



SOKKEN

Nr. 1, februar 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 april
DEADLINE.
29. marts, 2019

Redaktør:

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

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

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



Stof til Sokken sendes til enten
Fl. Larsen eller Kurt Jørgensen

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

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

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

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

Er du i tvivl, ring til Kurt

HSOK's hjemmeside:
www.hsok.dk

Forsidebilledet

De Grå Sokker i Egebæks Vang,
den 18. januar i flot vintervejr.
her er Jette Lassen på vej.

Foto: Kurt Jørgensen

Klubbens bestyrelse:

Formand: Ole Kyhl Frejasvej 6d 3000 Helsingør 40 20 97 00
Kassereren: Birgitte Andersen Hamlets Vænge 23A, 1. 3000 Helsingør 24 83 43 53
Bankkonto: 2255-0274114126

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

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Flemming Larsen	Topasvej 8	3060 Esperg.	23 30 41 50	fllarsen@image.dk
Kenneth Sørensen	Heimdalsvej 22 B	3000 Helsingør	40 13 04 66	khs@sampension.dk
Michael Knudsen	Emil Noltes Vej 6	3000 Helsingør	23 34 35 49	michael@emilnoldesvej.dk
Sune Larsen	Valmuevej 2	3000 Helsingør	60 23 06 35	sune@sunelarsen.eu
Susie Bogut	Nørremarken 35	3060 Esperg.	27 45 72 23	bogut@stofanet.dk
Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	28 69 35 66	m.krogs@stofanet.dk
Jakob Vang	Stenfeldtsvej 22	3000 Helsingør	49 21 09 96	jakva@stofanet.dk

Funktioner:

Tilm. o-løb: Jørgen Jensen	Gurrevej 25A	3000 Helsingør	29 68 26 11	hsok@outlook.dk
Sekretariat: Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	28 69 35 66	m.krogs@stofanet.dk
Pr.: Eva Müllertz	Gurrevej 116 b	3000 Helsingør	49 26 38 03	eva.mullert@email.dk
Klubtøj: Birgitte Krüger	Ydunsvej 14	3000 Helsingør	22 77 08 36	birgitte.k@stofanet.dk
Materiel: Arne Olsen	Abilgårdsvej 19	3000 Helsingør	25 32 67 39	olai@stofanet.dk
Klubg.form.: Hng. Jørgensen	Gl. Hellebækvej 19d	3000 Helsingør	20 85 74 86	hogsjorg@stofanet.dk
Kort/depot: Jakob Vang	Stenfeldtsvej 22	3000 Helsingør	49 21 09 96	jakva@stofanet.dk

HSOK's venner:

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

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. Så gik der lige 2 måneder igen og jeg sidder igen den sidste aften og sveder over "Formanden har ordet" – med håndboldherrerne kørende i baggrunden. Kurt skal på skiferie så ingen slinger i valsen mht. deadline denne gang...;-) Så er Nytårskuren en tradition da det er anden gang med 1. års mellemrum vi holder den og jeg syntes det er glædeligt i er flere end sidste år som har valgt at komme og ønske hinanden et godt Nytår!

2018 badede HSOK'ere sig i personlige PR'r, Guld, Sølv og Bronze medaljer ved diverse arrangementer og matcher (sågar også VM), så der er mange dygtige og hurtige skalpe i kan træne for at slå. Der er jo snart kun har en måned tilbage af vinteren så går vi i gang med foråret med flere lyse og lunere løbeoplevelser. Vi har haft et fantastisk varmt og flot år i 2018 med mange store og flotte arrangementer. Her i januar lykkedes det for Vores Rolf at vinde titlen som "Årets Veteran 2018" og han blev behørigt hyldet til Kommunens Gallafest – stort tillykke Rolf Lund!!!

Vi er allerede godt i gang med 2019. MTBO havde et flot arrangement igen her i januar med endnu større tilslutning end sidste år. Temperaturen var ikke så lav og vi havde klubgården med varme og sauna bagefter, det tæller nok også, udover det er en disciplin som vokser år for år. Og vi har også budt ind som løbsarrangør af et stort løb i maj 2020 med forventning om 300-400 MTBO ryttere fra hele Europa, hvilket det jo hurtigt kan blive med den her fart som tiden har på.

HSOK-O-løb havde et fint møde i november hvor det boblede med ideer om nye tiltag og aktiviteter. Og jeg noterede mig alles positive vilje til at påtage sig opgaver og komme med mange rigtig gode ideer. Flere af dem er allerede sat i søen bl.a. turudvalg, månedens bane, opdateret hjemmeside og mange flere ting. Så med alle de aktiviteter kan vi håbe på at vi tiltrækker nye medlemmer som finder os interessante at træne med. Med flere O-løbere kan vi måske få en hurtig oprykning til 3. division i løbet af i år.

Jeg har en drøm for HSOK-løb her i 2019 – og det er at vi laver et tilsvarende aften arrangement for HSOK-løb så vi i fællesskab kan lave en plan for 2019 og udpege hvilke løb vi vil arrangere i

år og hvilke løb som vi vil lave klubbture til rundt omkring og hvad i ellers har af gode ideer. Jeg håber meget på opbakning så vi kan få pustet lidt mere liv i Vores løbearrangementer og markedsføringen af dem. Så sæt allerede nu aftenen af onsdag d. 20. februar kl. 19.00 efter træning, mere om det længere omme i Sokken.

Jeg glæder mig til vi ses til generalforsamlingen d. 13. marts hvor i alle selvfølgelig er meget velkomne. Her må i meget gerne fremkomme med hvad i hver i sær vil gøre for at tiltrække nye medlemmer til klubben –Jeg skal f.eks. være morfar til juni så jeg er allerede i gang med at hverve nye medlemmer, selvom han sikkert ikke kommer med i omklædningen lige fra starten!! Vi vil også runde klubbens meritter i 2018 og samle input til kommende aktiviteter for 2019 og så håber vi selvfølgelig at klubbens regnskab lever op til medlemmernes forventninger. På arrangement siden byder året foreløbig på de faste løb – MTBO (er klaret), Kronborgstafetten, 3 Skåninger, Ophelialøbet, Hamletløbet. Så er der kræfter i gang med diverse lokale løb med CHP. Half i september som største, Divisionsmatcher som alle efterhånden har forstået vigtigheden af og diverse klubbture i ind og udland - men hold øje med Sokken, hjemmesiden og Facebook som hver især ikke kan stå alene men supplere hinanden på en god måde.

Så god læselyst med Sokken,
Løbehilsner

Ole Kyhl



Peter Baltrup fik sin debut som MTB-oløber

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

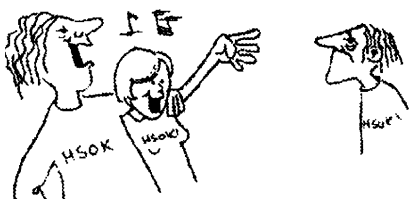
TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSE OG BRYGGERS

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



e-mail: sylvest@sylvestvvs.dk

• Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk



Velkommen til:

Emil Mathilde Anders Kristensen



Kronborgstafetten 2019

Datoen er fastsat til tirsdag den 4/6. Arrangementsgruppen har haft sit første møde. I gruppen er HSOK, HIF, Helsingør firmaidræt, Puls 3060, DGI og Helsingør kommune. Kommunen prøver gradvist at trække sig ud af arrangementet og overlade mere til DGI, men er heldigvis stadig tovholder. Tilmeldingen er åben og der er plads til ligeså mange som sidste år. Stævnepladsen bliver sat op på samme måde som sidste år, måske med lidt mere hegn.

Der bliver som sædvanlig brug for hjælpere til arrangementet. Pakning af poser, uddeling af poser, opstilling af stævneplads og ruter, afvikling af børneløb, afvikling af løbet og nedpakning af det hele.

Jeg deltager i de 4-5 formøder og vil koordinere klubbens hjælpere. Sæt allerede nu et kryds i kalenderen enten som hjælper eller som løber. Klubben tjener godt på arrangementet, og vi får en hyggelig dag sammen og nogle gange også et bord at sidde ved bagefter. Det er win-win.

Rolf

**"HSOK"s
hjemmeside
hsok.dk**



Mange mødte op til Nytårskur i klubgården. Der blev løbet med og uden kort. Formand Ole holdt en fin tale, hvorefter der var bispining og bobler til at fejre det nye år.

Kære HSOK`ere. Klubaften HSOK-Løb.

Vi, Kenneth, Michael og Ole vil gerne samles med Jer løbere, så vi i fælleskab kan afstemme klubbens egne arrangementer og gerne brainstorme hvordan vi kan sikre og udvikle Vores Ophelialøb og Hamletløb. Derudover er der nogle nøgleløb som vi evt. kan markedsføre deltagelse i, mere end vi gør i dag og evt. officielt lave dem til HSOK-klubbture og på den måde markedsføre os og måske endda tiltrække nye medlemmer. Alle ideer er velkomne så vi håber på stor deltagelse og at i byder ind med **alle** Jeres gode ideer om hvad der kan være med til at udvikle klubben. Så sæt kryds i kalenderen allerede nu og så ses vi onsdag d. 20. februar kl. 19.00

PS. Der vil være kaffe, the og kage...,-)

Vel mødt Kenneth, Michael & Ole



LARS LUNDGAARD

aut. el-installatør

49 21 68 68

Fax 49 21 69 88

www.lundsgaard-el.dk

ALT EL-arbejde udføres

Ring og få et godt tilbud på HÅRDE HVIDEVARER





Som sædvanligt mødte mange op juleaftens dag samt nytårsaftens dag, til det traditionsrige "Gurre Sø rundt"



entegro
repair · refresh · renew

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

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

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

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

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



ORIENTERINGSAFDELINGEN

Månedens orienteringsbane

På afdelingsmødet HSOK orientering, var en af de ting vi satte i søen, månedens bane, lige til at finde og printe ud fra HSOK.dk.

Der er også printet et antal kort med banen på, som er ophængt i klubgården.

Nu kan man altså også træne når man bedst har tid og bagefter lægge banen ind på O-Track og sammenligne sig med andre løbere. Man kan også løbe den flere gange med forskellige vejvalg og så lægge dem ind på O-Track og så den vej rundt finde ud af om man er bedst udenom eller lige på. Banen er som regel mellem 3,2 og 3,8 km og med 10 - 14 poster. Der er skærme sat i skoven på stativer med reflekser, så har man ikke tid om dagen kan man også træne om natten.

Vi testede systemet i december i Nyrup Hegn. Vi har ikke nogen tæller på antal download fra hjemmesiden, men lidt statistik kunne vi finde :

- Der var taget 13 kort i klubgården og der var løbet 8 ture på O-Track.

På hjemmesiden kan vi sammenligne antal besøg på undersider måned for måned.

- I November måned var der 40 besøg på HSOK.dk.. i december 105 besøg

- I November var der 54 klik på en underside på HSOK.dk ...i december 129

Så i hvertfald har månedens bane genereret langt flere besøg på HSOK.dk end vi plejer at have, men mon ikke også banen er gennemført henad 25 gange efter tilbage meldinger at dømme.

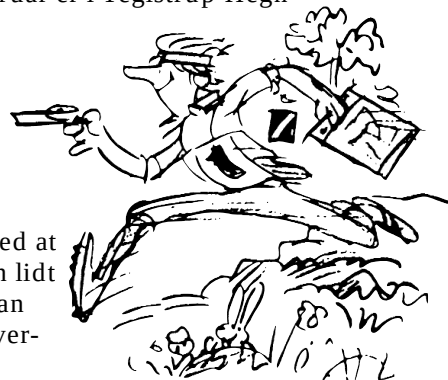
I januar har vi haft månedens bane lagt ud i Danstrup Hegn

Bjarne

Månedens bane i Februar

Månedens bane i februar er i Teglstrup Hegn syd.

Banens start og mål er tæt på den syd vestligste p plads på Gurrevej



Man parkere bedst ved at køre ind til p pladsen lidt inde i skoven, når man kører ind ad vejen overfor Ørnholmvej.

Banen er 4.0 km med 12 poster.

Du kan selv udprinte kortet direkte fra HSOK.DK eller tage et af de ophængte kort i klubgården

God fornøjelse med februars bane.

Holdet bag : Jacob Vang, Jan Bjørre, Laus Seir og Bjarne Jensen

Årets Veteran

Ved Helsingørs Sportsgalla fik Rolf en fortjent hædersbevisning, da han blev kåret som Årets Veteran for alle de flotte mesterskabsmedaljer han har fået i årets løb.

Desværre har den hårde træning medført en alvorlig skade i acillescenen som nok vil tage lidt tid.



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



Tips og Tricks

Det er lidt sjovt at høre eksperter tale om håndbold. Forleden hørte jeg om ritualer inden kampe. Der er spille-re, der skal sidde på en bestemt plads inden kampen, høre noget bestemt musik, binde venstre snørrebånd før højre, sparke til modtanderens målstolpe før kampstart osv. Jeg ved ikke hvor udbredt overtro er blandt orienteringsløbere. Jeg tror det egentlig ikke. Da jeg var ungdomløber kiggede jeg altid på mit startnr. og tog tværsummen af det. Hvis tallet blev 8 ville det gå godt. Da det sjældent blev 8 indførte jeg en regel om at 6 og 12 også kunne gå an, men uden at have lavet statistik på det, indså jeg på et tidspunkt, at der ingen sammenhæng var.

Men det er en god idé at sætte sig op til konkurrencer på en eller anden måde. Den måde jeg tror på fungerer, er at finde et kort fra området i god tid. (Hvis ikke man har et gammelt kort i sin kasse i kølederen, kan man søge på skoven på

<http://omaps.worldofo.com/>) Til WMOC i Estland havde arrangørerne lagt en jpeg-fil med terrænet til finalen. Det kunne alle gøre. I indbydelsen var der en kortskitse over stævnepladsen, som jeg let genfandt på kortet. I instruktionen stod, hvor langt der var til start. Det gav en 5-6 muligheder. Jeg lagde kortet ind i condes og lavede nogle baneforslag. De samme tanker gjorde Keld Johnsen sig og aftenen før diskuterede vi hvilke stræk, der var mest sandsynlige. Jeg brugte mange timer på forberedelse. Da vi ankom til stævnepladsen og snakkede med nogle tidligt startende løbere kunne vi høre at den afslutning vi havde forberedt os mest på, nok var den, vi ville få. Så var det "bare" at varme op stille og roligt og hyggesnakke lige til jeg skulle ind i startboksen.

Generelt ofrer jeg gerne ½ time på et kort, hvis det er et vigtigt løb. Det jeg kigger mest på er kurvebilledet. Det giver mig en ro, at have forestillet mig skoven tredimensionelt inden start.

Nogle kurvebilleder kan være vanskelige at læse og det er altid ubehageligt at opdage det går op i stedet for ned,

fordi man ikke har tolket det rigtigt. Men selvfølgelig kan man altid bomme selvom man er velforbredt.



Rolf

Ungdomstræning

På grund af min skade i hælen har jeg ligget underdrejet i 1½ måned. I mellemtiden har Bjarne været vikar og dermed taget den våde og kolde januar måned for mig. Tusind tak for det. Jeg starter igen den første tirsdag i februar. Det vil stadig være mørkt, men man kan begynde at se enden på tiden med pandelampe. Mens jeg har været væk er der startet en ny løber: Asp, en 13 årig dreng fra Espergærde, som rygterne siger løber meget stærkt og er hurtigt opfattede. Det lover godt. En anden mor har henvendt sig, så måske starter yderligere en pige.



Jeg vil fortsætte, hvor jeg slap i december måned. De første par gange i februar bliver fokus at holde retninger og sørge for holdepunkter, primært grøfter og bevoksningsgrænser. Niveauet bliver let til mellemsvære baner. Mørket alene gør, at alt bliver svært.



Så snart vi kan se - dvs. i slutningen af februar - begynder vi så småt at træne at løbe efter kurver.

I marts måned begynder konkurrencesæsonen og der skal vi ud og se om vintertræningen har givet resultater. Dagmar, Frederikke og Emily skal have deres debut i D13-14 og Liva skal prøve sin første konkurrence alene i D11-12B måske D11-12A. Asp er sikkert også klar til H13-14B eller gør han lynkarriere og starter i H13-14A?

Dicte deltager ikke i ungdomstræningen. Hun har rigeligt med at deltage i TC-træninger og træninger i THOK. 2019 bliver formodentlig et år med mange rejser og mange nye erfaringer der skal gøres. Det er det der skal til, og Dicte går meget seriøst til sporten. Det gav to bronce-medaljer ved DM'er sidste år. Jeg tror, hun rykker yderligere op i det meget stærke felt af D15-16 løbere.

Rolf





Forslag til klub-o-ture frem til 1.8.2019.

Det er nu tidspunkt at sætte fokus på de o-ture, som kan have interesse for klubbens o-løbere, hvor vi frem til 1.8.19 har udset følgende:

2. – 3. marts Sveriges premieren, hvor arrangementet finder sted ved Aarhus øst for Kristianstad. Stævneplads ved Furuboda folkehøjskole.
Terrænet er "løbevenligt" og består af strandskov med klitter og åbne sandområder og blev bl.a. benyttet under O-ringen i 2014.
Hvis der er stemning for begge løb, foreslår vi overnatning omkring Aarhus, men ellers i privatbiler, hvor køreafstanden fra Helsingborg er på ca. 125 km.
- 18.-20. april Påskeløb 2019 ved Herning og Vestjysk Orienteringsklub
Løbsområdet bliver Sønder og Nørre Vosborg Hede samt Stråsø Plantage med samme stævneplads alle 3 dage.
Terrænet er udfordrende, især det tidligere urfuglereservat Sdr. Vosborg Hede.
Når vi kender antallet af tilmeldte HSOK`ere, vil vi finde et passende sted at bo.
Vi regner med 4 overnatninger startende med den 17.3. og transport i private biler.
- 24.-28. juli Bohemia Orientering 2019 (Tjekkiet).
5 dages løb i et spændende terræn, som nogle nok har besøgt tidligere.
Området er beliggende ca. 100 km. SØ for Dresden og ca. 125 km. N for Prag
Løbsafgift for alle 5 løb udgør Euro 50,-.
Transport fra DK: Vi kan vælge at køre i private biler eller flyve til Prag, hvorfra vi kan fortsætte i lejet bil(er).
Vi vil finde et passende sted for logi m.m.
Læs eventuelt mere om arrangementet på DOF`s hjemmeside under internationale løb.

Hvis du/I gerne vil med nogle af de nævnte arrangementer, så skriv jer venligst op på de ophængte lister i Klubgården eller send en mail til Bjarne Jensen eller Flemming Larsen.

Deadline:	Sveriges premieren	03. februar
	Påskeløbene	17. februar
	5- dages i Tjekkiet	01. april

O-hilsen

Bjarne Jensen
BJJE@dsb.dk

Flemming Larsen
fllarsen@image.dk



5 dages i Tjekkiet



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



Generalforsamling

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

**onsdag, den 13. marts 2019
kl. 19.00 i klubgården.**



Dagsorden:

- 1) Valg af dirigent
- 2) Formandens beretning
- 3) Beretning fra relevante funktionsområder
- 4) Kassererens beretning
- 5) Behandling af indkomne forslag
- 6) Fremlæggelse af aktivitetsplaner
- 7) Fastlæggelse af kontingent
- 8) Valg af bestyrelse, revisorer og revisorsuppleant
- 9) 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, Ikke på valg i år

Kasserer: Birgitte Andersen, villig til genvalg

Bestyrelsesmedlemmer:

Marie Krogsgaard,	villig til genvalg
Flemming Larsen,	villig til genvalg
Jakob Vang,	villig til genvalg
Michael Knudsen,	villig til genvalg
Kenneth Sørensen,	villig til genvalg
Sune Larsen,	villig til genvalg
Sussie Bogut,	udmeldt pr. 31.1

Nyt bestyrelsesmedlem ønskes valgt.

Revisorer:

Søren Østergaard
Kirsten Ellekilde

Revisorsuppleant:

Jacob Wrisberg

Der vil blive budt på et mindre traktement 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.



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 Motorbådsclub 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. 25. januar 2019

Der indkaldes til:

Ordinær generalforsamling

**Onsdag den 27. februar 2019, 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. kasserer, Anna Lise Lyk
 - b. 2 bestyrelsesmedlemmer, Sisse Jørgensen og Knud Engelsholm.
 - c. 2 bestyrelsessuppleanter, Lise Sewohl 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





Vinterserien, MTB-Oløb

Traditionen tro arrangerede HSOK igen årets første MTB Orienteringsløb, hvor arrangementet var henlagt til Klubgården. Det var atter i år lidt af den samme trofaste skare, der stod for afvikling af stævnet, hvor Mette Seir og Laus Seir var hhv. stævneleder og banelægger.

At stævnecenteret var henlagt til Klubgården, var nok en god ide, idet der kom tæt på 100 deltagere, hvilket må siges at være meget flot, men årstiden taget i betragtning, så vidste deltagerne nok, at der både var varmt bad og sauna bagefter + mulighed for at få cyklen vasket. Tillige havde arrangørholdet sørget for kaffe, the og dejlig kringle til alle, så en fin, fin kontrast til sidste års tilsvarende arrangement, der fandt sted i Klosterris Hegn samme weekend som i år, nok i solskinsvejr, men temperaturen lå på omkring 10 minusgrader, så det sociale samvær var hurtigt overstået.

MTBO er gennem de sidste år blevet mere og mere populært, der både trækker nye medlemmer til og nok også fastholder de orienteringsløbere, der har fået problemer med at løbe, for cykle kan man altid næsten??.

Det var derfor dejligt at se klubmedlemmer, der aldrig havde prøvet denne sportsgren før kaste sig ud i udfordringerne, men efter deres udsagn efter løbet at dømme, er det vores opfattelse, at de kommer igen næste gang der indbydes til MTBO.

Tak til hele teamet bag arrangementet.

Redaktionen



Lise Bertram prøvede for første gang MTB-oløb



Peter Balstrup prøvede for første gang MTB-oløb

Betragtninger om MTB-oløb.

Kurt Jørgensen

Dejligt at se så mange til et MTB-oløb, samt at flere fra klubben ville prøve, nogle for første gang og man må sige, at de fik en hård start.

Laus havde lavet mange af strækkene gennem skovens MTB-spor, som ikke er for tøsede renge. Vådt og fedtet føre gjorde det ikke nemmere, når man skulle kravle op og ned af de stejle skrænter hvor cykling var umulig.

Det er synd at sige at klubbens deltagere brillerede og det endda i vores egen baghave: Teglstrup Hegn.

Vi havde 7 deltagere med og kun 3 gennemførte på flotte sidstepladser. Sussie i D.12 km. Peter Balstrup i H.12 km. Søren Nielsen i H.18 km.

Søren havde valgt at køre den lange distance, hvor hele eliten stillede op. Imponerende han gennemførte den svære bane som han klarede på næsten 2 en halv time.

Birge og Niels Frederiksen missede en post, Lise Bertram og Kurt Jørgensen opgav undervejs.

Mit håb er, at man vil lave en bane med lidt distance på, hvor det drejer sig om at cykle uden at sætte helbredet på spil. Det kunne måske få flere til at deltage.

Ellers må jeg nok erkende, at jeg er for gammel til at være med!





Rødjakkerne ridder ud,

-var der en film der hed i min ungdom, en westernfilm, men her er det gråsokkerne der rykkede ud i Egebæks Vang, fredag den 18. januar 2019.

Temperaturen lå omkring nul, men solen skinnede fra en skyfri himmel og vind var der ikke noget af.

Alle nød det gode vejr og fik en dejlig formiddag i skoven, inden turen gik tilbage til Klubgården hvor frokosten ventede.

Kurt





KEND DIN EGN

CYKLEBANEN I MARIENLYST SKOVEN
AF ERIK TROLLE

For nogle år siden fandt jeg på at benytte Marienlyst Skoven med dens gode bakker som en afveksling af de mange kendte ruter vi har i Teglstrup-hegn.

Jeg sendte pigerne ud på opvarmning med beskeden om at vi startede selve træningen ved cyklebanen.

Alle kiggede måbende på mig for ingen havde set eller hørt noget om en cyklebane.

Nu kender de den og også lidt af historien bag som jeg også synes at HSOKs øvrige medlemmer skal have kendskab til.

Den i 1890 stiftede klub Dansk Cykle Ring havde flere lokalafdelinger i Nordsjælland og formanden for Helsingør købmand Henrik F. S. Mohr fandt tiden inde til at etablere en cyklebane her i byen.

Han kontaktede kommunen som var yderst velvillig og sammen fandt man en 4 ¼ tdr. land stor grund på Marienlysts jorder, den i dag skovbevoksede grund afgrænset af Gl. Hellebækvej, Rakkerrenden og den stejle skråning mod Øresund.

Grunden blev lejet med en årlig lejeafgift til Kommunen på kr. 125,- som dog ikke skulle betales såfremt Kommunens del af den påtænkte totalisator afgift oversteg beløbet.

BANEN INDVIET I 1895

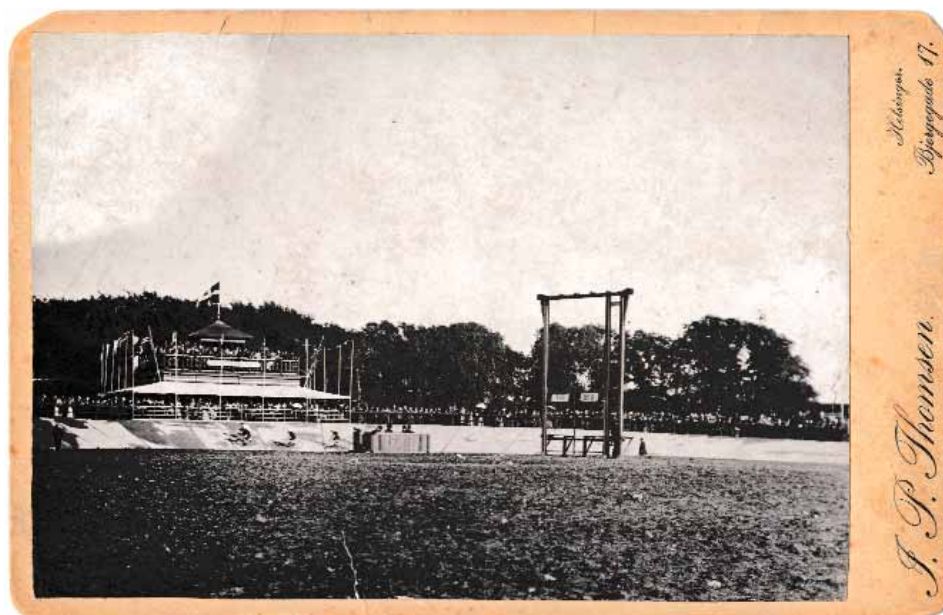
Søndag den 16. juni 1895, en strålende solskinsdag, kunne Helsingør cyklebane indvies.

Banelegemet var af cement og havde en omkreds på 402,25, var 6,60 til 9,209 m bredt.

Den største stigning i svingene var ca. 2 meter. Banen var forholdsvis lang og smal og hovedindgangen var ved Gl. Hellebækvej ved Rakkerrenden. Der var totalisatorbygning med tilskuertribune, en stor restaurationsbygning, en overdækket dommertribune og under tilskuerpladserne omklædningsrum med noget så luksuriøs som styrtebad.

Hele baneområdet var omgivet af et plankeværk og anlægsudgifterne beløb sig i alt til kr.40.000.

Klokken 16,30 startede løbene som havde samlet omkring 5000 tilskuere.



Der blev kørt cykeløb på banen 3-6 gange om året og en af de kendteste cykleryttere der har kørt på banen var verdensmesteren i sprint Thorvald Ellegaard.

Interessen for banen faldt desværre hurtigt og i 1906 opsigte Henrik F. S. Mohr lejemålet hvorefter alt blev fjernet så tilbage står nu stort set kun

sandbankerne der var indlagt for at udfylde svingene.

Foto: HSOKs cykelkaptajn Maleren alias Hans Henrik Olsen tog forskud på sæsonen 2019 med en tur på den gamle cyklebane.

Scan: Helsingør Cyklebane et imponerende anlæg
Hilsen Erik





Til alle jer, der
har en **dårlig dag.**



Det kunne have været værre!

Nyhed for langrendsløbere

Københavns skiklub har oprettet en: **Ny Facebookgruppe**

Vi har oprettet en ny facebook gruppe, hvor vi også vil opdaterer løjpemeldinger. I er også meget velkomne til at komme med jeres observationer og billeder. Søg på: Københavns Skiklub Langrendsløjper



Mange hilsner
Jakob Ghisler
"Løjpechef"
Københavns skiklub



Svære forhold

Mange gange må vi kravle for at
passere de væltede træer

Vi har det meste af vinteren været nogenlunde heldige med vejret så vi har kunne cykle i skoven. Den megen vind der har været har desværre fået mange træer til at vælte, hvilke selvfølgelig har givet nogle udfordringer.

Man snakker om at vore skove skal ligge vild hen, så stierne bliver ikke ryddet. Det sparer jo også på økonomien for landet.

Rundt om Gurre sø er flere træer væltet, nogle har ligget og spærret i et par år efterhånden.

Husk der er håndværkerfradrag, når vi installerer din nye alarm.

Vi kører ud til dig og gi'r et gratis uforpligtende tilbud.



DANSK VIDEOSIKKERHED - 60 45 11 11
- Professionel Videoovervågning