

Sokken

Nr. 1, februar 2012



Medlemsblad for Helsingør SKI & ORIENTERINGSKLUB

Medl. af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund





"SOKKEN"

Medlemsblad for
Helsingør Ski &
Orienteringsklub
www.hsok.dk



Udkommer 6 gange årligt.

Næste nr. udkomme april

DEADLINE
24. marts

Redaktør:

Rolf Lund

rolflund@stofanet.dk

Tlf.: 49 21 17 76



Stof til Sokken sendes til følgende:

O-løb: Rolf Lund

rolflund@stofanet.dk

Tlf.: 49 21 17 76

Ski: Kurt Jørgensen

kurt.jorgensen@it.dk

Tlf.: 49 21 54 32



Motion: Stig Johansen

Stig.johansen@skolekom.dk

Tlf.: 29 78 00 31



Vennerne: Sisse Jørgensen

hogsjorg@stofanet.dk

Tlf.: 49 21 84 86



Annoncer, foto, layout, opsætning:

Kurt Jørgensen

Rasmus Knudsensvej 30

3000 Helsingør

kurt.jorgensen@it.dk

Tlf.: 49 21 54 32



Mob.: 28 29 86 32

Indlæg til SOKKEN sendes kun til en person!

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

Billeder sendt over nettet skal have en opløsning på 150-200 pix/tomme (DPI) og sendt som JPEG.

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

Stof til bladet sendes til relevant afdelingsmedarbejder eller til Kurt Jørgensen. Uopfordrede billeder bedes indeholde tekst og/eller navn.

Er du i tvivl, ring til Kurt

Klubbens bestyrelse:

Formand:	Fl. Larsen	Topasvej 8	3060 Espergærde	49 13 12 84	flarsen@image.dk
Kassereren:	Gull-May	Kronb.havebyvej 17	3000 Helsingør	49 21 67 32	gmj.knudsen@stofanet.dk
Bankkonto:	2255-0274114126				
Orientering:	Torben Seir H	Midgårdsvej 4	3000 Helsingør	49219714	seir@post.tele.dk
Motion:	Stig Johansen	Dalvænget 10	3000 Helsingør	29 78 00 31	stig.johansen@skolekom.dk
Ski:	Henrik Bang	Sudergade 2 C	3000 Helsingør	30 85 52 54	hen@bang.mail.dk
Klubhus:	Lille Godthåb	Gl. Hellebækvej 63A	3000 Helsingør	49 20 26 06	

Funktioner:

Tilmelding:	Knud Høyer		3000 Helsingør		hsok-tilmelding@stofanet.dk
Sekretariat:	Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	49 21 80 37	m.krogs@stofanet.dk
Pr.:	Eva Müllertz	Gurrevej 116 b	3000 Helsingør	49 26 38 03	eva.mullert@email.dk
Klubtøj:	Birgitte Krüger	Ydonsvej 14	3000 Helsingør	49 20 36 28	
Materiel:	Arne Olsen	Abilgårdsvej 19	3000 Helsingør	25 32 67 39	olai@stofanet.dk
Klubg.form.:	Hng. Jørgensen	Gl. Hellebækvej 19 d	3000 Helsingør	49 21 84 86	hogsjorg@stofanet.dk

HSOK's venner:

Formand:	Anni Nørregaard	Sct Georgsvej 3 B.	3060 Espergærde	26 24 29 45	anoerregaard@yahoo.dk
Kassereren:	Anna Lise Lyk	Stampetoften 38	2970 Hørsholm	45 86 10 70	allyk@email.dk

Faste træningstider:



Mand.:	kl. 17.00	Løbetræning (Turbotøserne).....	Klubgården
Tirsd.:	kl. 17.00	O-tekniktræning	Klubgården
Onsd.:	kl. 17.00	Løbetræning (interval Sjoskerne)	Klubgården
Torsd.:	Kl. 10.00	MTB	Klubgården
Fred.:	kl. 10.00	O-løb (De grå Sokker)	Variabel
Fred.:	kl. 13.30	400m. interval (fredagsløberne)	Klubgården
Lørd.:	kl. 09.30	Cykeltræning, (MTB, vej & sti.)	Klubgården
Lørd.:	kl. 11.00	Løbetræning	Klubgården
Lørd.:	kl. 13.00	Orienteringsløb.....	Se orienteringskalenderen
Sønd.:	kl. 09.30	Cykeltræning, (MTB, vej & sti.)	Klubgården
Sønd.:	kl. 10.00	Løbetræning	Klubgården

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

Kontingent

Til og med det år du fylder 25 år	500 kr.
Er fyldt 25 år pr. 1. januar	700 kr.
Er fyldt 65 år pr. 1. januar	500 kr.
Familiekontingent	1200 kr.
Passive.	200 kr.

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

Marie Krogsgaard tlf.: 49 21 80 37 E-mail: m.krogs@stofanet.dk

Booking og udlejning af Klubgården:

Henning Jørgensen tlf.: 49 21 84 86 E-mail: hogsjorg@stofanet.dk

Forsidebilledet

Foto: Kurt Jørgensen

2012 er foreløbig startet med fint løbevejr.
Her ses Jørgen i et af klubbens mange træningsløb

Klubbens trænere og kontaktpersoner:

Orientering:

Motion:

Stig Johansen
Tlf.: 29 78 00 31

Michael Christiansen
Tlf.: 49 21 68 45

Leif Kofoed
Tlf.: 49 22 41 31

Jørgen Olsen
Tlf.: 49 20 12 92

Fl. Poulsen
Tlf.: 49 20 17 89

Turbotøser:

Erik Trolle
Tlf.: 49 70 70 37

Ski:

Henrik Bang
Tlf.: 30 85 52 54
Kurt Jørgensen
Tlf.: 49 21 54 32

Cyklning

Maleren
Tlf.: 49 28 41 25
40 37 56 43

Fredagsløberne

Steen Ole Jensen
Tlf.: 49 20 10 14



Som det fremgår andet sted i "Sokken", afholdes der ordinær generalforsamling den 22. februar i klubgården. For mig bliver denne generalforsamling noget særligt, idet min rolle som formand for HSOK slutter denne aften. Jeg har - i al beskedenhed - været formand i godt og vel 23 år, så jeg kan vel godt tillade mig at mene, at det så absolut kun er godt for såvel HSOK som mig, at der nu kommer en ny person til.

Om min lange formandsperiode vil jeg sige, at det - stort set - har været en dejlig tid. Bevares, det har ikke affødt de store resultater i form af bl.a. medlemstilgang, måske endda det modsatte. I 80'erne var jeg sammen med Postma med til at oprette Triathlonafdelingen, hvor der i en del år var rigtig godt gang i denne afdeling, men da interessen blandt klubbens udøvende triatleter begyndte at falde, besluttede vi ca. 20 år efter etableringen at lukke afdelingen i hvilken forbindelse vi ændrede navnet på atletikafdelingen til fremtidig at betegne denne Motionsafdelingen, hvor ordet motion nok er mere "sigende" end atletik, herunder at Helsingør jo har en udmærket atletikklub - HIF-atletik. Dette var nok en rigtig god beslutning, og i dag kan vi se, at der fortsat kommer nye medlemmer til i Motionsafdelingen, men motion er jo også meget oppe i tiden.

Også Torben Seir har besluttet at stoppe sit virke som formand for orienteringsafdelingen. Selv om jeg har været længe med i bestyrelsen for HSOK, så slår Torben mig med flere længder! Torben har nemlig været med i bestyrelsen siden han var 17 år, hvilket således betyder, at Torben har været med i arbejdet for HSOK i omkring 40 år, så det er vel forståeligt, at Torben ønsker en pause. Jeg vil dog gerne her sige Torben en meget stor TAK for alle disse år, hvor Torben har ydet et fantastisk og meget inspirerende stykke arbejde, men jeg håber dog samtidig, at Torben senere får lysten tilbage til at tage en ny tårn!

Måske er der nogle af læserne af dette indlæg, der nu vil

spørge: "Er det nu farligt at gå til generalforsamling, især hvis der ikke er nogle, der vil tage over"? Hertil vil jeg svare: "Nej det er ikke farligt, idet bestyrelsen har emner til tage over, så hvis disse personer falder i god jord blandt de fremmødte medlemmer, ja, så bliver det en rigtig god generalforsamling og dermed være med til at udstikke fremtiden for HSOK!"

De sidste 2 år af min formandsperiode har for mig været lidt turbulent. Det skyldes i det væsentlige den nu heldigvis lykkelige afsluttede klubgårdsrenovering, men som dog i visse perioder har givet mig "de sidste grå hår", men vi er nu igennem med projektet med et meget fint og tilfredsstillende resultat. I den forbindelse har jeg bemærket, at der er opstået en øget interesse fra andre sportsklubber om at låne/leje klubgården, hvilket bestemt er helt i orden, men måske er det en lille opgave for den kommende bestyrelse om at vurdere prisniveauet for kommende lejemaal ikke mindst set i lyset af, at HSOK har investeret mange penge i projektet.

Afslutningsvis en stor tak fra min side både til mine bestyrelseskolleger for det gode samarbejde, hvor de fleste har været med i mange år, men tillige også øvrige medlemmer af HSOK, der altid har givet mig et positivt feedback, men I slipper ikke for mig, for nu får jeg pludselig tid til at træne, så på gensyn både til generalforsamlingen og på træningsbanerne.

Flemming Larsen



Vi håber ikke at formanden har soldet alle sine sparepenge op i Las Vegas

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:

Renata Gomes (Senior)
Strandgade 55A 1.sal.
3000 Helsingør.

Detlef von Holst
(Senior)
Hollandskevej 1
3000 Helsingør

Egil Nielsen (Senior)
Vilhelmsro 682
3480 Fredensborg.

Peter Kærgaard (Senior)
Stengade 49. 2sal.
3000 Helsingør

Siamar Glaring (Senior)
Lars Nielsen (Senior)
Bakkevolden 1. 3tv.
2670 greve

Udmeldelser:

Anette Nikolajsen
Hestens Bakke 5. 2th.

Nikki Warthoe
Nivi Warthoe
Midgårdsvej 4

Fam. Barlev
Månevej 8



OBS OBS
Husk at melde
adresseændring
til Marie Krogsgaard

"HSOK"s
hjemmeside
hsok.dk



Mindeord ved Arne Niensens død

I uge 49 kom en sørgelig meddelelse fra Finland. En gammel helsingørdreng Arne Nielsen var stille sovet ind.

Arne boede som dreng i Ålsgårde hvor hans far var ansat som gartner i Lyngby Rasmussens frugtplantage.

Senere flyttede familien til portnerboligen ved Villa Moltke, det nuværende vandre- hjem, idet faderen Aksel Nielsen fik ansættelse som gartner hos grev Erik Moltke samtidig med at han arbejdede i Marienlyst Slotspark.

Det blev til mange gode år i portnerboligen men efter grevens død flyttede familien i 1955 til bager Carlsens store villa på Nordre Strandvej 28.

Arne interesserede sig for musik og udviklede sig til en dygtig trommeslager. Han spillede i forskellige orkestre og fik som ung mand engagement med et orkester i Finland. Det blev Arnes skæbne og han flyttede permanent til Finland, hvor han gennem mange år ernærede sig som musiker.

Efter at være gået på pension blev der tid til at dyrke cyklesport og Arne blev i sin aldersklasse flere gange finsk mester på bane. Han blev en respekteret træner for ungdommen i Finland og stillede sig velvilligt til rådighed for det finske landshold, når de var i Danmark.

To gange om året opholdt han sig i længere perioder hos søsteren Connie i Helsingør. Her knyttede han sig til HSOKs cykelafdeling og deltog med stor iver i den daglige træning. I Helsingør Rundt på cykel kom han som regel først i mål og så tog han sig en ekstra omgang.

Arne var i sommer i fuld vigør med cyklingen og i HSOK glædede vi os til at han skulle komme hjem her til jul

Arne Nielsen var en uvurderlig kilde for Lars Bjørn Madsen da han skrev sin bog om Greve Moltkes Villa og flere af bogens foto står Arne for.

Arne Nielsen blev 75 år og vil være savnet at sine mange venner i Helsingør samt søsteren Connie med familie.

Erik Trolle

Oplysning til alle klubmedlemmer.

På grund af DM. i sprintorintering D 31-3-12 vil klubgården være **LUKKET** for al aktivitet.

Henning Jørgensen



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





Generalforsamling



Som meddelt i sidste nummer af "Sokken", afholdes der generalforsamling

onsdag, den 22. februar 2012 kl. 19.00 i klubgården.

Dagsorden:

Valg af dirigent
 Formandens beretning
 Afdelingernes beretning
 Kassererens beretning
 Behandling af indkomne forslag
 Fremlæggelse af aktivitetsplaner
 Fastlæggelse af kontingent
 Valg af bestyrelse, revisorer og revisorsuppleant
 Eventuelt

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

Bestyrelsen stiller forslag om en kontingentforhøjelse, som følger:

Til og med 25 år:	kr. 525,-
Fra 25 år:	kr. 735,-
Fra 65 år:	kr. 525,-
Familiekontingent:	kr. 1.260,-
Passive:	kr. 210,-

Den ønskede forhøjelse er på 5 %.

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

Ad. punkt 9:

Formand:	Flemming Larsen. Ønsker ikke genvalg
Skiafd.:	Henrik Bang
Motionsafd.:	Stig Johansen
Orienteringsafd.:	Torben Seir. Ønsker ikke genvalg
Revisorer:	Søren Østergaard Kirsten Ellekilde
Revisorsuppleant:	Lisbeth Espersen

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

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

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

Bestyrelsen



Invitation

70 år



Da jeg den **14. april**
2012 går hen og fylder 70,

vil det glæde mig at se venner
 og familie til "brunch" i
 Klubgården Gl. Hellebækvej 64
 på dagen kl. 10:00 til ca. 13:00

Håber at se Jer alle.
 Kurt



Annoncer i sokken

Priser for 2012

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. Tlf.: 49 21 54 32

kurt.jorgensen@it.dk



ORIENTERINGSAFDELINGEN

Formand:

Torben Seir Hansen, Midgårdsvej 4, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 97 14, E-mail: seir@post.tele.dk

Arrangementsudvalg:

Søren Østergaard, Bøgebakken 21, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 58 53, E-mail: soeren.oestergaard@stofanet.dk

Skovtilladelser:

Palle Breuning, Kølen 3, 3070 Snekkersten
Tlf.: 49 22 59 88, E-mail: palle.breuning@mail.dk

Ungdomsudvalg:

Minna Warthoe, Midgårdsvej 4 3000 Helsingør
Tlf: 49 21 97 14, E-mail: miwa@tdcadsl.dk

Kortudvalg og kortdepot:

Jakob Vang, Stenfeldtsvej 22, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 09 96, E-mail: jakva@stofanet.dk

Voksen- og Klubudviklingsudvalg:

Rolf Lund, Tordenskjoldsvej 8, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 17 76, E-mail: rolflund@stofanet.dk

O-løbstilmelder:

Knud Høyer, Odinsvej 38 f, 3000 Helsingør
Tfl.: 49 21 40 83, E-mail: hsok-tilmelding@stofanet.dk

PR:

Eva Müllertz, Gurrevej 116b, 3060 Helsingør
Tlf.: 49 26 38 03, E-mail: eva.mullert@email.dk

Vi har brug for POSTVAGTER ved DM-sprint!

Der bliver opsat nogle og 70 poster i det lille DM-sprint område centreret omkring klubgården og området nord for Gl. Hellebækvej. Hvis blot én post bliver fjernet, så kan hele eller dele af løbet annulleres. Det siger sig selv. Og i dette bynære løbsområde, hvor mange mennesker kommer, er der en risiko for, at en post kan fjernes eller flyttes.



DERFOR er vi nødsaget til at sikre os, at alle poster bliver stående på rette plads under hele løbet. Rolf, der står for det, har vurderet, at der skal bruges 20 vagter, der skal opholde sig ude i terrænet og diskret overvåge en eller flere poster.

Men der er brug for mere end 20 personer, så vagterne kan få bl.a en tissepause. Man må gerne for hyggens skyld være to personer samme sted.

Det kan anbefales, at have noget med at sidde på, en termokande og så en påklædning og en adfærd, der ikke signalerer, at her er der en post.

Det er altså lørdag 31/3 fra kl. 12.30 til ca. 16.00.

Henvend dig til Rolf Lund på 49211776 eller rolflund@stofanet.dk

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

Meddelelse fra kassereren.....

Kontingentopkrævning for 2012 vil blive udsendt efter generalforsamlingen, hvor årets kontingentsatser fastsættes.

Betalingsfristen for opkrævninger af kontingent og startafgifter vil være 14 dage.

Så fremt det bliver nødvenigt at sende en rykker efter betalingsfristens udløb, opkræves 30 kr. i rykkergebyr.

Med venlig hilsen
Kassereren



DM- SPRINT - ET KLUBPROJEKT

Lørdag før Palmesøndag - 31. marts - summer det af liv i og omkring klubgården, når nok omkring 500 o-løbere fra det ganske land deltager i DM-sprint, som HSOK har påtaget sig at afvikle. Første start er kl. 13.

I Sprintorientering skal banen være publikumsvenlig og lagt i by, parker eller bynær skov. Banen skal lægge op til intensiv orientering under høj fart og have mange poster og retningsskift. Banekryds og modløb er tilladt som en stressfaktor. Et eller flere langstræk skal stille særlige krav til overblik og beslutsomhed. Kortet skal være 1:4000 og startintervallet på mindst 1 minut. Maxtid er 35 minutter og vindertiden skal være 12-15 minutter.



Dette er udpluk fra løbsreglementet og er jo noget andet end traditionel orienteringsløb. Men der bliver virkelig noget at komme efter - ikke mindst fordi Helge Lang fra Farum OK er stævnets dygtige speaker, og der bliver etableret elektronisk resultatformidling på 4 skærme, som hvert minut opdaterer stillingerne i klasserne. I klubgården er der kiosk/café, som HSOKs venner tager sig af, der bliver sat et stort telt op uden for klubgården, og vi har fået lov til at bruge brydernes lokaler i nabo- huset. Inden løbet kan deltagerne få sig et prøveløb uden for selve løbsområdet, så man dels kan varme op og dels lige få tjekket fornemmelsen for 1:4000-kort. Der er naturligvis også en gratis børnebane for alle, der indfinder sig på stævnepladsen.

Der er alt mulig grund til at komme til stævnet, hvor publikum - men ikke løberne - har adgang til løbsområdet, og der se de hurtige o-løbere i aktivitet. Man kan også på stævnepladsen ved klubgården se løberne komme forbi og endelig se dem i mål.

Rigtig mange HSOK-er er allerede involveret i forberedelserne, hvor Laus og Rolf står for banerne, John og Carsten for løbsafviklingen, Søren for stævnepladsopbygningen og vi to undertegnede for stævneledelsen.

Flemming og Palle



Som sædvanlig var der stor deltagelse rundt om Gurre sø juleaftens dag. Det kniber at få alle ind på billedet.

Orienteringskalender

februar 2012

Lø	4	13:00	Sara, Maja og Preben Brinch	Orienteringsløb (Teglstrup Hegn) (+VinterCup 5.afd. Faum Lillevang)	Klubgården
Ti	7	17:00	Lene Jensen	Orienteringsløb på Bykortet	Klubgården
Lø	11	13:00	Minna Warthoe & Torben Seir	Orienteringsløb (Teglstrup Hegn)	Klubgården
Ti	14	17:00	Preben Brinch	Orienteringsløb på Bykortet	Klubgården
Lø	18	13:00	Jørgen Jensen & Peter Larsen	O-løb (Klosterris Hegn)	S-ligste P-plads på Hornbækvej
Ti	21	17:00	Bjarne B. Jensen	Natorienteringsløb i Teglstrup Hegn, medbring pandelampe og Sportident!	Klubgården
On	22	19:00		HSOK Generalforsamling	Klubgården
Lø	25	13:00	Lasse Nilsson & William L. Christensen	O-løb (Teglstrup Hegn) (+Vinters. MTBO 5. afd. Farum Lillevang)	Klubgården
Ti	28	17:00	Jette & Hans Lassen	Orienteringsløb på Bykortet	Klubgården

marts 2012

Lø	3		Motionsafdelingen	Grandprix - Forårscross	
Ti	6	17:00	William L. Christensen	Orienteringsløb på Bykortet	Klubgården
Lø	10	13:00	Minna Warthoe & Jens V. Nielsen	Orienteringsløb (Hammermøllen)	Hammermøllen, Bøssemagergade
Ti	13	17:00	Laus Seir m.fl	Orienteringsløb på Bykortet + Klubaften med fællesspisning	Klubgården
On	14	18:30	OK73	SM-nat 1. afdeling	Lille Hareskov
Lø	17	13:00	Lene Jensen & Rolf Lund	Orienteringsløb (Teglstrup Hegn)	Klubgården
Sø	18	10:00	OK Øst	Kredsløb	Ny Tolstrup
Ti	20	17:00	Bjarne B. Jensen	Natorienteringsløb i Teglstrup Hegn, medbring pandelampe og Sportident!	Klubgården
Lø	24	13:30	OK Øst	Danish Spring	Tokkekøb Hegn
Sø	25	09:00	OK Øst	Danish Spring	St. Dyrehave
Ti	27	17:00	Jan Larsen & Laus Seir	Sommertid! Årets første O-teknik i Teglstrup Hegn	Klubgården
On	28	18:30	Tisvilde Hegn OK	SM-nat 2. afdeling	Højbjerg Hegn
Lø	31	13:00	HSOK	DM-Sprint, Helsingør Idrætspark mv	Klubgårdem

april 2012

Sø	1	10:00	Farum OK	DM-Ultralang	Jægerspris Nordskov
Ti	3			Ingen O-teknik pga påskeløb	
To	5	10:00	HSOK	HSOK Påske Cup	Danstrup Hegn
Fr	6	10:00	HSOK	HSOK Påske Cup	Hornbæk Plantage
Sø	8	10:00	HSOK	HSOK Påske Cup	Teglstrup Hegn Syd
Ma	9	10:00	HSOK	HSOK Påske Cup	Nyrup Hegn
Ti	10			Ingen O-teknik pga påskeløb	
Lø	14	13:00	Mette & Bo Bertram	Orienteringsløb (Egebæksvang) (+DM-nat i Stenderup Nørreskov)	Strandvejen, N-ligste P-plads
Ti	17	17:00	Kirsten Ellekilde & Leif Kofoed	O-teknik i Teglstrup Hegn	Klubgården
Lø	21	13:00	Torben Bagger & Torsten Bjørn	Orienteringsløb (Klosterris Hegn)	Hornbækvej, sydligste P-plads
Ti	24	17:00	Carsten Agger & Søren Østergaard	O-teknik i Teglstrup Hegn	Klubgården
Lø	28			Landsdækkende FindVej stævne - også i HSOK	
Sø	29			Divisionsmatch (indbydelse foreligger ikke pt)	



Tips og tricks

Som HSOK'er løbes de fleste løb i Nordsjælland og hvordan gør man det?

Til Spring Cup snakkede jeg en gang med en nordmand, der fortalte hvordan han havde læst posten baglæns og valgt vejvalget efter hvordan posten blev taget mest sikkert. Så forstod jeg bedre, hvorfor han klarede sig så dårligt. Det kan være en god idé i Norge at tænke på den måde, men man er håbløst bagud, hvis man bruger samme taktik i St. Dyrehave. Det er sjældent at en post er så svær så man ikke kan tage den fra en hvilken som helst vinkel.

Nordsjælland er typisk småkuperet. Grøfterne er gravet så de afvander de lavtliggende områder og det hjælper på tolkningen af kurvebilledet. Ved vintertide kan man se langt og man behøver som regel ikke at bruge stierne, med mindre de ligger tæt på den røde streg mellem posterne.

Jeg vil anbefale at holde et (højt og) konstant tempo, så afstandsforfølelsen er toptunet. Prøv at være på forkant med orienteringen. Det betyder, at man har en idé om,

hvad man skal møde på vejen til næste post. Inden i hovedet kan man tænke: "Krydse grusvejen vinkelret, have mosen på venstre side og derefter kante bakken og søge mod det lave område...osv. Det er langt bedre end at være bagud, hvor man tænker omvendt: "Hov, hvad var det for en grusvej, som kom på tværs? Der var en mose, som jeg ikke kan komme over, hvad vej skal jeg mon rundt om den?...osv.

Inden jeg nærmer mig posten ved jeg i hvilken vinkel næste post ligger i og starter derfor ud i den retning og tager så stilling til vejvalget med det samme. Nogle vil nok anbefale at have læst mere frem end det. Men jeg prioriterer at bruge tid på at flytte benene, til gengæld har jeg mange hurtige kik på kortet undervejs.

Afprøv teknikken til træningsløb. Stå evt. stille ved hver post og fortæl dig selv hvad du vil møde af terrængenstande på vej til næste. Til konkurrencer skal det så helst ligge på rygmarven, så man ikke hovedkulds løber af sted. Så ses vi til træningsløb - og derefter til konkurrencer?

Rolf



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

HSOK`s VENNER

Der indkaldes til:

Ordinær generalforsamling

Torsdag den 9. februar 2012, kl. 19.00
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:
 - a. formand
 - b. 1 bestyrelsesmedlem
 - c. 2 bestyrelsessuppleanter
 - d. 2 revisorer
 - e. 1 revisorsuppleant
7. Eventuelt.



Vennernes bestyrelse. (Kirsten Madsen fraværende)

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

Under generalforsamlingen uddeles HSOK`s VENNERS lederpris.

Efter generalforsamlingen er der ”generalspisning” (husk tilmelding!)

Spisningen består af 3 stk. lækkert smørrebrød og ostebord. Der kan købes øl, vand, og vin til sædvanlige VENlige priser.

Kaffe/ the bedes du selv medbringe.

Prisen for alt dette:
 100 kr. pr deltager

Bindende tilmelding til ”generalspisningen” **senest d. 2. februar 2012** til:

Anni Nørregaard, tlf. 26242945 eller mail anoerregaard@yahoo.dk

Husk sangbogen

Venlig hilsen
 Bestyrelsen



Klubgårdsjulekagedag

Der var hele 15, deraf de seks voksne, der en grå lørdag i december kl. 13 stævnedes mod klubgården, fordi de godt kunne lide lugten i bageriet. Efter en tur til håndvasken gik vi i gang. Hver bagersvend fik udleveret en klump dej, og så gik det løs med rulleri og udstikning. Ulla havde påtaget sig rollen som ovnpasser, og hun formåede at få bagt de mange plader, uden at en eneste kage blev for solbrændt. Imponerende! Da kagerne var bagt og afkølet lidt, begyndte det sjove med at glasere og pynte produkterne. Det blev gjort med både omhu og fantasi.



Der var så heftig aktivitet med disse kager, så vi slet ikke nåede at bage pebernødder, for der skulle i hvert fald også være tid til at få min medbragte honningkage forvandlet til den flotteste julemand. Som det fremgår af billedet, lykkedes den opgave til fulde.



Efter et par timers travlhed blev arbejdsiveren belønnet med et par æbleskiver og smagsprøver på det fremstillede.

Som vanligt havde Ulla fået sine børnebørn, Sofie og Magnus med som hjælpere, og i år havde jeg gjort hende kunsten efter. Min datter Anne, der som barn også havde sin gang i klubgården, havde lokket to af sine børn med. Victor, seks år, havde nyttige forhåndskundskaber, idet han og jeg de sidste par år har bagt sådanne småkager, hver

gang han har været på besøg, og han fik da også lavet den flotteste julemandsstøvlé, mens Elvira, to år, mest gjorde sig bemærket ved at flytte rundt på den julestads, der hang i den højde, en to-årig kan nå. Også Lucas, otte år, der meldte sig ind i klubben, efter at han sidste år havde deltaget i sommerferieorientering, nød at agere bagersvend.



Vi fik bagt så mange kager, at deltagerne ved næste dags juleløb, ikke fik ryddet fadene. Det kan vi tage højde for næste gang, ved at deltagerne på dagen får nogle af deres kager med hjem, så der blot er et par fade til at vise frem, og så julemanden naturligvis.

For jeg håber da, der bliver en næste gang. Men selvfølgelig er det en betingelse, at vi stadig har nogle bagelystne børn og nogle voksne, der kan give en hånd med Eva



Familie- og Ungdomsudvalget

Lasse Nilsson
Rosenkildevej 17. 2. th. 3000 Helsingør
Tlf. 28 60 90 65
email: lassetilsson@gmail.com

Ungdomstræner:
Laus Seir hansen
Gl. Hellebækvej 25B, 3000 Helsingør
Tlf: 49 21 31 51
e-mail: lamet@stofanet.dk

Eva Müllertz
Gurrevej 116 B, 3000 Helsingør
Tlf: 49 26 38 03
e-mail: eva.mullert@email.dk

Torben Seir Hansen
Midgårdsvej 4, 3000 Helsingør
Tlf: 49 21 97 14
Tlf: 49 21 97 16 (arbejde)
e-mail: seir@post.tele.dk

Bjarnes Marathon træning



Bjarnes Marathontræning om lørdagen vokser og vokser.

Hele 27 mødte op til træning lørdag den 18/1 selvom vejruddsigten lovede sludbyger op ad dagen. Bjarne afmærker ruterne inden træningen. Der er nye ruter hver lørdag, hvor der tages hensyn til vindretningen og ikke mindst afvekslingen. Desuden øges km-tallet med en km hver uge, men der er også mulighed for at løbe kortere. Et stort til lykke til Bjarne med hans succes. Der kigges med misundelse på den tilstrømning i O-afdelingen, men mon ikke de mange nye medlemmer også en dag får lyst til at prøve et orienteringsløb? De skal være hjertelige velkomne. En lille flok orinteringsløbere løber f.eks. natløb hver tirsdag i Helsingørs gader. Det er helt ufarligt og man kan altid finde hjem igen.

Marathontræningen er hver lørdag kl. 10 fra klubgården O-tekniktræningen er hver tirsdag kl. 17 fra klubgården. Og det er gratis for medlemmer, og der er masser af varmt vand i hanerne bagefter.

Rolf





Craft Grand Prix 2012



Endnu en spændende løbesæson for døren !
Det er nu, man kan håbe, at det sure løbe slid, i den mørke og noget triste vinter, gi'r bonus. Jeg håber da også, at alle virkelig har givet den skalle på de mørke aftener enten alene eller i klubben.

Jeg håber, vi også i år kan stille med flere rigtig stærke hold i Craft Grand Prix serien - både på dame og herresiden. Selvom du er 36, 45 eller 56 år er det OK at løbe med på et HSOK hold. Og det er også helt OK at have lidt ambitioner. Et nummer på brystet og adrenalin koger i blodet - det er her man mærker, man er i live! Så kom nu ! Skriv jer på listen med Craft Grand Prix løb i klubgården. Sæt kryds ved de løb, du/I forventer at deltage i, så sammensætter vi holdene. Jeg

håber, at vi igen i år kan stille med et kvindehold - "Turbotøserne!" - Der har været et godt stabilt og stort fremmøde blandt de kvindelige atleter!! - Så vi ser som sagt frem til, at de kære kvinder gi'r den gas for HSOK!



Som formand for motionsafdelingen mener jeg, at Craft Grand Prix serien har fundet sit leje med omkring 200 deltagere pr. løb. De enkelte løb er ved at være "indkørte", og ligger nu i mere eller mindre faste rammer. Løbs deltagerne har fundet deres favoritter; enten en flad 10'er, en kuperet 5'er, et tungt strandløb eller et ekstremløb i Hornbæk Plantage - Der er løb for enhver smag ! - Hvert løb sin egen charme ! HSOK skal stadigvæk arrangere fem løb, nemlig HSOK Forårs Cross, Mountainrace, Beach Run, SameSame løbet og Helsingørmesterskabet. Det er mit håb, at vi stadig kan afholde løbene i gode rammer, men det kræver, at der er hjælpere til alle fem løb! Jo flere hjælpere, jo mindre arbejde!
Johansen

Craft Grand Prix 2012

LØB	DATO	TID	DISTANCER
HSOK Forårs cross	Lørdag den 3. marts	Kl. 14:00 & 14:15	1.5 & 6.0 km
Mountainrace Ålsgårde	Søndag den 15. april	Kl. 10:00 & 10:20	1.5 & 6.3 km
Tikøb 5'eren	Onsdag den 2. maj	Kl. 18:30 & 18:45	1.0 & 5.0 km
Espergærdeløbet	Søndag den 3. juni	Kl. 10:00 & 10:15	1.0 & 5.0 km
Beach Run Hornbæk	Torsdag den 23. august	Kl. 18:30 & 18:45	1.0 & 3.5 km
SameSame løbet	Tirsdag den 11. september	Kl. 18:30 & 18:45	1.2 & 5.0 km
Helsingørmesterskabet	Lørdag den 3. november	Kl. 14:00 & 14:15	1.5 & 10.0 km



Status på skisæsonen 2011 – 2012

Her hvor det er midt i januar er der ikke meget at sige om denne vinters skimuligheder, idet sne jo har været en mangelvare, ikke kun herhjemme men også langt op nord på. Skiforbundets årlige kursustur til Skeikampen i den første weekend i december blev aflyst, men vi var dog et par stykker fra klubben der fik trænet på ski i den weekend, men det var i Torsby Skitunnel. Men det ser ud til at lysne nu, hvor der er sne og perfekte skimuligheder i Vasaloppssporet, og vejrudsigten siger kulde og sne ikke kun mod nord men også i DK, så det kan jo være vi kan komme ud og træne på dansk sne.



Intersportloppet

Intersportloppet blev afviklet lørdag d. 21. januar med IFK Mora som arrangør og vi var 3 fra klubben der deltog. Det var rimeligt koldt ved start ca. -10 temperaturen. steg lidt under løbet, hvor der i perioder var snefald. Løbet var rigtigt godt organiseret og vi vil helt sikret deltage igen næste år.

Resultatet af de 44,2 km blev:

Lars Röpke	H 50	2.31.21
Henrik Bang	H. 50	2.56.54
Carsten Freund	Motion	3.40.10

Evertsbergrennet

Evertsbergrennet bliver afviklet lørdag d. 4. februar 2012 Der er 2 løjper på henholdsvis 27 km og 45 km Det ser ud til at klubben kan stille med et større antal deltagere. Vi vil informere på klubbens hjemmeside om hvem der deltager, samt resultater.

Formand:

Henrik bang
Sudergade 2 C
3000 helsingør
Tlf.: 30 85 52 54
E-mail: hen@bang.mail.dk



Gitte Dalsborg
Heimdalsvej 21
3000 helsingør
Tlf.: 41 41 26 05
E-mail: gitte-dalsborg@hotmail.com

Skiløjper:

Torben Seir Hansen
Midgårdsvej 4
3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 97 14
E-mail: seir@post.tele.dk

Instruktører:

Kurt Jørgensen, (langrend)
Rasmus Knudsenvej 30
3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 54 32 / 28 29 86 32
E-mail: kurt.jorgensen@it.dk

Lars Røpke
Baldersvej 41
3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 41 35
E-mail: roepke@live.dk

Christian Madsen
Heimdalsvej 21
3000 helsingør
Tlf.: 40 26 41 20
E-mail: chr.madsen@live.dk

Dansk Skiforbunds hjemmeside:
www.dskif.dk



*Den bedste start
på skiferien!*

SNOW FUN

S K I & R U N

Industrivej 1E • 4000 Roskilde • Tlf. 4635 4086

Åbningstider: Mandag, tirsdag, Onsdag, torsdag og fredag kl. 11.00–19.00
Lørdag kl. 10.00–13.00

www.snowfun.dk • E-mail: pedal@snowfun.dk • Fax: 4635 4082

**Vasaveckan fra 24. februar til 4. marts**

Klubben stiller med et stort hold til løbene i årets Vasavecka. Jeg har prøvet at lave et overblik over hvem der deltager

TjejVasan d. 25. februar 30 km.

Lis Röpke
Lin Röpke
Ulla Eichenauer
Mary Petersen

Öppet spår d. 26. og 27. februar 90 km.

Lenny Damsholt
Jørgen Olsen

HalvVasa d. 28. februar 45 km

Henrik Bang

StafettVasa d. 2 marts 5 etaper, ialt 90 km

Klubben stiller et hold

Vasaloppet d. 4 marts 90 km.

Siamak Glaring
Lars Nielsen
Lars Ludwig
Claus B.W. Christensen
Dan Clausen
Carsten Krüger
Jesper Weng
Sven Riber
Bo Hansen
Carsten Freund
Christian Madsen
Henrik Bang
Lars Röpke

Henrik Bang

**Klubturen uge 9.**

25. februar er afrejsedagen

27 deltagere har tilmeldt sig

22 hundrede kr. blev turens pris

20 år siden vi sidst var i Beitostølen

23 skiområder har klubben besøgt

37 år siden første ski-klubtur

260 kr. var prisen på 1. tur

172 deltagere er rekorden på een tur

80 cm sne var der 18. januar

Der udsendes information ang. klubturen først i febr. hvor det vil fremgå at vi skal med Snebussen (Thinggaard) som starter med opsamling af Poul i Århus, derefter Per på Sjælør, Jørn i Lyngby og til slut opsamling af øvrige ved færgen kl. 20.40.

Når vi ankommer til Beitostølen søndag morgen er det til den sidste dag af:

Caribbean Karneval 2012.

Jan



Helsingør Ski & Orienteringsklub
Rasmus Knudsensvej 30
3000 Helsingør

Running Rhino

- specialbutik til løbere

Vi leverer fundamentet for
de gode løbeoplevelser

Running Rhino tilbyder alt indenfor udstyr til løb, gang og generelt til aktiv fritid og hverdag.

Hos os får du en grundig løbestilanalyse før du køber løbesko, og vi kan på den måde tage udgangspunkt i den enkelte kundes specifikke behov.

Vores personale er alle løbere med en faglig uddannelse i relation til idræt og fysisk aktivitet, så vores kunder altid er sikret den bedste vejledning, service og faglighed.

Via Running Rhino fysioterapi har vi de bedste muligheder for at tilbyde vores kunder forbyggende og akut skadesbehandling.

running rhino
SPORTS SERVICES

Vi holder åben onsdag - fredag fra 14.00 til 18.00, samt lørdag fra 10.00 til 14.00

Running Rhino finder du på Bøssebogsgade 2 a., 3150 Hellebæk, tlf.: 35 11 44 75