



SOKKEN

Nr. 1, februar 2020



Medlemsblad for Helsingør SKI & ORIENTERINGSKLUB

Medl. af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund



**"SOKKEN"**

Medlemsblad for
Helsingør Ski &
Orienteringsklub
www.hsok.dk



Klubhus: Lille Godthåb
GL. Hellebækvej 63A
3000 Helsingør

Udkommer 6 gange årligt.

Næste nr. udkommer april

DEADLINE.

27. marts, 2020

Redaktør:

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

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

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

**Indlæg til Sokken sendes til:
Kurt Jørgensen**

Tryk:
jc@christensengrafisk.dk
Tlf.: 35 36 01 44

Indsendte billeder der bliver brugt i bladet bliver honoreret med kr. 10,- forsidebillede med kr. 100,- Du skal selv meddele kassereren hvor mange billeder du har haft i bladet.

Husk det er ikke nok at billederne er indsat i et dokument. Billederne skal også vedlægges separat i høj opløsning.

Uopfordrede billeder bedes indeholde tekst og/eller navn.

Er du i tvivl, ring til Kurt

HSOK's hjemmeside:

Michael Knudsen, tlf.: 23 34 35 49
michael@emilnoldesvej.dk

Ole Kyhl, tlf.: 40 20 97 00
formand.hsok@gmail.com

Sune Larsen tlf.: 60 23 06 35
sune@sunelarsen.eu

Forsidebilledet

*En våd omgang, da
juleløbet rundt om
Gurre sø foregik.
Som sædvanlig med
mange deltagere*

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	Stenfeltsvej	223000 Helsingør	49 21 09 96

flarsen@image.dk
khs@sampension.dk
michael@emilnoldesvej.dk
sune@sunelarsen.eu
pb@rigetnet.dk
m.krogs@stofanet.dk
jakva@stofanet.dk

Funktioner:

Tilm. o-løb: Jørgen Jensen	Gurrevej 25A	3000 Helsingør	29 68 26 11
Sekretariat: Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	28 69 35 66
Pr.: Eva Müllertz	Gurrevej 116 b	3000 Helsingør	49 26 38 03
Klubtøj: Birgitte Krüger	Piskesmællet 3,3. tv	3000 Helsingør	22 77 08 36
Materiel: Arne Olsen	Abilgårdsvej 19	3000 Helsingør	25 32 67 39
Klubg.form.: Hng. Jørgensen	GL. Hellebækvej 19d	3000 Helsingør	20 85 74 86
Kort/depot: Jakob Vang	Stenfeltsvej 22	3000 Helsingør	49 21 09 96

HSOK's venner:

Formand: John Steinfeldt	Stürup Plads 3.	3000 Helsingør	20 13 08 58
Kassereren: Anna Lise Lyk	Rolighedsparken 24	3060 Esperg.	28 44 03 33

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

jsj@infoconsult.dk
allyk3060@gmail.com

Faste træningstider:

Mand.: kl. 17.00	Løbetræning Damer, (Turbotøserne)	 Klubgården
Tirsd.: kl. 09:30	Cykeltræning, 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, Reserverdag hvis regn lørdag. (opsamling Gurre kirke)	 Klubgården
Sønd.: kl. 10.00	Løbetræning	 Klubgården

**Adresseændringer, tilføjelser, evt. e-mailadresser
til klubbladet skal meldes til Kurt.****Kontingent 2020**

Opkrævning sker pr.
1. august og 1. februar

Børn og unge til og med 25 år	262 kr. halvår.
Senior fyldt 26 år	367 kr. halvår.
Pensionister fyldt 65 år	262 kr. halvår.
Familie på samme bopæl	630 kr. halvår.
Passive	210 kr. årligt.

Ind- og udmeldelse, ændring af adresse, E-mail og telefonnumre:

Marie Krogsgaard tlf.: 28 69 35 66 - Mobil pay 40781

E-mail: m.krogs@stofanet.dk

Booking og udlejning af Klubgården:

Henning Jørgensen tlf.: 20 85 74 86 E-mail: hogsjorg@stofanet.dk

**Klubbens
trænere og
kontaktpersoner:****Orientering:**

Flemming Larsen
Tlf.: 23 30 41 50

**Orientering
Ungdom:**

Rolf Lund
Tlf.: 24 29 33 74

**Orientering
Nye ungdommer:**

Bjarne Jensen
Tlf.: 24 68 44 92

Løb:

Kenneth Sørensen
Tlf.: 40 13 04 66

Turbotøser:

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



Kære alle HSOK'ere. Godt nytår til alle! Så er vi trådt ind i et nyt årti og jeg ser gode tegn på et fantastisk år for os. Vi havde Nytårskur i Klubgården her i januar og arrangementet bød igen på en dejlig dag med godt humør og de tilkendegivelser jeg fik, var at alle nød dagen i godt selskab med alle dem der havde tid og lyst til et par timer med god mad og bobler.

2019 var jo en blandet oplevelse med op / nedture, skader og alligevel ambitiøse indsatser. I har løbet mange podiepladser ind og deltaget i løb både i Danmark og uden for landets grænser og gjort HSOK stor ære. Specielt for Laus er at han for andet år i træk var nomineret til "Årets Veteran" ved kommunens sportsgalla. Sidste år var det som bekendt Rolf Lund som "løb" med æren og i år var det en tennisspiller som "slog" Laus ned på en flot 2. plads (sølv) til Årets sportsgalla 2019 som fandt sted her midt i januar. Stort tillykke til Laus! (Der var 2 nominerede i år).

Det glæder mig også at vi er kommet et stort skidt videre med hjemmesiden som nu begynder at leve mere også via Facebook, dejligt at notere flere og flere kommentarer og byder ind med opslag.

Jeg glæder mig meget til vi ses til generalforsamlingen i marts hvor i alle selvfølgelig er meget velkomne. Der er jo flere på valg i år, ja selv formandsposten skal besættes eller gensættes og måske er det i år at der kommer et rigtig kampvalg – hvem ved? Sidste år var der plads til forbedring på markedsføringen af generalforsamlingen, men det har vi lært af nu så i vil helt sikkert vide det når vi nærmer os, for der var alt for få deltagere i min optik. Arbejdet for os i bestyrelsen er jo det samme og har du input eller ønsker er det jo et oplagt sted og en rigtig god lejlighed til det. Jeg håber på at se rigtig mange af Jer og mon ikke, nu da vi skal bestemme størrelsen af kontingenten for 2020 kan få lidt flere af Jer op af sofaen. Regnskabet bliver forhåbentlig også taget godt imod og lever op til Jeres forventninger.

På arrangement siden byder året foreløbig på de faste løb

– MTBO 8. februar så det er jo oplagt at melde dig til nu når du sidder med Sokken. Påskecup i egne skove er også oplagt at deltage i, Kronborgstafetten er jo nærmest blevet til en hel byfest, 3 Skåninger, Ophelialøbet, Hamletløbet som HSOK arrangerer eller hjælper til med at arrangere. Udover egne løb er der arrangeret fællesture til udvalgte O-løb og udvalgte motionsløb eller DM på 10 km, halvmarathon i København. Følg med på opslag i klubgården og deltag med dine løbevenner og få nogle gode oplevelser i år.

Vi ses til træning ;-) og rigtig god læselyst med Sokken,

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

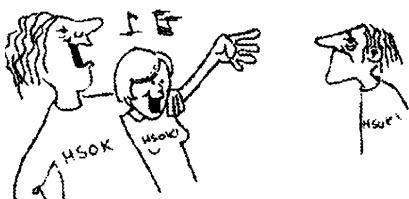
- Blikkenslagerarbejde
- Fjernvarme
- Naturgas
- Oliefyr
- Rørisolering
- Sanitet
- Skifertage
- Solvarme

- Tagrender
- Varme
- Ventilation



e-mail: sylvest@sylvestvvs.dk

• Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk

**Velkommen til:**

Per Windfeld-Hansen

Nicole Pedholt Andersen

**KLUBTØJ på lager januar, 2020 incl klubrabat**

VARE	STR.	PRIS	
		VOKSEN	UNG op til 25 år
LØBEJAKKE DAME	1S	582	434
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,	291	216
HALSRØR MED HSOK LOGO	40 stks	99	99
HENVENDELSE TIL			
birgittekruger@gmail.com			
MOBIL 22770836			

Annoncer i Sokken**Priser for 2020**

1/1 side.....2.000 kr. pr. år

1/2 side.....1.200 kr. pr. år

1/4 side.....600 kr. pr. år

minimum.....500 kr. pr. år

Henv.: Kurt Jørgensen.

28 29 86 32

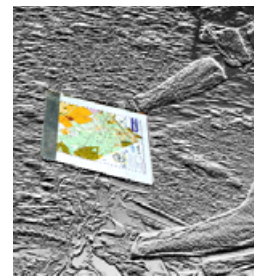
kurt.jorgensen@it.dk

Vinterserien mtbo-orientering



Lørdag den 8.2.2020 er HSOK arrangør af en afdeling i Vinterserien i mtbo. Alle klubbens medlemmer er selvfølgelig velkomne til at deltage gratis. Du kan tilmelde dig på forhånd gennem O-Service eller blot møde op på dagen. Der er fri start mellem kl. 10-11. Det foregår i Klosterris Hegn.

Der vil være en mellemsvær bane på 5 km og svær på 6-8, 12 og 18 km. Cykelhjelm er påkrævet og vi har et begrænset antal kortplader til udlån.



Kom glad - Det er sjovt.

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





Så gik endnu et år og HSOK inviterede medlemmer til nytårskur 11 januar 2020. Alle de mange sportsgrene klubben rummer var mødt op, vi var ca. 70 ialt. Dagens arrangement startede kl. 11 fra klubgården, hvor man kunne udøve de sportsgrene man normalt dyrker. For O- løbere var der 2 baner en kort og en lang, hvor banelæggeren skal have stor ros for meget humane baner med poster i øjenhøjde. Cykelrytterne startede som de plejer kl. 9:30, her var der 7 deltagere som cyklede ca. 45 KM. Andre løb en tur i terrænet.



Kl. 13 bød formanden Ole Kyhl velkommen og efter en nytårsskål, gik vi til fadet med dejlig mad og drikke, og sædvanen tro, blev der snakket en del om de resultater HSOK opnåede i år 2019. At vi alle er blevet 1 år ældre betyder intet, når vi sidder i festligt lag og planlægger de forventninger vi har til år 2020.

Der skal lyde en stor ros til arrangørerne af nytårskuren og dem der ryddede op.





FARVEL DINA

En sørgelig meddelelse kunne vi på årets sidste dag læse i Politiken, tv værten og skuespilleren Dina-Erhayem var død.

I HSOK var Dina i en årrække via sin ven Jan Thestrup et skattet medlem af Turbotøserne.

Hun var altid glad med et åbent og kærligt sind og med dette blev hun en vigtig brik i set sociale liv i HSOK.

Løbe kunne hun også og var med sin stærke vilje altid parat til at presse sig selv.

Efter sit ophold i Helsingør uddannede hun sig til skuespiller samtidig var hun en fortræffelig vært på DR1 programmet "Dinas dates".

Kampen mod en psykisk sygdom blev enden på Dinas liv kun 44 år gammel.

Vi glemmer dig aldrig Dina

Erik Trolle



Nyt fra kasseren

Så gik der endnu et år og vi er gået fra 2019 til 2020. Hvilket også betyder at der skal laves regnskab, diverse konti skal stemmes af. Det kommer forhåbentlig til at gå uden de store udfordringer.

Inden generalforsamlingen i marts, skal regnskabet revideres af revisorerne, hvorefter regnskab og bilag kan laves endelig færdige. Samtidig er det også tid til at der skal sendes kontingent opkrævninger ud for perioden februar – august 2020. Mange har fået tilmeldt BS, og det vil gøre arbejdet nemmere, hvis der er endnu flere, som gør det. Oplysningerne der skal bruges for at tilmelde til BS står på girokortet, som der kommer med posten.



Vh Birgitte

Billeder til Sokken.

Mange af de billeder jeg modtager til klubbladet, er taget med en mobiltelefon. Det er fint, for hellere dårlige billeder end ingen!

Problemet er, at de som regel kommer i en dårlig opløsning og er ret små. Prøv om I ikke kan sende dem i en højere opløsning med telefonen.

Hilsen Kurt





Generalforsamling

Som nævnt i sidste nummer af "Sokken", afholdes der generalforsamling:

**onsdag, den 4. marts 2020
kl. 19.00 i klubgården.**

Dagsorden:

- 1) Valg af dirigent
- 2) Formandens beretning
- 3) Kassererens beretning
- 4) Behandling af indkomne forslag
- 5) Fremlæggelse af aktivitetsplaner
- 6) Fastlæggelse af kontingent
- 7) Valg af bestyrelse, revisorer og revisorsuppleant
- 8) Eventuelt

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal skriftligt være bestyrelsen i hænde senest 3 uger før generalforsamlingen.

Valgbar til bestyrelsen og revision er kun medlemmer, der er fyldt 18. år.



Ad. punkt 8:

Formand: Ole Kyhl,

Kasserer: Birgitte Andersen,

Bestyrelsesmedlemmer.:

Marie Krogsgaard,
Flemming Larsen,
Jakob Vang,
Michael Knudsen,
Kenneth Sørensen,
Sune Larsen,
Peter Balstrup

Villig til genvalg
Ikke på valg i år.

villig til genvalg
villig til genvalg
villig til genvalg
villig til genvalg
villig til genvalg
villig til genvalg
villig til genvalg

Revisorer:

Kirsten Ellekilde
Jacob Wrisberg

Revisorsuppleant:

Henrik Petersen

Der vil blive budt på et mindre traktament til de klubmedlemmer, der har deltaget i onsdagens træning, samt til dem, der ikke nåede at spise hjemme!

Til alle øvrige fremmødte vil der være en forfriskning, samt kaffe, the og kage.

Bestyrelsen håber på et stort fremmøde og ønsker alle vel mødt til generalforsamling.



80 år

Jans lykkelige dag

Det var lige før jul, da Jan Knudsen nåede de fire snese, altså nåede de grå sokkers gennemsnitsalder, og i den anledning havde han inviteret de grå sokker til en madpakkefri fredag, hvor han i stedet ville byde os på alt, hvad hjertet (og maven) kunne begære.

Jan var ikke præget af sin høje alder, tværtom, han befandt sig som en fisk i vandet og bød på alskens lækkerier og forskellige underholdende indslag. Der var sange, endda en velkomstsang, tale og endda en lille dans med fru, måske var det en forsinket guldbryllupsdans, eller var det de indsmigrende toner fra Kurts harmonika, der lokkede? I talen blev Jan takket for sin indsats som klubbens rejseleder til et velegnet skisportssted gennem 25 år.

Den fornøjelige dag endte med, at Jan med sin klangfulde røst sang en urealistisk vise, stående ved det bugnende gavebord. Derefter spredtes de grå sokker, mætte og tilfredse, for alle vinde.





ORIENTERINGSADFDELINGEN



MÅnedens bane



MÅNEDENS BANE – hvor er det en god idé! Jeg har løbet orienteringsløb i snart 50 år. Nu er det ”gående” O-løb hver fredag med De Grå Sokker.

Her i efteråret fik jeg lyst til at prøve en MÅNEDENS BANE. Det var alle tiders. Det at komme ud til stedet i skoven og så se en rød / hvid postskærm, det er noget helt særligt. I De Grå Sokker hænger der højst en strimmel eller ingen ting. Når man finder en rød / hvid skærm, så er det noget særligt. Det har det altid været, også for 50 år siden, hvad enten man løb lige ind i den eller fandt den efter at have bommet. Man føler en glæde, når man ser posten.

Noget andet, der er rigtig godt med MÅNEDENS BANE, er, at posterne hænger der i en hel måned. Man kan nå at tage banen bag fra, og man kan nøjes med at tage nogle af posterne den ene dag og resten en anden dag.

Stor tak til dem, der fik idéen, og til dem, der tegner banen og hænger posterne ud og tager dem ind, når måneden er gået.

Gull-May December 2019

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



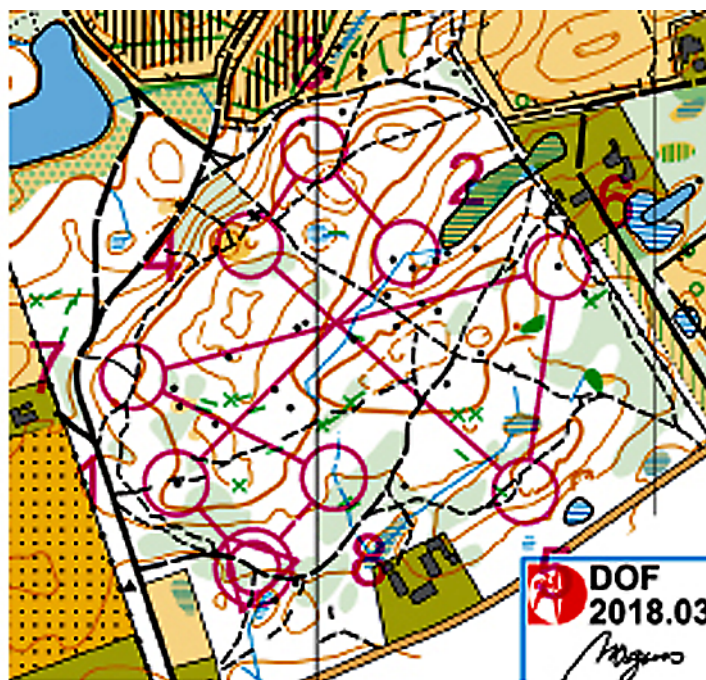
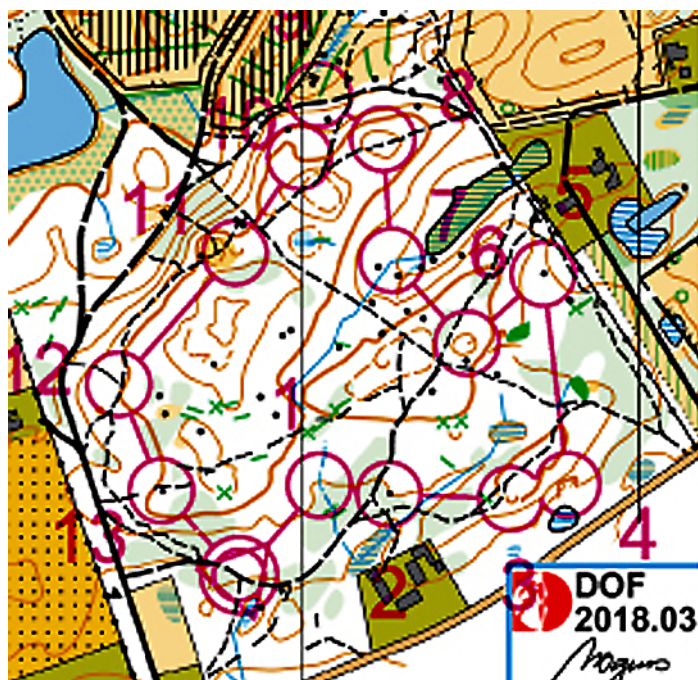
Er du træt af at have ondt og leve med smerter?

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



Tips og Tricks

Ungdomsløberne træner hver tirsdag i mørket på små mellemsvære baner og det går bedre og bedre, men evt. fejl bliver desværre straffet hårdt til natløb. Om natten løber man i et lille oplyst rum, der flytter sig, mens man løber. Det kan være svært at holde retninger og det er svært at se langt og det sker derfor, at der bliver bommet.

Begynderbaner og lette baner indbyder til at man udelukkende orienterer sig efter det linære billede - dvs. hovedsaglig stier og større grusveje. Det samme gør natbaner. Når man har løbet begynderbaner og lette baner et stykke tid og skal løbe mellemsvære baner bliver man mere udfordret. Det går fint, så længe man kan se stierne. Men det kan man ikke altid - og slet ikke om natten og så opstår nogle gange bommene.

I Danmark sker der rigtig meget i vores skove, specielt i vores område. Mountainbikere laver nye stier, der får en opblomstring i nogle måneder og derefter får lov til at gro hen igen. Skovvæsenet pløjer ind med deres store maskiner og laver spor, som nogle gange er med på kortet, andre gange ikke. Der bliver fældet udstandseligt og når lyset kommer til skovbunden er grokraften stor. Stibilledet i vores skove er generelt det mest upålidelige man kan tænke sig sammen med gennemløbigheden. Det giver desværre lidt ærgelige bom, når man er begynder.

Vil man undgå at bomme - og det gælder både til dagløb og natløb, skal man sørge for at have mere end bare stibilledet som holdepunkt. Kig efter grøfterne, kig på kurvebilledet, vær åben for at bruge alle de informationer, som kortet kan give dig. Jo flere informationer du bruger, jo kortere bliver dine bom. Kombinerer du kort-

læsning og har styr på dine retninger kan bom helt elimineres. Det er ligesom ved klatring. Det er bedst at have kontakt med fjeldsiden med tre punkter ad gangen, ellers er risikoen ret stor for at falde ned. Morale: Generelt bør man være foran med orienteringen og bruge flere detaljer som holdepunkter undervejs. Personligt er stibilledet det, jeg bruger mindst.

Rolf





Oversigt over træningsløb

(karruselløb) m.m. foråret 2020

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

Banelængder:

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

<u>Dato</u>	<u>Skov og mødested</u>	<u>Banelægger</u>
17/3	Danstrup Hegn P.plads på Hornbækvej (høje P.plads)	
24.3.	Krogenberg Hegn P.plads på Krogenbergvej	
31.3	Gurre Vang P.plads på Gurvevej midt i skoven	
9.4.-13.4.	HSOK's Påskecup	Se O-service

O-træningsløb.

Så nærmer vi os det tidspunkt, hvor træningsløbene skal genoptages, jfr. oversigten herom.

Vi må dog afvente det tidspunkt, hvor det er lyst nok til at læse o-kortet hele vejen, så første træningsløb bliver først tirsdag, den 17. marts.

Som I kan se af oversigten, er der endnu ikke sat navn på banelæggerne, men jeg håber da, at det bliver muligt at finde nogle sådanne.

Der er også den mulighed, at hvis man gerne vil være banelægger for et af de nævnte træningsløb, der fremgår af træningslisten, så giv mig et praj herom og jo hurtigere I er på "sendknappen" jo større mulighed har I for at få opgaven.

Flemming Larsen - 23 30 41 50
fllarsen@image.dk



U18 Samling

Skrevet af Dicte H Andersen

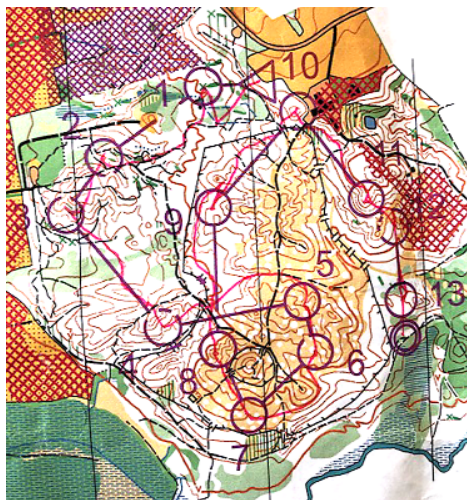
Der er kommet en ny landsholdstruktur, som ville sige at Junior- og Seniorlandsholdet er blevet nedlagt og er blevet erstattet af

Verdensklassegruppen, Elitegruppen, Udviklingsgruppen og U18 aktiviteter. Hver gruppe har forskellige mål. U18 aktiviteternes mål er at skabe drømme og give viden om eliteorientering. Det er TC-trænerene der udtager løberne til samlingerne på baggrund af motivation og indsats.

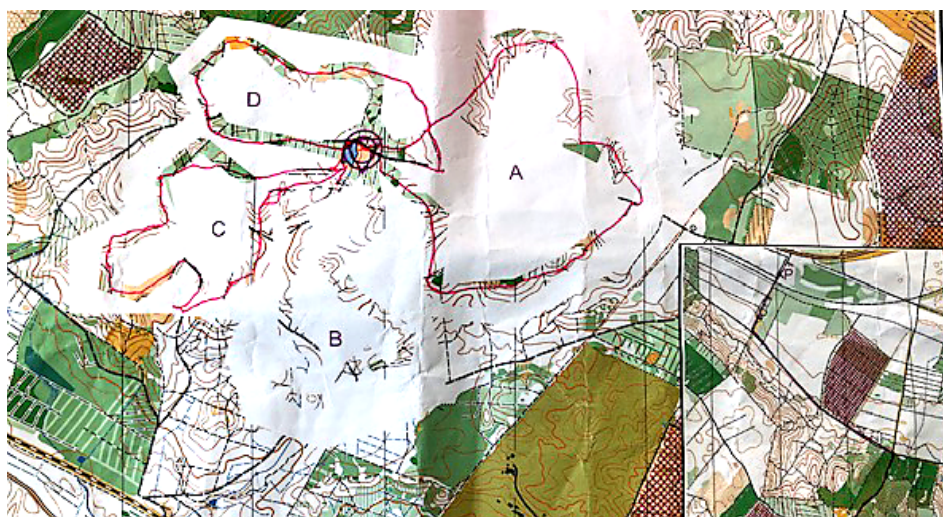
Jeg var så heldig at blive udtaget til de første samlinger, hvor den første lige har været her i weekenden 17-19 januar. Samlingen fandt sted i Gjern, og vi løb i skovene omkring Silkeborg.

Vi var 8 der var blevet udtaget fra efterskolen, så vi blev samlet op på efterskolen fredag aften.

Fredag aften var der et oplæg om målet med U18 gruppen.



Stafettræning i Gjernbakker. 1 interval med vejvalg



Korridorbane med 4 forskellige sløjfer. Vejvalg indtegnat

Den første træning fandt sted lørdag formiddag i Nordskoven, som var en retningstræning. Der var 4 forskellige korridor sløjfer, som man kunne løbe. Den næste træning var en stafettræning i Gjern Bakker. Den bestod af 2 intervaller med samlet start. Det handlede om at løbe sit eget løb, og give den gas, og presse sig selv. Det var en rigtig god træning både med det tekniske, fysiske og mentale.

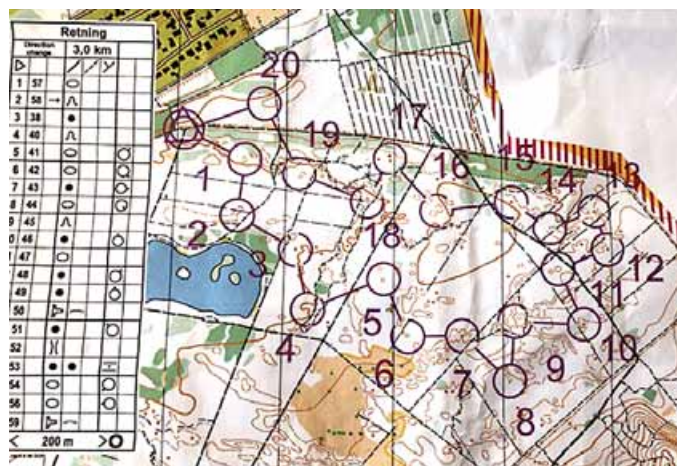
Lørdag aften evaluerede vi på træningerne, og hørte om hvordan de arbejdede med stafetter på landsholdet.

Den sidste træning var en retningstræning. Hvor der var en retning skift bane, og en bane hvor man skulle holde retningen over længere stræk. Træningen var i Haarup Sande. Det var en rigtig fed

træning, hvor det både gik godt og dårligt.

Alt i alt var det en rigtig god og lærerig samling, med de fedeste træninger i lækre terræner.

Jeg ser frem til den næste samling som finder sted d. 6-8 marts.



Retningskiftbanen

Ungdomstræningen

Ungdomstræningen er i fuld gang efter julepausen og nu vi kan allerede mærke at de er blevet lidt lysere. I stedet for kl 17 har vi fremrykket mødetidspunktet så vi er i skoven allerede kl. 16.30 og det betyder, at vi nu kan læse kortet uden lampe i starten. Det gør det hele meget nemmere og sjovere.

Jeg har i januar været med på en U18 samling i Jylland sammen med de 34 bedste drenge og pigeløbere op til 18 år. Dicte er med i denne gruppe. Man forventer at plukke løbere fra denne gruppe til Junior VM og EYOC. Jeg er imponeret over det høje tekniske niveau og hvor discipli-

neret, der bliver trænet. Dicte er udfordret både af sin egen årgang og dem der kommer nedefra. Det er dejligt at se en gruppe, der fungerer så godt socialt og har det dejligt sammen.

På flere planer har weekenden givet mig ny inspiration til træningen af Emily og Ulrikke og jeg håber meget, at de i år lærer konkurrenter fra andre klubber at kende og kommer til at mærke det samme fællesskab. Min målsætning for Emily og Ulrikke er, at de får nogle gode oplevelser sammen med andre unge mennesker. Når konkurrencesæsonen starter igen vil de blive tilbudt at komme til løb og kurser, hvor der er størst chance for at få de oplevelser. Præstationerne kommer i anden række.

Rolf

Dicte Højbjerg Andersen udtaget til U18-gruppe

Dansk Orienteringsforbund har dannet en ny gruppe, U18-gruppe, der er en del af den nye landsholdsstruktur og består af løbere fra 15 – 18 år. Hele 32 unge løbere er udtaget til den første gruppe i foråret 2020. Ved tre samlinger vil man følge disses udvikling; de to samlinger er i skove-

ne omkring Silkeborg, den sidste er henlagt til Karlskrona, Sverige.

HSOK 's lovende ungdomsløber, Dikte Højbjerg Andersen er blevet udtaget til denne gruppe i forventning til, at hun kan fortsætte sin udvikling, som hendes hidtidige resultater giver løfte om.

Den 17.-19. jan. skal Dikte mødes med de nye træningskammerater i skovene omkr. Silkeborg.



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



HSOK's VENNER

Helsingør d. 26. januar 2020

Der indkaldes til:

Ordinær generalforsamling

Onsdag den 19. februar 2020, kl. 18.30
i klubgården Gl. Hellebækvej, Helsingør.

Dagsorden iflg. Lovenes § 7:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Godkendelse af regnskab
4. Fastsættelse af kontingent
5. Indkomne forslag
6. Valg :På valg er
 - a. Formand, John Steinfeldt-Jensen
 - b. 1 bestyrelsesmedlem, Verner Rundh
 - c. 2 bestyrelsessuppleanter, Jørn Steffensen og Annelise Hall
 - d. 2 revisorer, Lis Kornerup og Jette Jessen-Jensen
 - e. 1 revisorsuppleant
7. Eventuelt.

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal formuleres skriftligt og være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen afholdes, gerne på jsj@infoconsult.dk.

I lighed med tidligere år er der efter generalforsamlingen 'Generalspisning'. Der udsendes særlig indbydelse til denne.

Venlig hilsen

Bestyrelsen for HSOKs Venner

Er du ikke allerede medlem af
"VENNERNE",
kan du nå at indmelde dig til
generalforsamlingen
og en hyggelig aften.

Annoncer i Sokken

Priser for 2020

1/1 side.....2,000 kr. pr. år
1/2 side.....1,200 kr. pr. år
1/4 side.....600 kr. pr. år
minimum.....500 kr. pr. år

Henv.: Kurt Jørgensen.
28 29 86 32

kurt.jorgensen@it.dk



Efter årets generalforsamling i HSOKs Venner
den 19. februar 2020 afholder vi ca. kl. 20 som sædvanlig

VENNE-AFTEN

MED

GENERALSPISNING

Menuen denne aften er:

Slagter Jensens berømte Bøf Stroganoff med kartoffelmos

*

Kaffe / the med småkager

Hertil kan man købe øl, vin, snaps og sodavand
til de sædvanlige VENNE-priser

– så man skal altså ikke medbringe drikkevarer hjemme fra !

Prisen for menuen er
165 kr. pr. deltager

Bindende tilmelding til Generalspisningen skal ske
inden den 10. februar 2020

til

Anna Lise Lyk tlf. 28 44 03 33. e-mail: allyk3060@gmail.com

Betal gerne på bankkonto: 5063 0001 126468. HUSK NAVN!

Vi ses til HSOKs Venners generalforsamling kl. 18.30 – se
vedlagte indkaldelse !

Der vil efter generalforsamlingen være mulighed for kontant at indbetale
kontingent til kassereren.



Kronborgstafetten 2020.

Årets folkefest kommer i år til at foregå torsdag den 4/6, dagen før grundlovsdag. Der plads til max 600 hold, og tilmeldingen begynder meget snart.

Jeg kommer til at bruge samme antal hjælpere som de forrige år.

Pakkedatoen er fastlagt til mandag den 25/5 kl. 18.30 i klubgården.

Vi ses på den ene eller den anden måde!

Rolf



BioMekanikereren

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.biomekanikereren.dk

Tidsbestilling: 49224600

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

TURBOTØSERNE FORTJENER EN NY TRÆNER



Efter 27 år som træner for Turbotøserne er jeg nået til den konklusion at et trænerskifte må være på tide.

Enhver træner vil på et tidspunkt kunne se, at nu kræves der forandringer for at træningen ikke skal ende i gamle rutiner.

Igennem de mange år har jeg haft stor glæde af at tilrettelægge træningen ligesom det er lykket at ændre manges løbestil, så den er blevet mere effektiv.

HÅB OM NY TILGANG

I de sidste par år har vi ikke fået nogen tilgang, deltagerne i vor træning er blevet reduceret til trods for at jeg har forsøgt at holde mig ajour med de nye tendenser indenfor løbetræning.

Jeg må også indrømme at min egen dalende form har gjort det svært at lægge træningen ud i vort dejlige Teglstruphegn.

Det er baggrunden for at jeg når vi overgår til sommertid stopper som træner.

Det er mit håb at en ny træner vil komme med nytænkning og samtidig kunne tiltrække nye unge løbere.

Vi har fortsat en god grundstamme i Turbotøserne, men for at HSOK kan udvikle sig skal der også nyt blod til.

Turbotøserne selv har en ide om at de på skift skal stå for træningen.

Et tiltag som gruppen omkring Bjørn Thygesen har praktiseret med stor succes.

Tak for mange gode og spændende oplevelser.

Træner Erik Trolle





HSOK på besøg i Folketinget

Af Kenneth H. Sørensen
Torsdag den 28. november 2019 besøgte en gruppe HSOK'ere Christiansborg og Folketinget. Vi havde fået lavet en aftale med Henrik Møller, som ved valget i juni blev valgt som et af Nordsjællands nye folketingsmedlemmer - valgt for Socialdemokratiet. Efter mange år i byrådet i



Helsingør er Henrik nu rykket til en anden og noget større demokratisk forsamling. Efter opslag i klubben havde en pæn gruppe tilmeldt sig. Vi mødtes ved indgangen kl. 17.00 og efter de nødvendige sikkerhedsformalia ved indgangen, hvor tasker og jakker mv. blev skannet og vi havde fået adgangskort til at klistre på trøjen, tog Henrik imod os og bød velkommen. Vi gik direkte til Snapstinget, hvor der var booket bord og vi fik sat os ved bordene. Menuen var givet på forhånd, så vi skulle ikke sidde og bakse med menukort og bestillinger - dejligt.

Efter et godt måltid mad og et glas vin, øl eller vand kunne vi begive os ud på rundvisningen. Vi begyndte på Henriks kontor, som ligger fint med udsigt til Slotspladsen. Her gav Henrik den første introduktion til sit nye job og fortalte lidt om de nye spændende opgaver og om dagligdagen på Christiansborg. Henover døren i kontoret sidder et lille skilt med bogstaverne A og M. M står for møde (i folketingssalen) og A'et står for afstemning - og så har folketingsmedlemmerne lige et kort stykke tid til at få bevæget sig i salen, så de kan stemme om de sager, der behandles. Henrik fortalte, at man ikke behøver at være tilstede til alle møder og afstemninger i salen - partierne aftaler indbyrdes, hvordan man "clearer" - dvs. laver en aftale om, at hvis der et folketingsmedlem fx fra et blåt parti, der ikke kommer, så bliver et "rødt" medlem også væk... På den måde sikrer man, at det ikke er tilfældigt, hvem der deltager i en konkret afstemning således, at det bare gælder for blokkene/partierne at være flere end de andre i salen under en afstemning. Det er en gammel "regel" i Folketinget - og den virker fortsat....

Så var det tid til en rundvisning, hvor Henrik tog os rundt på gangene. Et af stoppene var ved et lille galleri over tidligere statsministre og formænd for Folketinget, hvor de selv har valgt kunstneren, og vi må bare



konstatere, at man kan male på mange forskellige måder.....og se ud på mange forskellige måder. Vi kom ind på tilhørerpladserne og fik et kig ud over selve Folketingssalen. Der var desværre ikke møde, mens vi var der, så salen var ganske tom - men flot var det. Så gik turen videre rundt i huset, inden vi nåede frem til "Grønlandsværelset", som er et af de mange mødelokaler på Borgen. Her fik vi sat os ned at Henrik fortsatte sin fortælling om livet som folketingsmedlem. Henrik fortalte lidt om forskellene på at sidde i byrådet og i Folketinget - bl.a. om at mens det i byrådet går meget ud på at diskutere og forhandle for at blive enige, er det næsten tværtom i Folketinget. Her gælder det om at vise kant og uenighed, når der er møde i salen - interessant. I Folketinget sker de egentlige forhandlinger bl.a. i de mange udvalg, der er, mens man ikke har forventninger om at skabe enighed og sympati, når først mødet i salen er i gang. Henrik fortalte også om, at det er helt umuligt at være inde i stoffet på alle fagområder - det kan ingen overkomme. Man koncentrerer sig om det/de udvalg og områder, man er ordfører på eller skal være inde i - det meste af det andet lader man simpelthen være. Det kan ikke lade sig gøre at være inde i mange stofområder, hvis man skal godt inde i ens eget område - så der er mange ting, man bare lade være.

Der var mulighed for at stille spørgsmål undervejs og det var vi mange, der benyttede os af, så efter nogle spændende timer var vi alle klogere og kunne runde af og gå mod udgangen. Ingen tvivl om, at Henrik er superglad for sin nye tjans i tinget og jeg vil gætte på, at han ku' finde på at stille op igen til næste valg - hvis han får muligheden.... Husk at alle har mulighed for en tur i folketetinget - der er løbende rundvisninger og der er jo også mulighed for at komme ind og overvære møder i folketingsalen. Det var fodboldaften også, så da vi gik fra Christiansborg, var vi nogle stykker, der gik på pub og fik en øl inden vi så FC Lugano mod FCK i Europa League på storskærm. Henrik nåede også lige forbi der, så vi fik rundet en fin



aften af. Og med Nicolaj Thomsens mål til 0-1 vandt FCK på udebane i Schweiz. Så ku' vi sætte hak ved det også. Tak til Henrik for en fin aften og tak til Bo Søby, som fik aftalen i stand.



GOLÅ 1985



I år er det første gang, HSOK ikke har, arrangerer en skitur! Lige siden 1976 har HSOK arrangeret en eller flere skiture til Norge eller Sverige og en enkelt gang til Østrig hvert eneste år. Jeg har fotos fra mange af klubbens skiture fra 1976 til 2003. Jeg har sat 2 mapper med fotos fra turene ud på reolen i Klubgården. Måske - hvis du selv har været med på skiture i den periode, har du lyst til at tage et kik i mapperne. De vil stå på reolen til den 29. marts.



Hilsen Gull-May

Jan fra en af de første skiture

Foræres væk

Kan nogen bruge nogle brugte ski?
Kan altid bruges under dårlige sneforhold.

Kontakt Kurt: 28298632



Cykling

Der har været fin tilslutning til vinterens MTB-ture og det på trods af det våde vejr, samt store maskiner har haft travlt med fældning, hvilke også har ødelagt mange af de stier vi benytter.

Vi kan nu se en ende på vinteren og kan se frem til en ny sæson på raceren og forhåbentlig en god sommer.

Maleren skal nok være klar med en udmelding når vi går i gang.

Kurt



Bagsiden ledig for ny annoncør

Annoncer i Sokken

Priser for 2020

1/1 side.....2,000 kr. pr. år
1/2 side.....1,200 kr. pr. år
1/4 side.....600 kr. pr. år
minimum.....500 kr. pr. år

Henv.: Kurt Jørgensen.

28 29 86 32

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