, som ikke er lagt helt fast endnu. Det kunne være nye kortsignaturer og bomteknik.

Der vil være mulighed for at løbe orienteringsløb i Teglstrup Hegn fra Klubgården (nattræning) på de poster, som er lagt ud til ungdomsløberne fra kl. ca. 17.

Rolf

Annoncer i Sokken**Priser for 2019**

1/1 side.....2,000 kr. pr. år

1/2 side.....1,200 kr. pr. år

1/4 side.....600 kr. pr. år

minimum.....500 kr. pr. år

Henv.: Kurt Jørgensen.

28 29 86 32

kurt.jorgensen@it.dk**OBS OBS**

Husk at melde
adresseændring
til Marie Krogsgaard

"HSOK"s
hjemmeside
hsok.dk

**LARS LUNDSGAARD**

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





Stort rykind i Klubgården, da Finn holdt åbent hus med brunch søndag den 29. september for at fejre sin 70 års fødselsdag. Mange gamle sportsvenner som bl.a. triatleter, cyklister, golfspillere, skiløbere, familie og venner troppede op for at være med til at fejre Finn på dagen og nyde lidt af den dejlige mad der blev serveret. Vi fik alle en dejlig dag med god snak med gamle og nye venner, så stort tillykke til Finn og tak for en dejlig dag.

Redaktionen

Mange fine gaver og påfund.



Sjoskerne mødte selvfølgelig talstærkt op og sang Ædedolkenes vise.



Sjoskernes Oldermænd Flemming fortalte lidt om Sjoskernes virke





Nyt fra kassereren

En dejlig sommer er slut og det er nu blevet efterår. En uge af sommerferien gik med at følge JWOC der blev holdt omkring Silkeborg. Der var lavet publikumsløb, som fulgte JWOC. Dicte og jeg startede med at se åbningsceremonien i Silkeborg, hvorefter Dicte løb Sprint i Silkeborg. Så kørte vi til Ry, hvor vi havde lejet et lille værelse på en campingplads, og derfra havde vi ca. 30 min ud til de forskellige stævnepladser, det kunne ikke passe bedre. Dagene havde deres faste rutine, hvor vi var på stævnepladsen omkring kl. 10, fandt en god plads foran stor skærmen og så fulgte vi løbet. Jeg havde ikke set den type løb før, så skægt at følge de forskellige nationer og deres heppere (Norge, Sverige og Schweiz de går all in). Storskærm, live-kamera fra skoven (glad for kameraet var slukket, når vi kom i skoven), meget entusiastisk speaker



(Tour de France speakning blegende ved siden af). Når præmiere overrækkelse så var overstået, var det vores tur til at komme i skoven, derefter var det så retur til campingpladsen ved 17-tiden (med stop i Kvickly i Ry og købe kage til teen), så var det afslapning. Jeg fik vovet mig ud at løbe sprint for første gang, det var sjovt. Det var meget flot natur vi løb i. Vi havde en dejlig uge.

Og så var det ellers tilbage til den mere alvorlige, der skulle sendes kontingent opkrævninger ud. Det går fint og nemt med at sende ud. Og jo flere der tilmelder sig Betalingsservice, jo nemmere bliver det. Husk at der på girokortet, står de oplysninger, som der skal bruges for at tilmelde BS. Håber snart alle har fået betalt, så der ikke skal bruges mere tid på at rykke.

I november er det tid til at sende O-service opkrævning ud, dem kommer pr. mail (som den plejer). Og så skal der til at tænkes på regnskabsårets afslutning (tænk at det allerede er tid til det, sommeren jo kun lige slut).

Mange hilser Birgitte

Stof til klubbladet!

Lad venligst være med at aflevere Jeres artikler til andre end mig! Det er fjollet at sidde og gøre en side færdig, og så opdage at den samme artikel kommer igen, bare fra en anden

Kurt



Fra vores klubaften. Stegt flæsk og kage til kaffen med efterfølgende tips og tricks på lærred fra Laus til næste divisionsmatch.

Der var bred opbakning til at vintertræning bliver søndage og at hsok igen laver påskecup i 2020 foruden 4 skåninge og en dansk samt mountainbike orientering. Mere om det andetsteds.



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)



ORIENTERINGSADFDELINGEN

Divisionsmatchen i Grønholt Hegn

Matchen foregik den 25. aug. og var returmatchen i 4. div. Det var lykkedes de ansvarlige for holdsammensætningen (Flemming og Bjarne) at samle hele 45 til dysten mod Køge, Amager og PI. Så langt, så godt. Men det var i Grønholt Hegn, der skulle løbes. De af deltagerne, der havde været i den skov tidligere, kom helskindede igennem, da de satte tempoet efter forholdene. De, der lagde ud som i en typisk nordsjællandsk skov, kom hurtigt ud i problemer. Det gjaldt alle, ikke blot løberne fra HSOK. Resultatet var en del fejlklip eller løbstider over det normale.

Mange af HSOK s deltagere overvandt vanskelighederne, og flere kunne glæde over førstepladsen i deres klasse: Emily Joensen, D14, Dicte Højbjerg Andersen, D1&, Birgitte Andersen, D45B, Mette Agger, D50 og Vibeke Miené, D70, var ettere hos damerne, mens Martin Thyme Christensen, H21, Ole Hansen, H50, Søren Nielsen, H70, og Jørgen Jensen, H80, gjorde dem kunsten efter på herresiden. Andenpladser var der til Ulrikke Pedersen, D14B, Lise Sewohl, D21B, Lene Jensen, D40, Pernille Hansen, D50, Birgitte Krüger, D60, Marie Krogsgaard, D70, Peter Balstrup, H45B, Flemming Wendelboe, H50, Laus Sejr Hansen, H60 og Ulla Larsen, H-let (damer må gerne løbe den bane). Stemningen var god, problemerne til trods, og deltagerne kunne efter indsatsen få sukkerdepoterne fyldt op ved at nyde Ulla Larsens lækre bagværk.

Resultaterne: Amager- HSOK 110-130, Køge- HSOK 129-123 og HSOK-PI 130- 56. Sammenlagt for begge matcher slutter både HSOK og Køge med 10 matchpoint, Amager, der er en ret ny klub, imponerede med 4 point, og Pi endte uden point. Det betød, at Køge og HSOK går i oprykningsmatchen, mens de to

andre skal i nedrykningsmatchen. Modstanderne for den lokale klub i oprykningsmatchen bliver Køge, Herlufsholm og FSK. For at rykke op i 3. div. kræves en sejr over mindst to af modstanderne. Denne match finder sted den 6. okt., også i Grønholt, men med et andet "efternavn", Grønholt Vang. Vi håber, den ikke byder på så store problemer som Grønholt Hegn. Men det skulle ikke være tilfældet, efter at Laus Sejr Hansen ved klubaf-tenen den 17. sept. gennemgik, hvordan løberne skulle gebærde sig der. Hellere udenom ad de gode stier end gennem terrænet, der kunne være diffust. Husk det nu!

Eva Müllertz



Ulrikke og Emily til divisionsmatchen i Grønholt Hegn

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**



Månedens bane bliver et permanent HSOK tilbud.

Holdet bag månedens bane har afholdt en bruger undersøgelse blandt medlemmerne i HSOK Orientering, som skulle danne grundlag for en beslutning, om pilotprojektet " Månedens bane" skulle blive til et permanent HSOK tilbud. Medlemmerne blev spurgt om hvor meget eller lidt de havde benyttet sig af månedens bane, ligesom det var muligt at skrive kommentarer til arbejdsgruppen.

Længere nede i artiklen vil du kunne se resultaterne fra undersøgelsen.

Tidens trend er jo fitness centre, her kan man komme og gå når det passer med ens dagligdag, fra tidlig morgen til sen aften. Kiosk kæden SevenEleven har eksplosiv vækst, blandt andet fordi de har åbent døgnet 24 timer. Månedens bane kombinere disse 2 succesrige bedrifter, du kan træne præcis når du har lyst og det passer i dit daglige skema, og vores "fitness center" har åbent døgnet rundt. Holdet bag månedens bane takker for interessen for undersøgelsen, som helt klart munder ud i at det nu bliver et permanent tilbud, at der er rigtige poster ude, på en kvalitetsbane, som skifter hver den 1 i måneden. Årsagen til at vi fortsætter, er at vi nu har fået en række tal på hvor meget banen mindst er benyttet, og det er ikke så lidt, vi har nu dokumentation for at banerne her de første 8 måneder mindst er benyttet 241 gange, hvilket betyder at hver ny bane i gennemsnit løbes 30 gange. Dette er et minimum, for vi ved også at der er nogen der har selskab med ud på banen, at banen er brugt til at undervise på og der sikkert er udenbys løbere som vi ikke kender til, alt sammen noget vi ikke har dokumentation for og som ikke er medtaget i undersøgelsen.

Undersøgelsens resultater får du her:

- 29 HSOKere har prøvet månedens bane
- 16 udenbys løbere har løbet på månedens bane.
- Der er løbet mindst 241 ture, hvilket i snit er ca 30 ture pr. måned.
- Den mest populære månedens bane var den i Risby Vang med 37 dokumenterede gennemløb, imens Teglstrup hegn Julebæk indtager anden pladsen med mindst 33 gennemløb.
- De mindst benyttede baner var dem i Danstrup Hegn Vest med 26 gennemløb og Nyrup Hegn Øst som blev gennemløbet 27 gange, men det hele er faktisk meget ens og spænder altså fra minimum 26 til maksimum 37 gennemløb.
- De HSOK'ere som har løbet flest baner har løbet 32 - 27 og 16 gennemløb hver.
- En gennemsnitlig HSOK'er som har deltaget på månedens bane har løbet 8 gange i alt på de 8 baner.

På spørgeskemaet havde vi åbnet op for muligheden for at aflevere en kommentar, det kastede følgende kommentarer af sig:

- Tak til alle håber I fortsætter det gode initiativ.
- Sætter stor pris på banerne og tilbyder gerne min hjælp for at det kan fortsætte.
- Det er virkelig en træningsmulighed der passer mig godt -Så fortsæt endelig. Tak for den store indsats.
- Mine løb er i O-track. Jeg vil bare tilføje at jeg har været glad for banerne som de er, og jeg ser gerne at de fortsætter.
- Desværre har jeg ikke haft tid (fået taget mig sammen) til at udnytte dette super tilbud mere end 2 gange. Dog har jeg "løbet" alle baner visuelt, samt bagefter sammenlignet med de uploadede baner. Det er meget bedre end "ingenting", og man skal ikke i bad bagefter, men jeg håber at udnytte tilbuddet bedre fremover.
- Håber det gode tiltag fortsætter.
- Jeg syntes det er et rigtig godt initiativ og forsøger at komme afsted 1 - 2 gange pr. måned, dog kun hvis skovene er i nogenlunde cykelafstand fra Helsingør.
- Tak for et knaldgodt initiativ, gode baner, udsætning, indtagning og kort.
- Vi er glade for initiativet og vil gerne støtte at det fortsætter. Vi stiller gerne op hvis der er behov for yderligere assistance så lad os det vide.
- Super god teknik træning med fart på. Distancen er fin. Kan løbes når det passer ind i en travl hverdag, stort plus !.
- Løber den også flere gange for at træne løb i terræn i høj fart. Hjælper gerne evt. med at samle poster ind. Vi ses i skoven.

Månedens bane fortsætter altså og det med den samme besætning som i testperioden.

Laus Seir Hansen banelægning, Jakob Vang konvertering af banelægning til konkrete baner på O-Track og hjemmeside, Jan Børre postindsamling, Bjarne B Jensen koordinator, tekster og post udsætning. Herudover er Flemming Larsen "mellemmand" når der skal indhentes godkendelse af de enkelte baner i skovdistriktet.



HSOK familie til O-løb i Sjusjøfjellet i Norge

Vi har modtaget en artikel fra en Norsk avis, om en Dansk familie.
Både Niels Hendriksen og Lisbeth Jørgensen løber i HSOK.

Niels har fået helt dilla på at lete efter postene: - Dette er utrolig sjovt



Danske Niels Hendriksen (66) har fået med sig hele familien på ti medlemmer i jakten.

6 NYHETER

Fredag 12. juli 2019

GUDBRANDSDØLEN DAGNINGEN

Dansk storfamilie jakter på poster

Danske Niels Hendriksen (66) løber Sjusjøfjellet rundt for at finde de 60 postene som er gemt ute i fjellet, og nå har han fået med seg hele familien på ti medlemmer i jakt

SJUSJØEN: I sommer er det rekorddeltakelse i jakten på postene, som Lillehammer orienteringsklubb og Ringsaker ori-

enteringsklubb har lagt ut i fellesskap i områdene mellom Nordseter og Sjusjøen. De mange postene er fordelt på fire kart, hvor deltakerne vil kunne oppdage nye og ukjente stier.

- Dette er utrolig sjovt, sier Niels fra Helsingør, som har fått helt dilla på å lete etter postene. Han har vært fast på Sjusjøen i 23 år, men mest om vinteren. Nå har han virkelig oppdagat at

også sommerfjellet byr på mange overraskelser, og har fått med seg barn og barnebarn i jakten på de rødhvite postene som er lett gemt bak busker og trær. Barnebarnet, ett år gamle Eske, er nok mer aktiv i en sele på ryggen, men dette er en god skole for ham, mener bestefar. Barna som nå er blitt voksne har hatt samme erfaring som Eske, og er dratt med rundt i

fjellet fra de var like små. Nå får de aldri nok av Sjusjøen, og vender tilbake både vinter og sommer.

Denne uka har de konsentrert seg om å finne de femten postene rundt Lunken.

De som klarer 45 poster i løpet av sommeren og høsten blir med i trekningen av gavekort, men for de fleste er gleden bare å finne postene.



PÅ JAKT: Danske Niels Hendriksen og familien jakter poster i området rundt Sjusjøen.

FOTO: EINAR LYNØY



entegro
repair · refresh · renew

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

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

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

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

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



DM-weekend hjemførte syv medaljer til HSOK

Den 14 og 15 september blev der afviklet to danske mesterskaber: DM-stafet lørdag og DM-lang søndag. Mesterskaberne blev afholdt i Grib Skov Mårum, hvor Hillerød stod som arrangør begge dage. Helsingør Ski- og Orienteringsklub, HSOK havde fem hold med i stafetten, hvoraf de tre blev medaljetagere.

I D60 lagde Birgitte Krüger først ud, mens andentursløber, Mette Sejr Hansen satte lidt til, hvorpå sidste løber, en letbenet Lene Jensen løb holdet ind på en andenplads. Holdet blev samlet noteret for 2.03.52, mens holdet fra Silkeborg satte sig suverænt på guldmedaljen med 1.47.57.

I H55 dystede 11 hold om medaljerne. HSOK's lovende hold havde Bo Bertram som første løber, der blev afløst af Bjarne B. Jensen. Han begik et par småfejl, men afslutteren, Jens Hansen bragte HSOK tilbage i medaljestriden. Også her var det holdet fra Silkeborg, der løb med guldmedaljen.

Vindertiden blev 2.10.27, mens OK Øst besatte andenpladsen med 2.14.13. 2.17.35 var tiden for HSOK, der blev konteret til bronzemedalje. Jens Hansen begyndte i tidens morgen som stor dreng i HSOK, og han viste sig at være et stort talent, der også fik plads på landsholdet. I de mellem-liggende år har stillet op for forskellige klubber, men efter han har købt hus i Espergærde, var det naturligt for ham at søge tilbage til sin "gamle" klub.

I D/H 185 var der 11 hold til start. Tallet står for holdets samlede minimumsalder, og begge køn skal være repræsenteret på holdet. Jørgen Jensen bragte holdet fra start, og bortset fra Køge, der løb til en sikker førsteplads, så det lovende ud. Ganske vist begik Mette Agger enkelte fejl, men det blev rettet op af en velløbende Ole Hansen. Han satte turboen til og gennemførte tredjeturen på 19.03. Det var den hurtigste tid af alle, idet den næsthurtigste tid var godt 25. Det rakte til sølvmedaljen med tiden 1.28.21, mens FSK vandt med 1.21.21.

Holdet i H60 lagde godt fra start ved Laus Sejr Hansen og Flemming Wendelboe. Men sidste løber, Svend Erik Mathiassen havde ikke trykket hårdt nok på en af posterne, så holdet blev disket for manglende klip. Det var ærgerligt, da holdet tidsmæssigt lå til en medaljeplads.

DM-lang resulterede i fire HSOK-medaljer

Stævnepladsen var den samme, skoven var den samme, blot gik banerne i en anden del. Vejret var ikke det samme. Lørdagen var beriget af et lunt sensommervejr, mens søndagen bød på køligere vejr med et par kraftige byger. Efterfølgende klarede det dog op. HSOK havde godt en halv snes løbere med i konkurrencen, hvilket resulterede en øget medaljehøst på fire af slagsen.

I D60 var der 17 deltagere. Lene Jensen var en af dem, og hun ville blande sig mellem de bedste. Ganske vist vandt Dorte Hansen, Silkeborg, en gammel landsholdsløber som stadigvæk kan gøre sig gældende. Alligevel var der kun 20 sek., der skilte Lene Jensen fra vindertiden 41.32, mens hun var næsten 4 min. foran bronzevinderen.



Marie Krogsgaard var med i D70. Da det kun er et år siden, hun fik et nyt knæ, var hun tilfreds med blot at gennemføre. Men sin sikre orientering blev det til en bronzemedalje, med sin tid, 45.55, var hun endda kun 10 sek. efter andenpladsen.

Jørgen Jensen, H80, var som altid på jagt efter metal. Da resultatet for de 14 deltagere var linet op, fremgik det, at Jørgen Jensen løb med sølvmedaljen. Han var endda blot, med tiden 34.24, 4 sek. efter Jack Skrydstrup, Kolding, som han har dystet med flere gange.

Den sidste medalje opnåede Peter Larsen, H85. Det blev en af bronze.

Flere andre gjorde en god figur. Det gjaldt Søren Nielsen, H70. Han formåede at blive nr. 5 af de 41 i klassen. Han er godt løbende og er også forsvarende klubmester. I H55 blev Jens Hansen nr. 6 af 41, og både Carsten Agger, H60, og Flemming Wendelboe, H65, blev nr. 9 i deres klasse. Generelt var der af deltagerne stor tilfredshed med de gode baner i det spændende område, og Hillerød kunne glæde sig over et vellykket arrangement.



Marie, Jørgen og Lene med medaljer



DM-LANG



Kongernes
Nordsjælland

2019 15. september 2019 i Gribskov Søskoven



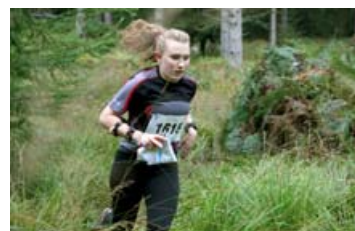
Dejligt at se, at man langt op i alderen kan have stor glæde ved at løbe o-løb



DM-feltet skulle søndag prøve kræfter med den østligste del af Gribskov - Søskoven.



Mette K. Agger ved sidsteposten, DM-lang





DM Mellem i Rold Skov

Det årlige DM på mellemdistance fandt i år sted den 31. august og blev afviklet i den sydlige del af Rold Skov (Nordjylland). Det fremgik af løbsindbydelsen, at der ikke havde været orienteringsløb i området i de sidste 30 år, så det må kaldes jomfrueligt terræn.

Naturligvis var HSOK repræsenteret gennem en lille flok på 9 personer, men desværre var det ikke toppræstationer fra vores side, hvor kun Jørgen Jensen "lyste op" med en flot bronzemedalje til følge. Skovens terræn var dog ganske godt til formålet med et flot kurvebillede, som voldte visse vanskeligheder, men bestemt et DM værdigt.

Det var jo en lang tur at køre fra Helsingør og til Rold Skov for blot at løbe "mellembaner", men dagen efter var der "Midgårdsorm" i et skovområde beliggende meget tæt på Limfjorden i nærheden af byen Strandby, som nok ikke mange kender, men det gør vi, der var med på turen!! Det var en lille by, og huset vi (jeg) havde booket til overnatningen viste sig at være et "Låsby-Svendsen Hus" i en ikke god forfatning, hvor vi bl.a. ikke kunne låse hoveddøren, så Dicte og Birgitte, der skulle sove der alene natten til lørdag, fik ikke megen søvn den nat, men det blev bedre da vi andre kom lørdag eftermiddag.

Vi havde tilmeldt 2 stafethold à 2 personer, der hver skulle løbe 2 ture, hvilket viste sig at være ganske morsomt, og hvor der var fin konkurrence mellem de 2 HSOK-hold, så en god o-mæssig oplevelse, hvor der også her var tale jomfrueligt skovterræn, som altid driver adrenalinen frem, når starten går så en fin o-weekend i det jyske.

FL.



Tips og Tricks

Vi har desværre ret begrænset hjernekapacitet og evnen til at finde posterne hænger ret meget sammen med om man bruger sit hoved på at finde vej og ikke på andre ting. Af samme grund er det f.eks. ikke nemmere at løbe to og to sammen, selvom det kan være hyggeligt. Det kan ikke undgås at man bruger af båndbredden i hjernen til at forholde sig til den anden person, kommunikere, aflæse reaktioner osv. En af de ting, jeg altid har haft sværest ved, har været at takle at hente eller blive hentet af andre løbere. Der er ikke noget, der kan distrahere som andre løbere.

Om lidt håber jeg på at skulle løbe o-løb igen og glæder mig vanvittigt. Jeg er ret sikker på at min kondition efter et års løbepause er meget dårlig og det kan sagtens påvirke o-teknikken. Jeg ved fra mange ultralang DM'er at jeg undervejs har skullet kæmpe med træthed, og at det har påvirket koncentrationen. Når man skal bruge en del af hjernen til at tvinge sig selv til at holde tempoet slipper man let fokus på at holde styr på detaljerne. Træthed kan gøre at man sjusker og håber på at være heldig. Når jeg har mærket optræk til dette, har jeg hanket op i mig selv og ofte på slutningen af banen taget nogle mere simple vejvalg, som ikke nødvendigvis har været hurtigst, men som kunne give min hjerne en pause. Det er værd at huske på til den kommende divisionsmatch. Vælg de simpleste og nemmeste løsninger fremfor vejvalg, der er risikable.

Det, jeg er mest spændt på ved at skulle i gang igen, er om jeg mentalt vil være længere fremme i skoven, end jeg er rent fysisk. Det har jeg oplevet de få gange, hvor jeg har været i dårlig form. At jeg kommer til at være usikker på min afstandsforfølelse, fordi jeg indeni har en fornemmelse af hvor hurtigt det burde gå. Det vil tiden vise. Et godt råd er derfor at være i god form hele tiden!

Rolf

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

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
8.10.	Danstrup Hegn Øst P.plads på Hornbækvej	Fl. Larsen
15.10	Teglstrup Hegn Syd NØ P.plads på Esrumvej	Henning og Sisse
22.10	Teglstrup Hegn P.plads ved "Julebækhus"	Søren Nielsen

Herefter er det slut med tirs dagsløb for i år.

I stedet vil der være træningsløb om søndagen, første gang den 3.11.2019, jfr. klubbens hjemmeside.



Tillykke til de nye æresmedlemmer

i De Grå Sokker, Søren, Peter og John, der i flere år har arrangeret "træningslejr", og derfor fortjener titlen.



I 1994 var det Bent Chr. og Kaj "bankrøver" Lesby, som kasserer, der stod for ansvaret af den første træningstur som gik til Jan og Gull-May's hytte i Sverige. Efterfølgende har der yderligere været ture til Sverige, Fyn, Sjælland og Sønderjylland.

På turene er der blevet trænet o-løb og afholdt stafetløb og nogle gange petanque.

Stafetholdet var mixet af løbere med forskellig o-løbstalent, så alle hold havde mulighed for at vinde.

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



Billedet viser vinderholdet fra 2019. (Jan var fraværende).

Fra 2006 har præmien været en rød bluse med årstal på, syet af Karen Ø. Har man været med på det vindende hold flere gange, syes de årstal også på.



Ved samme lejlighed blev Overdommerne, Aase og Kurt, også belønnet med fine bluser

De Grå Sokker blev stiftet 26/9 -92.af Bent Chr. med hjælp af Peter Larsen og Kaj Lesby

Jan



O-ringen 2019



Jeg havde udset mig denne sommer til en orienteringssommer. Det skulle være spækket med træning og fede oplevelser, og det blev den skam også. For jeg startede sommeren ud med at tage på træningslejr til Sverige sammen med en masse andre unge, og derefter tog min mor og jeg til JWOC i Jylland, i skovene omkring Silkeborg, for at følge diverse junior landsholds fra forskellige lande på tæt hånd, mens de kæmpede om medaljerne. Terrænerne deroppe var sindssygt fede, og nogle gange kan man godt blive lidt misundelig på dem der får lov at træne i så lækkert terræn hverdag. Men derefter drog jeg mod Kolmården, hvor O-ringen 2019 blev holdt. Og dertil ville jeg gerne fortælle lidt om min oplevelse. Sidste jeg var til O-ringen var det i 2014, og jeg vidste at jeg gerne ville opleve det igen. Derfor fandt jeg nogle fra Tisvilde at køre med derop, og en camp hvor jeg kunne bo. Jeg må sige at jeg tror mine forældre blev lidt overrasket da jeg kom og sagde, at jeg kun manglede tilmelding. Men afsted med mig til O-ringen 2019, og det fortryder jeg intet af. For det var den fedeste oplevelse. Vi kom søndag d. 21 juli hen på eftermiddagen. Så var der tid til at slå telt op, og lave mad. Mandag d. 22. juli startede den første etape, vi tog busserne ud til etappen, og blev sat af lige foran areanen. Terrænet var rigtig fedt, og jeg tog det stille op roligt, fordi jeg tænkte jeg ikke skulle smide det hele væk på første dagen, idet der nu var 5 etaper. Min plan lykkedes meget godt, og jeg kom i mål med et løb, jeg var tilfreds med. Så stod den på udendørs bad, og så tilbage og afslapning campen, inden aftenmad.

Tirsdag d. 23. juli og etape 2, sidste etape inden hviledagen onsdag. Igen med busserne ud til den samme stævneplads. Jeg ville holde fast i den samme plan dagen før, dog ville jeg prøve at skrue lidt op for farten. Igen var terrænet fedt, og jeg følte det kørte godt teknisk, så kom hjem med en mindre vejvalgsfejl, og så et enkelt bom, hvor jeg til gengæld havde smidt lidt for meget tid. Igen udendørs bad og tilbage til campen. Vejret havde været lidt svingende, med regn om natten, og sol om eftermiddagen. Men prognoserne for hviledagen så gode ud, med omkring 30 grader.

Men idet det var dagen inden hviledagen, er der også hviledagsfest for de unge. Så sidst på aften drog jeg med andre unge, ud i en skov, hvor de fleste unge fra forskellige lande befandt sig, og så blev der festet til langt ud på natten.

Onsdag d. 24. juli, var hviledag. Vi havde planlagt at sove længe (så længe som man nu kan i et alt for varmt telt) - derefter tog vi ud til en badesø og slappede af indtil, vi tog ind for at se sprinten



som eliten ville løbe hen på eftermiddagen. Så sluttede vi af med en omgang minigolf inden vi tog tilbage til campen for at lave aftenmad.

Torsdag d. 25. juli. Der var graderne skruet i vejret, og når vi havde fået tidlig start-tider tidligere på ugen, startede vi nu sent i 25+ graders varme. En forkølelse havde sneget sin ind på mig, og min hals havde det ikke alt for godt, så jeg var ikke helt på toppen. Etape 3 startede, og denne gang var terrænet anderledes, og lidt sværere men stadig fedt. Mit løb gik ikke så godt i det, jeg følte mig tung i kroppen, og var lang tid om strækkene og selvom jeg ikke bommede. Og så lavede jeg nogle få fejl, som jeg også smider meget tid på. Efter løbet og tilbage i campen, jagtede man skygge fordi det alt for varmt i solen.

Fredag d. 26. juli bød på 4. etape. Mellemdistance. I det, det var en mellemdistance havde jeg set frem til den, idet jeg elsker korte skræk og mange retningsskift. Jeg startede godt ud og fandt post 1-3 rimelig godt, derefter går det bare ned af bakke, bommer post 4-6. Jeg smider enormt meget tid. Det var et mirakel jeg kom igennem banen, for hold da helt op, hvor gik det dårligt. Det skal også siges, at jeg ikke var i specielt godt humør da jeg kom i mål. Det hjalp dog, med et dejligt bad, og så var det tilbage mod campen i hedende varme. Når man stod og ventede på busserne med solen brændende ned på en, og sveden begyndte at komme frem. Tænkte man hvor meget det bad egentlig betød nu.

Lørdag d. 26. 5. og sidste etape, som også betød jagtstart, efter mit forfærdelige løb dagen før, så det ikke så godt ud. Så jeg startede langt tid efter, og min sygdom havde også taget til. Og når man har astma og man er forkølet, er det ikke så fedt, når det bare at trække vejret er hårdt. Men jeg fik opvarmet og følte mig



klar. Det blev da hurtigt slået i stykker da jeg kiggede på startpunktet som stod langt oppe på en skrænt. Terrænet denne gang var det sværest og man blev udfordret både fysisk og teknisk. Store dale og kæmpe klippevægge.

Men det gik godt på det tekniske, bare ikke det fysiske. Men sådan er det nogle gange. Så da jeg kom i mål, var jeg i bedre humør end dagen før.

Så var det tilbage til campen for at pakke. Vi skulle køre næste tidlig morgen, da jeg ikke ville gå misse afslutningsfest lørdag aften. D. 28 juli tidlig morgen var bilen pakket, og så var det bare hjem af, godt træt, men det var en fed uge.

Skrevet af Dicte Højbjerg Andersen

Ungdomstræningen

Ungdomsafdelingen har kortvarigt været oppe på fire jævndrende til træningsløbene, men desværre har de to nye valgt anden fritidsaktivitet, så der ser ud som om at Ulrikke og Emily må fortsætte uden selskab af andre. Til divisionsmatchen har Frederikke meldt sig og jeg håber det er tegn på at hun har fået lyst igen. Der er plads til flere. HSOK har meldt sig som klub, der kan få inspiration til ungdomsarbejdet fra DOF. Lad os håbe...

Vi fortsætter den næste måneds tid med at køre til træningsløb i klubbens nærskov. Sidste tirsdagstræningsløb er den 22/10 (formodentlig vil det være en god idé med lidt lys). Så er det slut med sommertid og det bliver for alvor mørkt. Fra den 29/10 vil vi træne fast fra klubgården og løbe med pandelamper. Igen i år har jeg tænkt mig at vi skal igennem forskellige teknikker: Ledelinjer, opfang, forlængelse, retningsforståelse, afstandsforståelse, bomteknik og når vi nærmer os forårssæsonen løb efter kurver.

Rolf



COMFORT TELTUDLEJNING

NO. 1

I Teltudlejning



DIN LOKALE FESTLEVERANDØR I NORDSJÆLLAND

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

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

Ole Kyhl, teltholder

VI HAR TELTE TIL ALLE SLAGS FESTER:

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

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

Alle vore telte er certificeret af Teknologisk Institut.



Comfortudlejning APS

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



Youth Skyrunning World Championships

Efter O-ringene drog jeg til Italien for at løbe Junior-VM i Skyrunning. Skyrunning er ikke så udbredt, men der var alligevel repræsenteret 28 lande inkl. Danmark. Løbet bestod af en "Vertical Kilometer", hvor du kun løber op ad, og et "Skyrace" hvor du løber både op og ned. Der er nogle krav for at et løb kan blive et "Skyrace", det skal være over 2000 højdemeter, og så skal der være en stigning på over 30 procent.

D. 1. august, tog jeg sammen med nogle andre danskere, som også er orienteringsløbere, til Italien. Da vi landede mødtes vi med teamlederen, og nogle af den andre fra Sverige og Norge. I Norden er der en organisation, som hedder Skyrunning Nordic, der favner Danmark, Norge, Sverige, Island, Finland, Grønland og Færøerne. Det er dem der har udtaget os, og kontaktet os. Holdet i år var repræsenteret af løbere fra Danmark, Norge og Sverige. Hvordan kom jeg så med i det: min veninde, Siri fra FIF Hillerød var blevet kontaktet, og hun havde anbefalet mig. Derefter blev jeg kontaktet, og jeg takkede ja.

Efter vi havde mødtes med de andre, tog vi bussen til hotellet, vi skulle bo på sammen med de andre lande. Det var ca. 2 timers kørsel var Rom. Efter vi ankom fandt vi os til rette på værelserne. Jeg skulle bo sammen med Siri og en anden pige fra Norge, som viste sig at blive en rigtig god ven på kort tid.

Vi tog en kabinelift op til toppen af et bjerg, for at se hvor målet ville være på "Vertical kilometer". Der var enormt

smuk, men man fik også et chok, da man så hvor man skulle løbe. Det var jo bare lige op ad et bjerg! Derefter tog vi kabinelift ned igen, og slappede af indtil aftenmad. Vi fik en singlet som vi skulle løbe i, og en hættetrøje til at slappe af i.

Vi var alle 3 meget nervøse på værelset, idet ingen af os havde prøvet at løbe "Vertical kilometer" før – 3,5 km med en stigning på 1000 meter. Så da fredagen kom, og vi begyndte at varme op, og man kiggede op ad bjerget og tænkte, jeg skal jo bare derop, blev man nervøs.

Vi startede kl. 16.00, og idet vi var de yngste skulle vi starte først. Løbet var ubeskriveligt hårdt, i starten kunne du løbe, men man blev hurtigt nødt til at gå. Man følte det bare gik op i en uendelighed, og ens ben syrede rigtig meget. Alle mulige tanker fyldte ens hoved, og jeg ved ikke hvor mange gange jeg sagde til mig selv ud på ruten, at jeg aldrig ville gøre det her igen. Hvor umenneskeligt det var, og hvorfor gjorde man det her. Men der var kun en vej i mål og det var op!

Vi startede i solskinsvejr, og følte at det var rigtig varmt, men så tog blæsten til jo længere man kom op, og pludselig kom en storm, og et haglvejr startede. Det tordnede og lignede, og man fik lidt energi til at blive ved, for at komme i læ og i sikkerhed. Heldigvis var jeg næsten oppe, så da jeg krydsede målstregen, og havde ligget og fået pusten, skyndte jeg mig, og skiftede til tørt tøj. Men også selvom det var hundekoldt, fik jeg dejlige nyheder, at min roommate fra Norge havde trukket guld hjem. Sammen med en anden fra Norge og en sølv til Sverige.

Efter alle var kommet i mål, tog vi kabinelift ned igen, og temperaturen steg igen. Vi tog bad og gjorde os klar til



EFTERÅRS- ARRANGEMENT FOR HSOK' s VENNER

D. 1. november 2019 har vi arrangeret en guidet rundvisning på Skibsklarerergården, og et foredrag af HSOK – medlem Jarl Gerner om at være barn og ung i Helsingør i midten af det forrige århundrede. Efter de kulturelle indslag vil der være socialt samvær og tid til at hygge sig med VENNERNE, samt lidt god mad og drikke.

Foreløbig er arrangementet på planlægningsstadiet, men sæt et stort kryds i kalenderen ved d. 1. november.

Vi kan allerede nu oplyse, at vi af hensyn til den guidede rundvisning på Skibsklarerergården i Strandgade begynder allerede kl. 14.30



Alle medlemmer af HSOK 's VENNER vil snarest få tilsendt en invitation.

John og Sisse

aftensmaden. Efter aftensmaden slappede vi af på værelset, og talte.

Lørdag var hviledag, hvor vi igen til kabineliftet op til toppen, og kiggede os lidt omkring. Efter nogle timer tog vi ned igen, og spiste frokost. Senere på eftermiddagen var den åbningscermoni, hvor de kaldte alle nationerne op, og præmieoverrækkelse. Der fejrede vi de 2 guldmedaljer og en sølvmedalje.

Så var det aftensmad, og tidlig i seng, idet løbet næste dag ville starte kl. 08.00. Som også ville sige at der var morgenmad kl. 05.30. Den stod på "SkyRace", det sidste løb, som var 17,5 km. med 1600 højdemeter. Det ville også sige at ville skulle op af "Vertical kilometer"-ruten igen, og det i sig selv var en kæmpe opgave. Og videre op end det, virkede helt umuligt. Det skal også siges, at jeg ikke var blevet frisk efter min O-ringen sygdom, så jeg hostede en del.

Men så blev det morgen, og klokken ramte 08.00. Der var fællesstart, så alle startede på samme tid. Jeg talte mig selv op hele vejen op af de første 1000 højde meter. For man kan ikke gå død hvis man stadig mangler ca. 13 km. Så jeg holdt humøret oppe, og tænkte at jeg havde masser af kræfter igen. Det virkede som en sejr i sig selv at nå toppen, men jeg vidste godt jeg ikke var færdig. Så jeg bevægede mig videre. Det gik i kort tid lige ud, og så skulle man op af igen. Derefter skulle løbe langs et bjerg i ret lang tid, men der kunne man få benene lidt i gang, så det var meget dejligt. Det gik op og ned, indtil man skulle ned i en dal, og så gik det ned af.

Idet vi løb i den yngste klasse, skulle vi "kun" løbe 17,5 km, mens de ældre skulle løbe 22 km.

Så jeg nåede til skillevejen, og så begyndte det er gå op af. Men det var de sidste stigninger inden det gik ned af. Men så gik det også bare op af i lang tid, indtil man mødte de

andre igen, og man skulle klare den sidste top. Og så gik den endelig ned af. Meeeee det er ikke så rart og nemt som man tror. For når man ikke er vant til det, så giver man den ikke bare gas, og giver slip, så holder man igen, når man løber på en smal grustig med hårnålesving, og du kan se ned ad bjergsiden, så holder man igen, og tænker på sin sikkerhed.

Jeg begyndte at hoste meget på det sidste stykke, og jeg ville sige da jeg løb over målstregen, var jeg rigtig glad og stolt over at have gennemført.

Jeg fik igen den dejlige nyhed, at der var trukket endnu en guldmedalje hjem til Norge og at min roommate fra Norge havde vundet. Efter bad, frokost og afslapning, var der præmieoverrækkelse. Man kunne vinde "Vertical kilometer", "Skyrace", og en samlet, som var den samlede sejr af "Verical kilometer" og "SkyRace". I den samlede sejr, blev det til 1 guld for Norge, 1 sølv til Norge og 1 sølv til Sverige. I nationskampen, kom Norge på en 3. plads.

Idet det var den sidste dag inden vi skulle hjem, var der afslutningsfest. Middagen var ikke så god, og vi havde alle for nok af alt det pasta de serverede. Så vi var nogle stykker der gik ud for at købe pizza, inden vi sluttede os til festen. Det var sjovt og alle nationer festede sammen. Mandag morgen kl. 06.00 gik turen tilbage mod lufthavnen og hjem af.

Det var en kæmpe oplevelse, jeg ikke ville have været foruden. Jeg mødte mange nye søde mennesker, og lærte hvor meget mere kroppen kan end man tror. Det hele ligger mentalt. Så også selvom det var rigtig hårdt, og så var det rigtig fedt at have gennemført.

Dicte Højbjerg Andersen



CPH Half

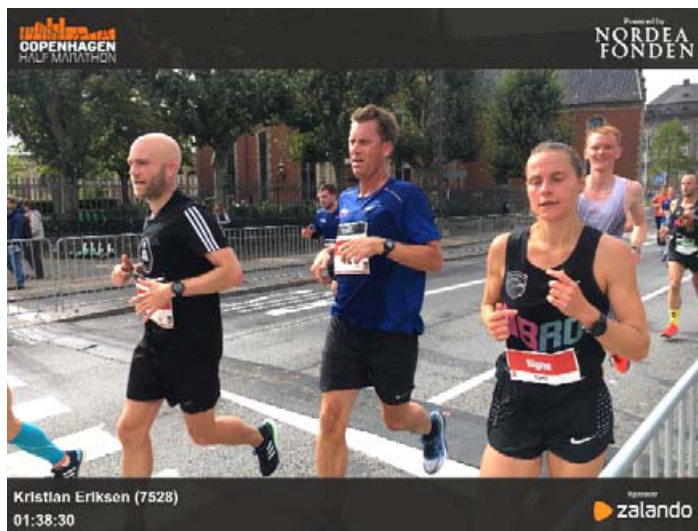
Af Kristian Eriksen

Der blev snakket meget om CPH Marathon i drengenes omklædningsrum i vinteren 2018\2019. Mange medlemmer løb den hvert år, nogle sammen med en kammerat eller anden makker, men aldrig som et samlet mål, eller med et fælles træningsprogram.

Tidligere topløbere i klubben (far Bjørn og onkel Jørgen) greb derfor stafetten og lavede et fuldt træningsprogram helt ned i mindste detalje for alle i klubben, som ville løbe og træne efter CPH Half. Træningen var så godt anlagt at alle løbere med forskellige ambitioner og talenter kunne følge programmet, enten i omklædningsrummet med laminerede løbepas og intervaller eller på klubbens facebookside.

Programmet startede i maj måned mod målet i København medio september. På grund af det nøje anlagte program vidste alle hvad dagens træning gik ud på og mange blev overrasket over, at det giver god træning at løbe langsomt og langt med fedtforbrænding for øje eller mega hårde intervalpas samt tempoture. Selvom vi løber i meget forskellige tider, delte vi os op i de grupper vi forventede at løbe i, så alle var rigtig placeret fra start.

Jeg må sige, at personligt har jeg et enormt talent, som nu er opdaget i klubben ?? , men knap så meget tid og fulgte programmet med 3-4 løbepas om ugen, afbrudt af 3 ugers ferie. Det er altid en fornøjelse at løbe med vennerne i klubben, men når der er et samlet mål, man træner henimod gør det bare det hele lidt sjovere, både under træ-



ningen og efter løbet med sjove historier, man oplever sammen, under hele forløbet. Personligt blev det til en personlig rekord i København, som selvfølgelig er fedt, men for mig var det også det sociale og de sjove anekdoter undervejs der har gjort forløbet og løbet perfekt.

Efter CPH Half har alle løberne forslået trænerne at forsætte træningsprogrammet mod Hamletløbet den 2. november 2019 og derfor er træningen nu tilpasset hertil med et helt andet træningsfokus på kortere og hurtigere løbeture, da distancen kun er 10 km. Hamletløbet er åbent for alle, ligesom nye medlemmer altid er velkomne, med fælles faste træningstider mandag og onsdag kl. 17.00. Er du ikke medlem, kan du bare møde op og løbe med et par gange og se om det er noget for dig.

Hilsen klubbens stortalent Kristian Eriksen

Hamletløbet 2019

Lørdag den 2. november afvikler vi det traditionelle Hamletløb - også kaldet "Klub 10'eren". Løbet er både et motionsløb for alle og klubmesterskab for HSOK - både mænd og kvinder. Ruten er på 10 km. Starten går kl. 14.15 fra klubgården - så håber vi, at de fleste undgår Hornbækbanen ved overskæringen i Hellebæk. Ruten er den sædvanlige, dejlige tur ud ad Gl. Hellebækvej til Hellebæk, ned ad Bøsseimagergade til Strandvejen og så hjemover til vi rammer Claessensvej og den sidste stigning op ad Gl. Hellebækvej mod målet. I klubgården er saunaen tændt, brusevandet varmt og som noget nyt vi prøver at få tilrettelagt lidt "after-run-hygge" a la kvindeløbet. Sidste års vinder på herresiden Esben Krogh Rasmussen kom i mål i 32:39 - så der er noget at leve op til for HSOK's hurtige herrer. Klubmester blev Peter Arhning i 37:07, stærkt fulgt af Michael Bentzen i 37:51. Hos kvinderne var Esbens mor, Lone Rasmussen, hurtigst i tiden 49:06. Lone løber ikke for HSOK, så Susanne Rohlin Madsen blev klubmester i 50:57. Både Peter og Susanne har lige løbet CPH Half, så de må være stærkt motiverede. I København var det dog Emil Ruud, der kom først af HSOK'erne med Peter lige efter, så måske sker der tronskifte i år. Andre

hurtige løbere kan sikkert også blande sig. Tilmelding på hamletlobet.dk eller på dagen i klubgården fra kl. 13.00.

Vi ses





Bedste HSOK'ere:
Emil Ruud, nr. 3 fra venstre, her i godt selskab

Copenhagen Half Marathon 2019

Årets største halv marathon på dansk grund, Copenhagen Half Marathon, var et af årets store mål for mange løbere i HSOK. Dels på grund af den store begivenhed med et absolut topklasse løb og dels på grund af det var kulminationen på en lang træningsindsats. Løbet var totalt udsolgt da samtlige 25.000 startnumre var solgt et par uger inden løbet. Hele 15 HSOK'ere var tilmeldt og alle gennemførte løbet.

Træningen frem mod Copenhagen Half Marathon blev igangsat i juni måned. Jørgen Olsen og Bjørn Thygesen havde lavet et struktureret træningsprogram, hvor der var fokus på træningsdage, distancer og hastighed, så alle kunne træne optimalt frem mod målet ud fra deres forventede sluttid på halv marathon distancen.

Træningsprogrammet har været en succes og folk har

taget så godt i mod det, at det allerede er blevet forlænget frem mod Hamletløbet i november.

På løbsdagen 15. september mødtes folk i mindre grupper, men over hele linjen var det klart at se at folk var opsatte på at gøre det godt. Stemningen var intens og en smule nervøs, for hvordan skulle det gå? Havde man fået trænet rigtigt, spist rigtigt, var det for meget vind, havde man de rigtige gel'er med osv. Alt sammen helt naturligt i de sidste timer op til en begivenhed som denne.

Hvordan gik det så? Det gik rigtigt godt. Som tidligere skrevet gennemførte alle HSOK'ere og set over alle deltagere blev der løbet flot. Nogle var nok mere tilfredse end andre, men det blev da til en del personlige rekorder på distancen og vigtigst af alt havde alle en god oplevelse. Dette års Copenhagen Half Marathon vil også, for en tid i hvert fald, stå i historiebøgerne, da Geoffrey Kamworor satte verdensrekord i tiden 58:01!



Susanne Rohlin Madsen



Kristian Eriksen



Gert Chris Ottenbros

Resultaterne for HSOK's deltagere:

Emil Ruud	1:20:54
Peter Arhning	1:22:09
Henrik Petersen	1:22:35
Sune Larsen	1:26:51
Martin Hultén	1:28:17
Jacob Wrisberg	1:28:33
Michael Bentzen	1:29:52

Kristian Eriksen	1:38:30
Bo Søby Kristensen	1:39:22
Ole Larsen	1:39:31
Bjørn Thygesen	1:44:38
Gert Chris Ottenbros	1:45:08
Bjarne B. Jensen	1:53:30
Susanne Rohlin Madsen	1:56:35
Flemming Madsen	1:59:09

Tilmeldingen til næste års Copenhagen Half Marathon er allerede åben, og løbet er næste år med i den lille eksklusive gruppe der kan kalde sig "Super Halvs". Så har man lyst til at deltage skal man nok ikke vente alt for længe med at tilmelde sig en stor løbefest på dansk grund.



Og husk nu hvad jeg har sagt!!



Anette Balstrup på vej i mål



Tri-Nord, hurtigste hold



Største hold. Skovløberne



Glade piger i mål



Soon Ae Cho



Mor og datter i hård kamp



Sussie får første præmien af Hsok's formand Ole Kyhl



Sussie -blev en sikker vinder af kvindeløbet

Sussie satte alle på plads i HSOK's kvindeløb. Hun stillede op for Trinord i kl. 50-59 og var klar først i mål af alle.

Lærke Lilleøre, også Trinord, løb i kl. 20-29, kom ind som nr. 2 af alle. Jannie Nielsen, Running Rhino, løb i kl. 40-49 og kom ind som nr. 3 af alle.

Der var god fremgang i deltagerantallet i år. Hvilket nok skyldes Peter Balstrups store engagement med at lave en lille fest i Klubgården efter løbet. Der var bl.a vinsmagning, juice og suppebar, masser af præmier og selvfølgelig stort kagebord. Inden da, havde "Vild med dans" René sørget for opvarmningen til løbet.





Kend din egn

DEN GAMLE HELLEBÆKVEJ

AF ERIK TROLLE

I de gode gamle dage var Gl. Hellebækvej en smal grusvej senere asfalteret som primært betjente herskaber på Tårnhøj, Birkehøj og Højstrup.

Bevares der var også andre vejfarende til mindre huse og gårde som til Lille Godthåb, Bastiansens Hus, hvor soldaterne på øvelse kunne få sig et velfortjent hvil efter at have skudt og marcheret i området der i dag dækker idrætsparken og golfbanerne.

Lidt længere ude lå gården Maries Minde, Stauningggården, Det gamle hus og skovfogedboligen. Gefionsvej var endnu ikke ført igennem til Gl. Hellebækvej og her lå villa Lunden med æbleplantage og lidt længere ude spejderhytten.

Disse ejendomme blev nedrevet og gav i 1963 plads til en udlejnings ejendom Lunden som nu er omdannet til en andelsboligforening med 32 lejligheder.

TRAFIK FORTÆTNING

Vores Gl. Hellebækvej er i dag tæt trafikeret og med byrådets beslutning om at flytte skytterne ud til området ved det nye fodboldstadion samtidig med opførelsen af Dalen med 40 lejligheder bliver trafikken omfattende.

En 2- spors cykelsti vil til næste år tage noget af det grønne område ved Tårnhøjbanen og drømmen er fortsat også

at tennis og badminton rykkes ud til den nye idrætspark. Ak ja! man kan godt længes tilbage til dengang det var en sjældenhed at møde en bil på Chr. IV Gamle Hellebækvej.



spejderhytten i 1935.



Gl. Hellebækvej omkring 1941 dengang havde vi sne. Huset i baggrunden er vort klubhus.



Villa Lunden ejet af arkitekt Ib Møgelvang Nielsen gav navn til den nuværende bebyggelse



Hyrdehuset ved indgangen til Tårnhøj. Nedrevet i 1958 ved en brandøvelse.



På Store Stranddag

søndag 29. september deltog HSOK med et lille O-løb med 9 poster på stranden og campingpladsen - Jacob Vang havde lavet kort og sat poster ud og Marie og Kenneth bakkede op. Hyggeligt og vigtig bidrag til en god aktivitet.

Bh Kenneth



Cykling

Efter mange gode cykelture gennem sommeren, er det nu tid til at få vintercyklen frem.

Vi kører som sædvanlig om vinteren kl. 9:30 fra klubgården og samler op ved Gurre Kirke 9:50. Vi kører Ti. To. lø. og søndag.

Maleren gir' besked når vi starter op.

Billedet er fra en af de sidste sommerture til Tisvildeleje, som er et af vores foretrukne kaffested.

Turen er knap 90 km

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