

# Sokken

Nr. 2, april 2007

## CRAFT GRAND PRIX

Serieløbene skudt i gang



**Medlemsblad for Helsingør SKI & ORIENTERINGSKLUB**

Medl. af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund - Dansk Triathlonforbund





## "SOKKEN"

Medlemsblad for  
Helsingør Ski &  
Orienteringsklub  
www.hsok.dk



Udkommer 6 gange årligt.  
Næste nr. udkommer juni

**DEADLINE**  
fredag d. 18. maj

### 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

kurthsok@tiscali.dk  
Tlf.: 49 21 54 32

### Motion: Stig Johansen

stig.johansen@platusgle.dk  
Tlf.: 49 20 33 23

### Vennerne:

**Henning Nielsen**

heki@kabelmail.dk  
Tlf.: 49 17 07 64

### Annancer, foto, layout, opsætning:

**Kurt Jørgensen**

Rasmus Knudsensvej 30  
3000 Helsingør  
kurthsok@tiscali.dk  
Tlf.: 49 21 54 32

### Indlæg skrevet i hånden sendes til:

**Ulla Larsen**

Topasvej 8  
3060 Espergærde  
fllarsen@image.dk

### Indlæg til SOKKEN sendes kun til een person!

Indsendte billeder der bliver brugt i  
bladet bliver honoreret med kr. 10,-  
forsidebillede med kr. 100,-  
Du skal selv meddele kasséren 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 i sort/hvid.  
Stof til bladet sendes til relevant afde-  
lingsmedarbejder eller til Kurt Jør-  
gensen. Uopfordrede billeder bedes  
indeholde tekst og/eller navn.  
Husk det er ikke nok at billederne er  
indsat i et dokument. Billederne skal  
også vedlægges separat i den rigtige  
opløsning. **Er du i tvivl, ring til Kurt**

## Klubbens bestyrelse:

Formand:	Fl. Larsen	Topasvej 8	3060 Espergærde	49 13 12 84
Kasserer:	Gull-May	Kronb.havebyvej 17	3000 Helsingør	49 21 67 32
Girokonto:	61 30 488	Bankkonto 2255-0274114126		
Orientering:	Torben Seir H	Midgårdsvej 4	3000 Helsingør	49219714
Motion:	Stig Johansen	Dalvænget 10	3000 Helsingør	49 20 12 92
Ski:	Lars Røpke	Baldersvej 41	3000 Helsingør	49 21 41 35
Klubhus:	Lille Godthåb	Gl. Hellebækvej 63A	3000 Helsingør	49 20 26 06

fllarsen@image.dk  
gmj.knuadsen@stofanet.dk

seir@post.tele.dk  
stig.johansen@platusgle.dk

## Funktioner:

Tilmelding:	Knud Høyer	3000 Helsingør	hsok-tilmelding@stofanet.dk
Sekretariat:			
Pr.:	Eva Müllertz	Gurrevej 116 b	3000 Helsingør 49 26 38 03
Klubtøj:	Eva Müllertz	Gurrevej 116 b	3000 Helsingør 49 26 38 03
Materiel:	Arne Olsen	Abilgårdsvej 19	3000 Helsingør 49 20 17 55
Klubg.form.:	Hng. Jørgensen	Gl. Hellebækvej 19 d	3000 Helsingør 49 21 84 86

## HSOK's venner:

Formand:	Anni Nørregaard	Sct Georgsvej 5 B.	3060 Espergærde	49 20 15 16	anoerregaard@yahoo.dk
Kasserer:	Anna Lise Lyk	Stampetoften 38	2970 Hørsholm	45 86 10 70	allyk@get2net.dk



## Faste træningstider:

Mand.: kl. 17.00 Løbetræning (*Turbotøserne*).....Klubgården  
Tirsd.: kl. 17.00 O-træningsløb (*i sommerhalvåret*).....Se aktivitetskalenderen  
Tirsd.: kl. 16.45 Cykling .....Ndr. Strandvej v. Klædefabrikken  
Onsd.: kl. 17.00 Løbetræning (*interval "Sjoskerne"*) .....Klubgården  
Torsd.: kl. 17.00 Terræntræning .....Klubgården  
Fred.: kl. 10.00 O-løb (*De grå Sokker*) .....Variabel  
Fred.: kl. 13.30 400m. interval (*Sjoskerne*) .....Klubgården  
Lørd.: kl. 11.00 Løbetræning .....Klubgården  
Lørd.: kl. 13.00 O-træningsløb (*okt. nov. feb. mar.*).....Se aktivitetskalenderen  
Lørd.: kl. 09.30 Cykeltræning .....Ndr. Strandvej v. Klædefabrikken  
Sønd.: kl. 09.30 Cykeltræning .....Ndr. Strandvej v. Klædefabrikken  
Sønd.: kl. 10.00 Løbetræning .....Klubgården  
Sønd.: kl. 10.00 O-træningsløb (*nov. dec. jan.*).....Se aktivitetskalenderen

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

### Kontingent 1/2 årligt

Til og med det fyldte 25 år .....204 kr.  
Fra 26 - 65 år .....276 kr.  
Over 65 år.....204 kr.  
Familielkontingent .....480 kr.

## Adresseændringer, ind- og udmeldelser:

**Torben Seir Hansen tlf.: 49219714 E-mail: seir@post.tele.dk**

## Booking og udlejning af Klubgården:

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

— Forsidebilledet — Foto: Kurt Jørgensen —

*Grand Prix løbene i gang i flot forårsvej*

## Klubbens trænere:

### Orientering:

#### Ungdom:

Minna Warthoe  
Tlf: 49 21 97 14

### Motion:

Stig Johansen  
Tlf.: 49 21 33 23  
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:

Kurt Jørgensen  
Tlf.: 49 21 54 32

Finn Postma  
Tlf.: 49 70 95 12

### Cykling

Kurt Jørgensen  
Tlf.: 49 21 54 32



Så fik vi afviklet generalforsamlingen for året 2006, der fandt sted samme aften, hvor en snestorm hærgede hele Danmark, så måske var dette årsagen til, at fremmødet fra medlemmernes side bestemt ikke var prangende.

Selve generalforsamlingen forløb stille og roligt, omend der denne aften var lagt op til nyvalg til bestyrelsen samt at der var fremsendt et forslag fra bestyrelsen, der skulle til afstemning. For at tage sidstnævnte først, så havde bestyrelsen fremsendt forslag om, at triatlonafdelingen og atletikafdelingen skulle sammenlægges under navnet HSOK Motion, hvilket forslag de fremmødte medlemmer godkendte.

Denne ønskede ændring, som jeg tidligere har omtalt, blev motiveret i, at der ikke længere blandt klubbens medlemmer var den store interesse for at udøve triatlon på licensbasis, herunder at vi tillige havde besluttet at stoppe med at arrangere det årlige triatlonstævne, og da vi jo aldrig har haft atletik på programmet, men kun løb, ja, så var det nærliggende at prøve noget nyt.

Under valgene var vi i den situation, at der skulle vælges 1 person mindre til bestyrelsen end tidligere, men da vi i en længere periode har været uden skifformand samt at Jørgen Olsen (som tidligere bebudet) havde meddelt, at han ikke ønskede genvalg, så skulle der vælges 2 nye personer til de ledige pladser i bestyrelsen, men dette blev heldigvis ikke noget problem!

Som ny formand for skiafdelingen blev Lars Røpke valgt, mens Stig Johansen blev valgt som formand for den nye afdeling, HSOK Motion, jfr. i øvrigt referatet andet sted i bladet fra generalforsamlingen.

Hvad angår aktivitetsplanerne for 2007, var det glædeligt at høre Stig's planer for HSOK Motion om, at de agtede at gennemføre Grand Prix-serien i 2007 dog kun bestående af 6 løb i 2007.

Som bekendt har serien siden starten været et samarbejde mellem HIF Atletik og os, hvilket vi også mente skulle være gældende i år.

Imidlertid hørte vi i tide intet fra HIF og da tiden nærmede sig datoen for afholdelsen af det normale 1. løb i serien, besluttede vi så at gennemføre serien alene.

Vi har dog efterfølgende holdt møde med HIF Atletik og har aftalt, at et muligt samarbejde omkring serien for 2008 drøftes på et møde i løbet af efteråret.

Forøvrigt var det 1. løb i serien - crossløbet ved LO-Skolen - i marts et meget flot arrangement med mange deltagere og flotte præmier, så det lover bestemt godt for de næste løb. Tak til især Stig og Jørgen O. for det gode initiativ.

Orienteringsafdelingen fremlagde også deres planer for 2007, der på de fleste områder er en tro kopi af planen for 2006, hvilket især indebærer et højt aktivitetsniveau på arrangementsområdet, men der ligger også mange store udfordringer og venter på os fra andre klubbers side, så lad os benytte disse tilbud, hvor jeg må sige, at det har Lene, Rolf og Flemming W. netop gjort ved - meget sikkert - at vinde deres respektive klasser i årets "Spring Cup".

Den næste store udfordring for de aktive o-løbere er Nordiske Mesterskaber, der afvikles på Bornholm i begyndelsen af maj, hvor 31 klubmedlemmer har tilmeldt sig klubturen, så lad os håbe på en god tur og gerne med nogle rigtig gode resultater. Forinden skal vi dog i kamp i årets divisionsturnering, hvor 1. løb finder sted den 28. april i Jægersborg Hegn, så da denne skov er i passende afstand fra Helsingør, håber jeg virkelig, at vores deltagerantal bliver højt. Og målet med vores deltagelse er helt klart: "Oprykning til 2. division"!!

Selv om skisæsonen nu er slut, hvor den nye skifformand Lars forøvrigt satte et helt utroligt flot punktum i årets "Vasaløb" ved "kun" at være små 3 kvarter efter vinderen, der samtidig var nok til at blive hurtigste danske deltager, så var det tillige godt under generalforsamlingen at høre, at næste års tur allerede er i støbeskeen og at der - udover 3 dages turen til Idre i december 07, arbejdes på en ugetur til Bruksvallarna i uge 7, hvilket jeg tror mange er glade for.

Afslutningsvis vil jeg nævne vores Påskecup, som måske har fundet sted inden bladets udgivelse, men i modsat fald minde om, at selv om datoen for tilmelding er slut, så findes der åbne baner til alle 4 løb hvortil alle HSOK'ere, der ikke har tilmeldt sig, skal være meget velkommen.

Flemming Larsen

## SYLVEST VVS A/S

# 49 21 59 97

Fenrisvej 13 C  
3000 Helsingør

Gas- og oliefyrsservice:  
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](mailto:sylvest@sylvestvvs.dk)

• Hjemmeside: [www.sylvestvvs.dk](http://www.sylvestvvs.dk)



### Indmeldte

Hanne Boesgaard  
Kongedammen 30  
3000 Helsingør

Steen Kruuse  
Edvard Munchs vej 14  
3000 Helsingør

Magnus, Stine, Gitte og Rasmus  
Dalsborg Madsen  
Heimdalsvej 21  
3000 Helsingør

Henriette Hansen  
Lundegade 14A 1th  
3000 Helsingør



Christian Fisker  
Lyshøjgårdsvej 23, 1.tv.  
2500 Valby

### Udmeldte

Jens, Inge, Martin og Caroline  
Hansen

Per, Nicolai, Jesper og Birgitte  
Juel Mauritzen

Keld, Heidi, Celine og Elias  
Hinge/Krogsgaard

Christian og Thomas  
Danø Møller

Dorthe O. Hansen

Susan Nielsen

Lisbeth, Kasper, Jonas og Knud  
Larsen

### Adresseændringer

Nivi Warthoe  
Lyshøjgårdsvej 23, 1.tv.  
2500 Valby

Morten Wendelboe Krüger  
Sct. Jørgensgade 42, 102  
6000 Kolding

**OBS OBS**

**Husk at melde  
adresseændring  
til Torben Seir**

## Klubgårdsdag

### Lørdag d. 12. maj kl. 8.00

Vi starter med morgenmad, hvorefter opgaverne uddeles. Skriv dig på liste i klubgården og evt. hvad du gerne vil lave. Havefolk må gerne tage redskaber med.

Vel mødt Henning

## Ny klubdragt

Til generalforsamlingen blev det igen anført at klubben trænger til en ny klubdragt og måske en, der knap så meget ligner en løbende skærm. Et udvalg bestående af Lene Jensen, Birgitte Krüger og Mette Hansen vil nu gå i gang med at undersøge markedet. Lidt input fra atletik afdelingen ønskes. Når de har fået et tilbud vil forslaget blive lagt frem - måske ved en afstemning på hjemmesiden, hvis webmasteren kan finde ud af det.

Rolf

## Annancer i sokken

### Priser for 2005

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  
kurthsok@tiscali.dk

## Invitation

Hans Henrik fylder 70 år den 1. maj 2007



Derfor vil det glæde os at se alle slags 'sokker' til

### åbent hus

hos os selv på adressen:  
Sjølundsparken 36,  
Hellebæk  
Tirsdag den 1. maj kl. 8-10

De 'grå sokker's 1. maj vandretur udgår fra Hellebæk kl. 10. Kommer du i bil bedes du parkere på pladsen ved varmecentralen på Ndr. Strandvej, hjørnet til Sjølundsvej.

På gensyn  
Agnete & Hans Henrik



Billeder fra Craft Grand Prix forårs cross



**70 år**

**Kære Alle**

**Jeg bliver 70 år  
den 26. maj 2007**

**Der er morgenbord i  
klubgården på dagen  
fra kl. 8.00 - 11.00**

**Vel mødt  
Annie**

## 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**

## Fælles aktivitetskalender for HSOK 2007

Dato	Skov	Mødested/oplysn.	Krak	Arrangør	Kategori	start
01-04-07	sø	Rønslund/Kolding Motorsportscenter		Kolding OK	O DM Sprint	
05-04-07	to	Krogenberg Skov	Mariannelund	37C7 HSOK/Frb.	O Påskecup	10
05-04-07	to	Rønhøj/Oudrup	o-service.dk	St. Binderup OK	O Påskeløb etape 1	
06-04-07	fr	Gurre Vang	Mariannelundsvej	37C7 HSOK Lene/Rolf	O Påskecup	
06-04-07	fr	Rold Vælderskov/Rebild,	o-service.dk	Mariager Fjord OK	O Påskeløb etape 2	
07-04-07	lø	Rold Nørreskov	o-service.dk	Mariager Fjord OK	O Påskeløb etape 3	
08-04-07	sø	Hornbæk Hegn	o-service.dk	HSOK Miené	O Påskecup	
09-04-07	ma	Teglstrup Hegn	Klubgården	28D6 HSOK Knud E	O Påskecup	
13-04-07	fr	Teglstrup S	Gurrevej	John	O Grå Sokker	10
15-04-07	sø	St. Dyrhave	o-service.dk	D.S.R. o-sektion	O Kredsløb	
17-04-07	ti	St. dyrehave	Isterødvejen	65J7 ROK	O Karruselløb	17
20-04-07	fr	Klosteriis	Hornbækvej trekant	Inga	O Grå Sokker	10
21-04-07	lø	Tisvilde Hegn Øst	o-service.dk	Tisvilde Hegn OK	O SM-Stafet	
22-04-07	sø	Klosterris m.m.	o-service.dk	HSOK	O SM-Lang	
22-04-07	sø	Mountain race	P Stranddvejen	Hornbæk	M Grand Prix	10
24-04-07	ti	Nyrup Hegn	Naturskolen, A6	HSOK Alex	O Karruselløb	17
25-04-07	on	Geels skov	o-service.dk	OK Øst Birkerød	O SkovCup	16.30
27-04-07	fr	Hornbæk V	Strandvejen	Kurt	O Grå Sokker	10
28-04-07	lø	Jægersborg Hegn	o-service.dk	Søllerød OK	O 3. Div.	
29-04-07	sø	Burresø skovene	o-service.dk	F.K.B.U. o-afd.	O Kredsløb	
01-05-07	ti	Teglstrup N	Klubgården	28D6 HSOK, Stine	O Karruselløb	17
01-05-07	fr	1. MAJ TUR	Spørg Peter	Peter Larsen	O Grå Sokker	10
02-05-07	on	Ll. Hareskov Nord	o-service.dk	OK Skærmen	O SkovCup	16.30
03-05-07	to	Gudhjem	o-service.dk	NOC-2007	O Klubtur	
04-05-07	fr	Gl. grønholt	Grønholt st.	Flemming L	O Grå Sokker	10
04-05-07	fr	Rø plantage	o-service.dk	NOC-2007	O Klubtur	
05-05-07	lø	Paradisbakkerne	o-service.dk	NOC-2007	O Klubtur	
06-05-07	sø	Almindingen	o-service.dk	NOC-2007	O Klubtur	
08-05-07	ti	St. Dyrehave	Overdrevsvejen, Hi.	65D6 Farum OK	O Karruselløb	17
09-05-07	on	Ravnholt	o-service.dk	OK S.G.	O SkovCup	16.30
09-05-07	on	Tikøb 5'eren	Tikøb idrætsplads	Tikøb IF	M Grand Prix	18.30
11-05-07	fr	Teglstrup Ø	Klubgården	Karen	O Grå Sokker	10
11-05-07	fr	Hornbæk	o-service.dk	MTB-O	O Sprint	
12-05-07	lø	Klosteriis	o-service.dk	MTB-O	O Lang	
12-05-07	lø	Gribskov Mårum	kun ungdom	PI	O KUM-Lang	
13-05-07	sø	Gribskov Mårum	kun ungdom	PI	O KUM-Stafet	
13-05-07	sø	Geelsskov	o-service.dk	OK S.G.	O Holdløb	
13-05-07	sø	Gribskov Syd	o-service.dk	MTB-O	O Mellem	
15-05-07	ti	Nyrup	Gurre Kirke	Tilm HSOK Laus	O Klubmest.	17
16-05-07	on	Gribskov Syd	o-service.dk	FIF	O SkovCup	16.30
18-05-07	fr	Egebæksvang	Strandvejen	Hans J J	O Grå Sokker	10
20-05-07	sø	Grib Skov N	o-service.dk	OK-øst	O 1. Div.	
22-24/5		Træningslejr		Palle & Søren	O Grå Sokker	
22-05-07	ti	Hammermølle	Hammermøllen	HSOK, Ole Kyhl	O Karruselløb	17
23-05-07	on	Marienlyst Slotspark	o-service.dk	HSOK	O SkovCup	16.30
29-05-07	ti	Horsørød	Esrumvej	27A7 HSOK Fl. Larsen	O Karruselløb	17
30-05-07	on	Tokkekøb Hegn	Skovvang Stadion	Allerød OK	O SkovCup	16.30
01-06-07	fr	Danstrup Hegn	A6 Rostgårds stene	Henning N	O Grå Sokker	10
05-06-07	ti	Tisvilde Hegn	P på stranden	Tisvilde Hegn OK	O SkovCup Finale	
05-06-07	ti	Krogenberg	Mariannelund	37C7 HSOK Hans Henrik	O Karruselløb	17
07-06-07	to	Vestskoven	o-service.dk	Ballerup OK	O Summer Cup	
08-06-07	fr	Nyrup	Gurre Kirke	Mette & Bent	O Grå Sokker	10
12-06-07	ti	Teglstrup S	Esrumvej	27K7 HSOK Carlsen	O Karruselløb	17
14-06-07	to	Jonstrup Vang	o-service.dk	Ballerup OK	O Summer Cup	
15-06-07	fr	Lave Skov	Gl. Strandvej	Gull-May	O Grå Sokker	10
19-06-07	ti	Gl. Grønholt Vang	Kratbjerg	55K4 Farum OK	O Karruselløb	17
21-06-07	to	Lille Hareskov	o-service.dk	Ballerup OK	O Summer Cup	
22-06-07	fr	Krogerup	Højskolen	Bent & Gudrun	O Grå Sokker	10
26-06-07	ti	Egebæksvang	Strandvejen	48C2 HSOK Palle	O Karruselløb	17
29-06-07	fr	Teglstrup S	Esrumvej Øst P	Benny	O Grå Sokker	10
30-06-07	lø	Teglstrup S	Løvdalsskolen	HSOK	O 3 skåninger	

O = Orientering M = HSOKMotion S = Skiafd. F = Fællesarr.

Opdateret 23/3-2007

Evt. ændringer vil løbende blive opdateret på Kalenderen på HSOKs hjemmeside [www.hsok.dk](http://www.hsok.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

## **Træningsudvalg og skovtilladelser:**

Palle Breuning, Kølen 3, 3070 Snekkersten  
Tlf.: 49 22 59 88, E-mail: palle.breuning@tele2adsl.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@get2net.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  
Tlf.: 49 21 40 83, E-mail: hsok-tilmelding@stofanet.dk

## **Trim og klubdragter:**

Eva Müllertz, Gurvevej 116b, 3060 Helsingør  
Tlf.: 49 26 38 03, E-mail: emullert@worldonline.dk

## **Aktivitetskalender:**

Gull-May Knudsen, Krb. Havebyvej 17, 3000 Helsingør  
Tlf.: 49 21 67 32, E-mail: gmj.knudsen@stofanet.dk

## **SM- Lang i Klosterris Hegn d. 22. april.**

Så er det ved at være sidste udkald, hvis du vil være med som hjælper på dagen.

P.t. har jeg brug for et par hjælpere til børneparkeringen. Interesserede med god tålmodighed og flair for børnepasning kan henvende sig til Gull-may. Endvidere er der brug for 1 til 2 hjælpere posteret ved passage af Hornbækvej samt væskepost (Henvendelse til Tommy) Resultatophængningen kan også bruge et par hjælpere. (Henvendelse til Jørgen).

Ungdomsløbere behøver ikke at melde sig som hjælpere, men I kan tilmelde Jer en bane og dermed have mulighed for at blive sjællandsmester.

Tommy. Stævneleder



## **Flotte placeringer til Spring Cup**

Same procedure as last year. Flemming tog sig af Natsprinten i H55 med et komfortabelt forspring på 3 min. Flemming har et godt tag på natløb, og selvom han gik glip af de to første afdelinger af SM på grund af skiferie, så kan han stadig håndværket. Natløbet foregik i Boserup ved Roskilde.

Lene og Rolf sejrede ligeså sikkert dagen efter i det klassiske løb, som i år foregik ved Aunstrup modtagelejr på midtsjælland.

I år var der fint vejr lørdag - og vejrudsigten tegner også godt for søndagen, når stafetten skal afvikles. Stævnepladsen lå perfekt for vestenvinden. Desværre var det østenvind i dag, omend en lun en af slagsen.

Rolf

## **Vi har en ugentlig stafet i Helsingør...**

**ÅRETS MEST  
SOLGTE VIN**

## **Château d'Aubagnac Côtes du Rhône**

Château d'Aubagnac er blevet den største salgssucces i VINoteket's historie og vi har nu købt de sidste 15.000 flasker på slottet. Det er mange, men ikke nok, så vi opfordrer allerede nu, til at købe ind til brug i løbet af vinteren. Vinen fremstår med god fylde, masser af blødhed, lidt krydderi i eftersmagen og næsten ingen garvesyre. Meget harmonisk rødvin. Har opnået mange topanmeldelser i pressen.

Pris pr. flaske **59.-** ved køb af 6 flasker pr. fl. **50.-**

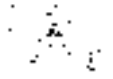
**Køb sammen med venner eller familie  
og få fragtfrit leveret v/ min. 36 fl.**

## **VINoteket**

Gentoftegade 54 2820 Gentofte

Tlf 39 65 00 15 Fax 39 65 85 15

e-mail: vinoteket@vinoteket.dk www.vinoteket.dk



**En-mandshæren fra Nivå slog til igen.**

**Bjarne tog sin tørn og lidt til.**

Årets Vinterhandicap var reduceret til 2 afdelinger, grundet skiture og andre arrangementer. 1. afdeling foregik under barske vejrforhold - begyndende islag og dyb sne - i Klosteris. Allerede ugen efter var det forår igen i Danstrup Hegn.

Rolf overhalede hele feltet bagfra i første afdeling og havde fordel af større løbsstyrke til at klare sneen og ikke mindst sporene i sneen. Så nemt gik det ikke anden gang. Her sejrede Peter og da han også var høj placeret i Klosteris gik den samlede sejr til Peter. Mette vandt samlet over Lene og det var retfærdigt nok, Mette har været flittig det sidste halve år og er blevet meget stabilt løbende.

Jeg var sådan set godt tilfreds med min indsats i Danstrup Hegn, men følte alligevel at der var nogle detaljer, der kunne forbedres. Jeg har derfor løbet banen igen og sammenlignet mellemtider. Jeg har husket at stå stille ved hver post ca. 1 sek. Bjarne sætter jo ikke posterne, så de ligefrem lyser op og det koster et ekstra kik på kortet når man nærmer sig cirklen - og vupti er 5 sek gået. Det er der ikke taget højde for i andet gennemløb, hvor jeg har løbet i max tempo hele tiden

**Mellemtiderne ved 1. og 2. gennemløb.**

S-1	2.47	2.07
1-2	6.10	6.17
2-3	1.05	1.01
3-4	3.46	3.07
4-5	1.39	1.18
5-6	1.15	1.00
6-7	1.11	0.49
7-8	0.50	0.54
8-9	1.52	1.49
9-10	3.47	3.17
10-11	1.03	0.58
11-12	1.58	1.57
12-13	1.16	1.10
13-Mål	0.41	0.39
i alt	29.20	26.26

**Kommentarer:**

Bjarne skal have stor ros for banen. Danstrup Hegn er nok den skov jeg kender bedst og alligevel krævede banen fuld koncentration. At starte med et kort svært stræk og så fortsætte med et langt vejvalgstræk er måske noget han har lært på et kursus - det fungerede i hvertfald fint. Det er originalt at lave et kryds på den måde som ved post 3 - det sås også i Klosteris. Det er ideelt til en jagsttart da forfølgerne får mulighed for at spotte konkurrenterne foran sig. Det kunne godt bruges til Jættemilen! Derudover rummede banen mange retningsskift og temposkift og Bjarne udnyttede både de letløbte partier og tætte partier godt.

Post 1. Lige på var ikke godt - skoven stod under vand og jeg måtte udenom - det kostede 40 sek!

Post 2. Strækket er en klassiker i Danstrup Hegn. Lige på er heldigvis hurtigst, men der skal kæmpes og der må ikke bommes. Læg mærke til at passagen langs hegnet bruges. Post 4. Nordlige vejvalg er bedst og da grøften var ekstrem dårlig at løbe langs, var det ikke noget hit at tage den ind til posten. 40 sek Post 5. Lige på langt det hurtigste. 30 sek!

Derefter følger nogle poster, hvor jeg havde fordel i 2. gennemløb ved at vide hvor de gode passager var og hvor posten stod.

Post 9 - de 2 vejvalg er lige hurtige. Til post 10 er det hurtigst at mase lige på.

Ved 11'eren spares lidt ved at gå skråt ud fra posten.

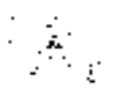
Post 12. Samme vejvalg og samme tid. Til post 13 løber jeg gennem vandet der stod ved posten og sparer 6 sek.

Sammenlagt løber jeg næsten 3 min hurtigere på 2. runde, på trods af et tilfredsstillende 1. gennemløb. Sammenfattede kan man optimere ved at skære hjørner af. Det er værd at tænke på!

Rolf







## Kortholder til Skiorienteringsløb

Desværre blev skisæsonnen meget kort, men det bliver jo vinter igen næste år.

FIF-Hillerød nåede i forbindelse med snestormen at arrangere et skiorienteringsløb i Grib skov. Til lejligheden konstruerede jeg en kortholder, som jeg imidlertid ikke fik lejlighed til at prøve.



Man tager en 10 L plastdunk.

F.eks. en af dem, der har

været sprinklervæske i. Med en hobbykniv skærer du i siden af plastdunken. Der kan blive en flade på størrelse med et A4-ark. Den skal bruges til at klæbe kortet op på. Bor et hul i midten Ø 5 mm.

Nu skal du bruge bunden og den ene smalle side. Skær et stort L ud af bund og side, og skær lidt bredt, så L'et bevarer sin stivhed. Bor et hul i midten på det stykke, der skal holde kortpladen. Det er nok bedst at det er den tyndeste af siderne. Sæt de 2 stykker sammen med en bolt, så kortet kan drejes rundt - husk kontramøtrik.

Skær to smalle hakker i bunden, som er noget tykkere. Så kan du spænde kortholderen fast om livet med en livrem. Jeg brugte min rem fra min pandelampe.

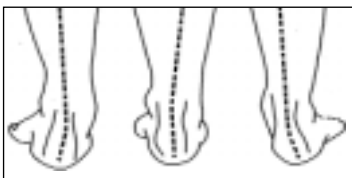
Kortet sættes fast på plastfladen med dobbeltklæbende tape. Og så er den færdig. Kan laves på 10-15 min!

Skulle man være uheldig at falde på maven med denne spændt fast, tror jeg ikke der sker alverden. Den vil bøje af. Udtøret kan også bruges af stavgængere, der har brug for en ekstra hånd til kortet. Den vejer stort set ingenting og er alligevel stabil.

Rolf



Billed fra Craft Grand Prix forårs cross



## BRINKMANNNS LØB & MOTION

www.brinkmanns.dk

Hos Brinkmanns Løb og Motion sætter vi en ære i at finde den helt rigtige sko til dig – den dyreste sko behøver nødvendigvis ikke at være den bedste til din løbestil. For at finde ud af hvilken sko der passer til din løbestil kan du hos Brinkmanns Løb og Motion få foretaget en uforpligtende løbestilsanalyse.

Er du i tvivl om du løber i den rigtige sko eller trænger du til at få udskiftet dine sko så kom ind i butikken. Tag gerne dine gamle sko med.



Medbring dit klubblad og få **20%** på løbesko

Helsingørsgade 19B 3400 Hillerød Tlf.: 48 30 20 95 • E-mail: brinkmanns@brinkmanns.dk  
Åbningstider: Hverdag kl. 10.00 - 17.30, mandag lukket, lørdag kl. 10.00 - 14.00

## Bjarnes vinterhandicap 2007

### 1. afdeling Klosteris. 5,2 km

Rolf Lund	33:32
Lene Jensen	45:55
Flemming Wendelboe	47:00
Rikke Kofoed	47:29
John Miené	50:01
Torben Bagger	57:45
Jørgen Jensen	59:28
Søren Østergaard	60:53
Mette Hansen	60:56
Birgitte Krüger	64:17
Tommy Jensen	66:31
Peter Larsen	68:12
Henning Jørgensen	69:42
Jørgen Kjærlund	74:05
Ole Wexø	85:15
Flem. Larsen	97:50
Inga Witt	144:22



### 2. afdeling Danstrup 5.0 km

Rolf Lund	29:20
Lene Jensen	37:12
Mads Wendelboe	39:04
Flemming Wendelboe	39:43
John Miené	41:28
John Pihl	43:09
Leif Kofoed	45:20
Torben Bagger	48:06
Jørgen Jensen	48:51
Flem. Marcussen	49:19
Tommy Jensen	51:05
Søren Østergaard	51:24
Peter Larsen	52:58
Mette Hansen	53:13
Jørgen Kjærlund	53:42
Morten Wendelboe	55:37
Henning Jørgensen	62:02
Ole Wexø	64:55
Erik Klogborg	71:33
Henning Bang	76:00
Inga Witt	ukendt tid



### Samlet stilling under hensyntagen til handicap.

1	Peter Larsen	196
2	Rolf Lund	190
2	Torben Bagger	190
2	Henning Jørgensen	190
5	Jørgen Jensen	178
6	Leif Kofoed	176
7	John Miené	172
7	Jørgen Kjærlund	172
9	Mette Hansen	170
10	Fl. Wendelboe	156
10	Lene Jensen	156
12	Tommy Jensen	152
13	Søren Østergaard	142
14	Ole Wexø	131
15	Inga Witt	126
16	Rikke Kofoed	92
18	Mads Wendelboe	84
19	Fl. Marcussen	82
20	Birgitte Krüger	80
21	John Pihl	72
22	Fl. Larsen	70
23	Ole Kyhl	66
24	Morten Wendelboe	64
25	Erik Klogborg	62



## Tips og Tricks

Løbe og læse kort er noget man kan lære, med mindre man har et dårligt syn eller er usikker på benene. Og når man har lært det, er der en del gevinster, ud over den indlysende, at man sparer tid ved ikke at stå stille:

Retninger er langt nemmere at holde, og faktisk tror jeg at jo højere tempo, jo mere sikker er man på at holde en kurs. Afstandsforfølelsen kan man også regne med bliver bedre.

Når retningsansen og afstandsforfølelsen fungerer bommer man mindre. Når man bommer mindre og ikke står stille på noget tidspunkt, vil man opleve et flyd, som er mindst ligeså glædsskabende som at se en post, man troede, man var ved at bomme.

Har du ikke prøvet det før, kan man starte med at øve sig i at læse kort mens man løber på store veje. Prøv derefter at bevæg der ind i terrænet. Ofte er enkelte kig lige det, der gør dig helt sikker. Nogle bruger at sætte en tommelfinger på kortet og flytte den for hvert kig. (det gør jeg ikke)



*Chris Terkelsen til WM sidste år. Han kan om nogen løbe og læse et kort - og jeg vil gætte på at han har trænet det specifikt. Det var ikke på grund af teknikken at Chris ikke vandt WM*

Sværhedsgraden stiger når man løber på: Stier, græsarealer, åben bøgeskov, åben granskov, moser, nyfældede områder, riset og tæt løvskov, tæt granskov - og endnu sværere, hvis det er om natten. Men det kan lade sig gøre! Tag et kort i hånden og løb ud i det blå. Er du efterhånden vant til at løbe i terræn, bliver du også bedre til at se langt og bruge fjerntliggende genstande til at orientere efter og du bliver bedre til at få øje på de passager, der er lettest at komme igennem.

Og så er der en af mine kæphest: Som en sidegevinst belaster du dine akillessener langt mindre ved at løbe i terræn og kan måske endog ved forsigtig træning løbe den slags skavanker væk. I skrivende stund er min akillessene kun moderat øm. Endelig kan du juleaften til fællestøtningen nyde udsigten til Gurre Sø, mens du løber på den knudrede sti, hvor de fleste må løbe med øjnene i jorden.

Rolf

## Så er det tid for 3. divisionsmatch.

Sidste år nåede vi med til en oprykningsdyst, men måtte blive i 3. division. Vi er nok ikke blevet stærkere siden sidste år, så mit bedste bud er at vi skal kæmpe for blot at blive i 3. division.

**Matchen foregår den 28/4 i Jægerborg Hegn.**

Første start er kl. 10.

Afstanden til skoven fra Helsingør og skoven i sig selv burde ikke afskrække nogen, så skynd dig og meld dig til. Det kan enten ske direkte via O-service eller ved at skrive sig på listen i Klubgården. Sandsynligvis ca. 10-12 dage i forvejen. Vi har brug for alle - og som sædvanlig gerne også nogle begyndere og helt bestemt en masse unge mennesker.

Eva og Rolf stiller holdet.



*Klippeteknik - tænk også på det! 20 poster og 3 sek for længe hvert sted er et helt minut. Christian Nielsen, som ses på billedet var lynhurtig - som alle de andre eliteløbere.*

### Sommerferieløb:

Skulle du ikke have besluttet dig for sommerferien endnu kan du måske tænke på:

Sørlandsgaloppen i Norge. 30/6 - 6/7. Stenet terræn i Sydnorge, men gode bademuligheder i Skærgården. <http://www.sorlandsgaloppen.no/2007/>

Finsk 5 dages. 15-20/7. Foregår i Lavia vedst for Tampere. <http://fin5.kansu.fi/>

O-ringen i Sverige. Foregår i år i Östergötland (der hvor Idre ligger!) 22-27/7. Se. <http://www.oringen.se/>

Endelig kan jeg varmt anbefale Skotsk 6 dages, der foregår øst og syd for Inverness. Der skal løbes i både klit og fjeldterræner. <http://www.scottish6days.com/>

OK Pan har lavet en side med de største og vigtigste løb: <http://www.orientering.dk/okpan/elite/PANeliteprogram2007.htm> Rolf

**Referat** af bestyrelsesmøde den 17.01.07 i klubgården. Hele bestyrelsen var mødt.

**Kasserer:**

Gull-May fremlagde udkast til årsregnskab for 2006, der udviste et tilfredsstillende resultat. I regnskabet var der hensat beløb til brug ved indkøb af tilsagt IT-udstyr samt 2 stk. nye telte.

Gull-May oplyste endvidere, er der indtil nu var tilmeldt 30 personer til klubturen i Maj til NM i o-løb på Bornholm og at hver deltager ville opnå et klubtilskud på kr. 168,-.

Det blev drøftet, om en del af klubbens midler skulle anvendes til en renovering af klubgårdens baderum, dog at sagen tillige bør drøftes på den forestående generalforsamling.

Indkøb af nye start-og målannere er ønskeligt – Torben Seir kikker på sagen.

Etablering af udendørs ”spuling” af cykler er ønskelig – Fl. taler med klubgårdsformanden herom.

Indkøb af campingvogn blev bevilget til en pris ikke over kr. 15.000,-.

**Formanden:**

Formanden orienterede om følgende:

Bent Carlsen stopper som materielforvalter

Indbydelse med reception modtaget fra Radioamatørerne (vores ovenboer) i anledning af deres 60 års jubilæum den 21.01.07. Formanden + Arne O. møder op.

Invitation fra Naturcenteret Nyruphus om fremstilling af oversigtskort om aktiviteter m.v.. Mødet finder sted 05.02.07 på Øresundsakvariet og vi vil deltage.

Vi har ansøgt HSU om materieltilskud for 2007

Vi søger igen H. Kommune om lån af lokaler til brug ved gymnastikken for sæsonen 2007/2008

Detaljer omkring generalforsamlingen blev gennemgået og fastlagt.

Det blev bestemt, at bestyrelsen vil fremlægge forslag om fusion af tri-og atletikafdelingen, hvorefter klubben fremover kun ville bestå af 3 afdelinger.

**O-Afdelingen:**

Torben omtalte det netop afholdte banelæggekursus v/Rolf Lund, der havde været en meget stor succes med ca. 30 deltagere (kurset var overtegnet). Nyt kursus følger.

Der var et ønske om at få etableret nogle MTB-orienteringsløb – gerne langdistanceløb med få poster – hvorom møde blev aftalt til afholdelse den 29.01.07.

**Atletikafdelingen:**

Jørgen oplyste, at der desværre intet nyt var omkring ”Grand Prix 2007”, selvom vi havde ”rykket” HIF for svar, så serien hænger i en ”tynd tråd”.

Vi vil dog fortsat afvikle vores traditionelle løb hhv. Crossløbet i marts og 10 km. løbet i november.

Jørgen forsøger dog at få kontakt med HIF endnu en gang.

Jørgen meddelte endvidere, at han – som tidligere meddelt – stopper i bestyrelsen ved næste generalforsamling.

**Triatlonafdelingen:**

Som følge af forslaget om fusion mellem tri-og atletikafdelingen ville Finn udtræde af bestyrelsen.

Finn oplyste dog, at han fortsat ville stå for afviklingen af det årlige crossduatlonstævne i november samt klubmesterskabet i cykelenkeltstart i september.

**Skiafdelingen:**

Lars orienterede om den forestående klubtur til Lofsdalen, hvor til kun 30 klubmedlemmer var tilmeldt.

Referent

Fl.

**Referat af generalforsamlingen**

den 21.02.07, hvor ca. 30 medlemmer var til stede.

Formandens beretning følger i sin helhed, medens afdelingsformændenes beretning følger i stikord.

**Formandens beretning som følger:**

Velkommen til generalforsamling – den 67. i HSOK’s regi.

Jeg kan oplyse, at HSOK blev stiftet den 11.02.1941.

Og så vil vi gå over til den egentlige generalforsamling, og dermed punkt 1 på dagsordenen, nemlig valg af dirigent.

Fra bestyrelsens side vil vi gerne foreslå Laus Seir. (Valgt)

Vi har i bestyrelsen – som i tidligere år – valgt at opdele beretningerne, således at hver afdelingsformand aflægger sin beretning.

Jeg vil gerne sige lidt om følgende punkter:

Medlemsstatistik

Klubgården

Sokken

Gymnastikken

HSOK’s Venner

**Punkt 1:**

Jeg har fra Torben Seir modtaget medlemsstatistikken, der fortæller mig, at medlemstallet er på i alt 329 stk., hvilket er et stigning på 5 stk. i forhold til sidste år, hvor medlemsantallet var på 324. Til yderligere orientering skal jeg oplyse, at i 2004 var tallet 320. Det er Torben, som efter Sonja Vang nu fører medlemsstatistikken, herunder diverse indberetninger til de respektive forbund, hvilket du skal have en stor tak for.

Så vi har da – om ikke andet – stoppet den negative udvikling, som vi oplevede omkring år 2000 og nogle år frem, hvilket naturligvis er positivt.

I hvert nummer af ”Sokken” kan vi jo følge medlemsudviklingen, og naturligvis er det meget glædeligt at se, at der hele tiden kommer nye medlemmer, men der forsvinder naturligvis også lidt

Gør vi så nok for at holde på medlemmerne?

Ja, det er jo et spørgsmål, som man altid kan - og vel også skal - diskutere.

Selv om vi har et godt klubhus, og lige omkring os har nogle af de smukkeste rammer, man kan tænke sig i form af skov og strand, så er det altså ikke alene nok til at holde på medlemmerne. Der skal også være et godt træningsmiljø og en stor synliggørelse af klubben alle steder og personligt mener jeg, at de 4 afdelinger gør en masse for at synliggøre sig, hvorom jeg bl.a. vil nævne:

Familie-og Ungdomsudvalget v/Minna m.fl., der blev stiftet i 2006

Begynderorientering og banelægningskursus v/Rolf og Laus m.fl. (også en succes)

Klubbens træningsløb, der tillige er karruselløb, der jo har været en rigtig succes især det sidste år. Udvalget styres med stor succes af Palle Breuning - tak

O-løb via ”skærmen”

Påskeløbene, som vi kender dem i dag, blev afholdt for 2. gang, men hvor deltagerantallet også i 2006 oversteg vore forventninger

Atletikafdelingens Grand Prix (50 – 60 børn + 200 voksne) Er det slut?

Også skiafdelingen byder på oplevelser i form af skiture fra 3 dage til en ugetur, men fælles for alle disse udmærkede tiltag er, at de skaber stor glæde for medlemmerne, hvilket naturligvis også er det absolut vigtigste, men vi evner ikke p.t. at sælge billetter til flere medlemmer, hvor især unge mennesker er en mangelvare.

Pr. mæssigt mener jeg også at HSOK’s navn udadtil ofte bliver omtalt, hvilket især skyldes Eva Müllertz pen.

Eva har jo gennem mange år synliggjort HSOK især gennem pressen, men også på anden måde.

Eva har skrevet et utal af indlæg til aviserne, og meget, meget ofte bliver der trykt det, som Eva har skrevet. Tak Eva!

Og når nu vi er ved pr-området, så vil jeg også gerne nævne HSOK’s hjemmeside.

Det er Rolf Lund, der jo tillige er redaktør for ”Sokken”, der har stået for udviklingen af denne nye side. Gennem hele året har Rolf og også andre

udviklet denne, således at den i dag fremstår som en fantastisk god ting for klubben – så tak Rolf.

Glemme skal vi vel ikke, at det sociale liv også spiller en meget stor rolle. Jeg mener klart, at der findes et godt socialt liv her i klubben, hvilket – langt hen ad vejen – skyldes vores udmærkede klubgård, der så får de sociale aktiviteter til at blomstre ...

Tænk på alle de grupper vi har i form af ”veteransjoskerne, turbotøserne, De grå Sokker, onsdagsdamerne m.fl. Endvidere skal ikke glemmes de årlige klubture, hvor turen sidste år gik til Jylland ifb. med WM i orientering.

Det eneste minus, hvilket minus på ingen måde fra min side skal betragtes som noget negativt, er, at nogle af disse medlemmer ind i mellem burde prøver at stille op i nogle af de konkurrence, som HSOK er deltagende i f.eks. divisionsturneringen, men også mange andre arrangementer.

#### Punkt 2:

Klubgården er jo vores samlingspunkt og heldigvis bliver denne flittigt brugt, ja vel stort set dagligt.

Bestyrelsen er meget tilfredse med den måde klubgården drives på, hvilket vi naturligvis også håber, at medlemmer er, men i modsat fald hører vi gerne herom.

Jeg synes i den forbindelse at rengøringen har været aldeles tilfredsstillende, så tak til Henning og Arne for jeres måde at styre klubgården på.

I slutningen af året gav Henning udtryk for, at klubgården trængte til en ny belysning, i hvilken forbindelse vi søgte HSU om tilskud hertil. Denne bevilling er nu givet i form af et beløb på kr. 4.000,-, så H. og A. – i har frit slag!

Også herrernes baderum bør renoveres (lofterne), men lad os drøfte dette under eventuelt.

Klubgården rummer jo også klubbens materiel m.m. og i den forbindelse vil jeg også fremhæve Bent Carlsen og Arne Olsen, for deres store engagement omkring klubgården, herunder skistalden, kælderens og 1. sal. Tak fordi I holder så godt orden, også materiellet. Jeg skal dog også oplyse, at Bent C. nu har fratrådt sit hverv efter mere en 30 år som materielforvalter, så en særlig tak til dig Bent for dit mangeårige arbejde for klubben.

#### Punkt 3:

”Sokken”, der jo udkommer 6 gange om året, er også et bindeled i klubben.

Om ”Sokken” må jeg sige, at bladet vel i dag har det udseende og format, som vi vil fortsætte med.

Det er dog stadig tordenskjolds soldater, der står for bladets fremstilling, men på trods heraf har de stadig evnerne til at følge med tiden, hvilket ”Sokken” efter min opfattelse klart beviser.

Imidlertid har jeg i år bemærket, at der har været mange indlæg fra medlemmerne, som bestemt er med til at højne bladet, så det håber jeg vil fortsætte i 2007.

Jeg får til stadighed overbragt en masse roser omkring bladet udseende og indhold, så ”Sokken” kan vi bestemt ikke undvære i HSOK.

Den største tak omkring ”Sokken” skal naturligvis rettes til Kurt Jørgensen, der jo er den store ”bagmand” omkring ”Sokkens” fremstilling, men selvfølgelig også til redaktør Rolf Lund, der jo er idemanden bag ”Sokken”.

Som alle vel er klar over, så distribueres ”Sokken” nu gennem egne medlemmer, men vi får økonomisk støtte fra Biblioteksstyrelsen.

#### Punkt 4:

Jeg håber, at gymnastikken i HSOK er noget som medlemmerne fortsat gerne vil kunne gå til, hvortil jeg kan oplyse, at jeg netop har søgt om at kunne opretholde lejemålet i sæsonen 07/08.

Indsatsen fra medlemmernes side i de første måneder var meget flot (over 30), men har efter jul været lidt dalende, men dog acceptabel.

Jeg er dog fortsat af den opfattelse, at vi skal bevare denne mulighed for at gøre gymnastik – og tro mig, vi har medlemmer, der udelukkende bruger HSOK på grund af gymnastikken, så når vi nu er så heldige at have en rigtig god instruktør, så kan jeg kun anbefale at I møder frem, idet sæsonen først slutter den 20.03.07.

En foreløbig tak til Annette og til vores reserve

#### Punkt 5:

Vi er jo en klub, der er så heldig at have en støtteforening, som går under

navnet ”HSOK’s Venner”.

Vi er naturligvis mange her i stuen, som er medlemmer af Venerne, men alligevel vil jeg rette en stor tak til ”Venerne” for deres hjælp i året, der gik.

En tak for deres uddeling af såvel lederpris som for de øvrige donationer i årets løb.

Hvad angår årets lederpris (2006), blev denne pris uddelt under Vennernes generalforsamling, der fandt sted den 7. ds. her i klubgården.

Prisen blev givet til Gull-May Knudsen, hvor ”Vennernes” formand, Annie Nørsgaard, motiverede udnævnelsen i det store arbejde Gull-May udførte for HSOK i egenskab af kasserer, der nok er den tungeste post i klubbens ledelse, men også arbejdet som turarrangør, banelægger, administrator for aktivitetslisten m.m. Så også jeg/vi her i HSOK vil sige dig til lykke med den meget fortjente pris.

Vi har dog også noget mere kontant af sige tak for:

Kioskhjælp ved klubbens stævner.

Jeg får ind i mellem at vide, at om 20 år så findes klubben ikke mere, hvor den væsentlige årsag skal findes i, at ungdommen af i dag ikke gider vores form for konkurrencesport. De vil sikkert gerne dyrke idræt, men på deres egne præmisser.

Statistisk set vil jeg ikke være i stand til at se, om disse profetier holder stik, men alle vi her i dag kan jo forsøge at gøre vores til, at klubben består langt ud i fremtiden – og også om 20 år.

Flemming Larsen

#### Atletikafdelingen v/Jørgen Olsen

Jørgen oplyste om de stævner afdelingen havde deltaget i. Desværre var de tidligere populære SKAF-mesterskaber ophørt, så afdelingens repræsentation til ”Sportens dag” ville ikke blive stor i år.

Grand Prix serien fik et ord med på vejen, hvor HSOK havde stået for afviklingen af de 3 af løbene.

Kvindeløbet blev afviklet i august med omkring 125 deltagere, hvilket var meget tilfredsstillende.

#### Triatlonafdelingen v/Finn Postma

Som Postma tidligere har fremført, var det hans sidste år som formand for afdelingen.

Aktiviteten i afdelingen er for nedadgående og afdelingens årlige tristævne blev for 20. – og sidste gang - afviklet med Helsingør Stadion som stævnecenter, men det var et utrolig flot punktum, afdelingen fik sat.

Postma vil dog fortsat stå for afviklingen af det årlige MTB-cross-stævne samt enkeltstarten på cykel.

#### Orienteringsafdelingen v/Minna

Afdelingens formand, Torben Seir, var forhindret i at deltage, så beretningen blev givet af Minna.

Minna omtalte de mange stævner, som afdelingen har stået for, såvel interne som eksterne stævner.

#### Skiafdelingen v/Lars Røpke

Siden i sommer har afdelingen været uden formand, med afdelingens interesser har været varetaget af Postma og Lars.

Lars omtalte de 2 ture til hhv. Idre og Golå, der begge var afviklet med stor succes.

#### Klubbens økonomi v/Gull-May Knudsen

Gull-May forelagde regnskabet for 2006, der udviste et overskud på ca. kr. 12.000,-, som alle afdelinger havde bidraget til.

#### Valgene til bestyrelsen:

Formanden var ikke på valg i år.

Gull-May blev genvalgt for en 2-årig periode som kasserer.

Endvidere blev Torben Seir genvalgt som formand for o-afdelingen.

Som ny formand for skiafdelingen blev Lars Røpke valgt.

Endvidere blev Stig Johansen nyvalgt som formand for den nye afdeling i klubben – **HSOK Motion** – der er en fusion af triatlon- og atletikafdelingen.

Revisorerne og suppleant blev genvalgt.

## Morakkerrliste for HSOK's træningsløb pr. 20/3 2007

rev. 20-03-07 Jørgen Jensen



Banelægger får 2 point		vhc vhc														pc pc pc pc					
Navn		l alt	7/1	21/1	3/2	10/2	17/2	24/2	3/3	10/3	17/3	24/3	31/3	5/4	6/4	8/4	9/4	17/4	24/4		
HSOK deltagere			28	20	13	18	7	25	23	18	11	0	0	0	0	0	0	0	0		
1	Inga With	8	1	1	1	1		1	1	1	1										
2	Bjarne B. Jensen	7			1	1	1	2	2												
3	Jørgen Jensen	7			1	1	1	1	1	1	1										
4	Karina Dixen	7	1	1	1	1	1														
5	Tommy Jensen	7	1	1		1		1	1	1	1										
6	Flemming Wendelboe	6	2	1		1		1	1												
7	John Miené	6	1	1		1		1	1												
8	Jørn Steffesen	6	1	1		1	1	1													
9	Rolf Lund	6	1	1				1	1										2		
10	Torben Bagger	6	1	1				1	1	1	1										
11	Erik Klogborg	5	1	1				1	1	1											
12	Hans Lassen	5	1		1	1	1														
13	Jette Lassen	5	1		1	1	1														
14	Jørgen Kjærlund	5				1		1	1	1	1										
15	Kirsten Ellekilde	4		2	1																
16	Lene Jensen	4	1	1				1	1												
17	Peter Larsen	4	1	1				1	1												
18	Ruth Waidtløw	4	1		1	1													1		
19	Jan Larsen	3						2											1		
20	Jens V. Nielsen	3			1	2															
21	Knud Engelsholm	3	1	1															1		
22	Lizette Dreyer	3	1			1													1		
23	Mette Hansen	3				1		1	1												
24	Minna Warthoe	3	1	1															1		
25	Mogens Waidtløw	3	1		1	1															
26	Palle Breuning	3	1	1	1																
27	Birgitte Krüger	2				1		1													
28	Christian Fisker	2	1	1																	
29	Flemming Larsen	2						1											1		
30	Hans Jessen Jensen	2	1																1		
31	Henning Jørgensen	2						1	1												
32	Laus Seir	2			2																
33	Leif Kofoed	2						1	1												
34	Lisbeth Rex	2	1	1																	
35	Ole Kyhl	2	1						1												
36	Ole Vexø	2						1	1												
37	Rikke Kofoed	2						1											1		
38	Søren Østergaard	2						1	1												
39	Torben Seir Hansen	2	1																1		
40	Gull-May Knudsen	1	1																		
41	Henrik Bang	1																	1		
42	Inge Olsen	1		1																	
43	Jan Knudsen	1	1																		
44	Jesper Svensson	1		1																	
45	John Pihl	1								1											
46	Mads Wendelboe	1								1											
47	Morten Wendelboe	1								1											
48	Sofie Kyhl	1	1																		
49	Søren Nielsen	1							1												
50	Torsten Bjørn	1						1													
51	Agnete E. Andersen	0																			
52	Alex Andresen	0																			
53	Andreas Otto	0																			
54	Anne Sørensen	0																			
55	Annie Maltby	0																			
56	Arne Olsen	0																			
57	Astrid Ledager	0																			
58	Benny Olsen	0																			
59	Bent Christensen	0																			
60	Berit Eilsborg	0																			
61	Birgitte Mautitzen	0																			
62	Bo Bertram	0																			
63	Carsten Ruud	0																			
64	Claudia Knudsen	0																			
65	Emil Ruud	0																			
66	Emma Engelsholm	0																			
67	Erling Bergman	0																			
68	Eva Müllertz	0																			
69	Gerda Jensen	0																			
70	Hans H. Andersen	0																			





## HSOK's VENNER

### Ref. af generalforsamlingen den 7. febr.:

Da vi havde fået os bænket ved langbordene, bød formanden, Anni Nørregaard, velkommen til de 55 fremmødte medlemmer og gik straks over til 1. punkt på dagsordenen - valg af dirigent: Knud Engelsholm blev enstemmigt valgt, og konstaterede at alle formalia var OK.

### Formandens beretning:

Anni Nørregaard gennemgik kort sidste års generalforsamling og nævnte derefter de arrangementer der var afholdt i VENNE året 06.

Forårsturen til Barokhaven på en kølig og blæsende maj dag havde samlet 24 deltagere som fik god motion samt en stor oplevelse på Falkonergåden i Fredensborg.

Den 10 juni afholdtes det traditionsrige O-løb og grill fest. Såvel O-løb som gå-banen var på bedste vis planlagt af Knud Engelsholm, dertil kom nogle finurlige opgaver på ga-banen. Og så blev grillen rødglødende, og der blev stegt bøffer -ristet pølser ect. ect. og man sagde skål og råhyggede sig i den lune sommer-aften.

Den 19. alpetur løb af stabelen i uge 35 og havde 42 deltagere, og med chauffør Leif ved rattet nåede vi vores hovedkvarter, Hotel "SONNENSPIITZE" i Ehrwald i Østrig. Turen var - til UG med kryds og slange, vel tilrettelagt af Pierre Klitgaard og Jakob Vang. Den 22. sept. blev alpeturens mange, mange billeder udvekslet og vandre-oplevelser genopfrisket i selskab med deltagernes eget populære "Ta selv bord".

Det var lidt svært at finde en dato til efterårsfesten, men den 18. nov under temaet "PÅ HAT MED VENNERNE" løb den af stabelen. De 46 deltagere havde virkelig taget festens tema til sig og alle mødte op med fantasifulde hovedbeklædninger. Det blev en rigtig god fest - god musik - og et dejligt overskud på humøret, -- men med et underskud i kassen.

**2 KIOSKER** har vennerne i det forgangne år stablet på benene, og uden hjælp fra trofaste venner ville det nok være vanskeligt at gennemføre kioskerne.

**TILSKUD:** I årets løb er givet lederpriser for Kr.2000 og HSOK har modtaget 6.182,- kr. til en PC'er.

**MEDLEMSTALLET** er ved årets udgang 175, som beklageligvis er en lille nedgang.

TAK til alle Venner som bidraget med hjælp ved vores arrangementer. TAK til Jakob Vang som redigerer vores hjemmeside, TAK til Flemming Larsen for husly i Klubgården, og endelig stor TAK til bestyrelsen for et berigende samarbejde. Beretningen blev godkendt med akklamation.

### Regnskab:

Kassereren, Anna Lise Lyk, fremlagde det reviderede regnskab, som banlancerede med kr. 50,244,- .

Generalforsamlingen godkendte promte regnskabet.

Kontingent:

Blev fastsat uforandret : Kr. 60,00 p.a.

### Valg:

Alle bestyrelsesmedlemmer med videre blev genvalgt.

Eventuelt:

Herunder havde HSOKs formand Flemming Larsen megen ros til Vennerne, det går jo godt - overskud i kassen. Vi har fået nyt logo på husgavlen fra en glad giver. Kioskerne er en kæmpe hjælp for HSOK. Tak for donationerne. Held og lykke fremover.

### Alpetur nr. 20.

Jakob Vang oplyste at jubilæumsturen var udsolgt med 48 deltagere.

### Runde fødselsdage:

Sluttelig oplyste formanden at man ikke mere giver gaver ved

runde fødselsdage.

Og herefter kunne dirigenten slutte generalforsamlingen og takkede for god ro og orden.

### Generalspising:

For at styrke appetitten lagde vi for med at synge Venne sangbogens nr 6 "Hvor smiler fagert den danske kyst" Hvorefter der var "Åbent Løb" frem til det højtbelagte smørrebrød og ostanretning. God stemning - Skål i rød og hvid plus øl og vand. Bordet blev næsten ryddet dvs 1 stk mad savnede en ejermand - Det gik til en sulten VEN.

## HSOK VENNERS LEDERPRIS 2006

På vennernes generalforsamling den 7 febr. Blev lederprisen givet til Gull-May Knudsen med følgende begrundelse:

Gull-May har gennem flere år udført et kæmpe arbejde som HSOK's kasserer, et job der i sig selv nok er den tungeste post i foreningens ledelse. I forbindelse med jobbet har Gull-May tillige måtte indføre nye regnskabsystemer - men alt er løst på flotteste vis.

Det store arbejde som kasserer har dog ikke afholdt Gull-May fra at udføre andre opgaver for HSOK, hvoraf bl.a. kan nævnes:

Banelægger -Turarrangør samt administrator for aktivitetslisten.



En glad prismodtager og en glad giver

## HSOK's Venners bestyrelse:

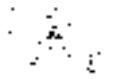
Har konstitueret sig som følger:

Formand	Anni Nørregaard
N.Formand	Benny Olsen
Kasserer	Anna Lise Lyk
Sekretær	Laus Seir
Materialeforv.	Werner Rundh
1. suppl.	Kirsten Madsen
2. "	Jane Larsen
Revisorer:	Annie Maltby og Kirsten Nielsen
Revisor suppl.	Bent Nielsen

## HSOK Venners aktivitets kalender for 2007:

3. juni	Forårstur
23.juni	0-løb og sct. Hans grill fest
24.aug.	Alpetur afrejse -hjemkomst
2. sept.	
3. nov.	25 års jubilæums Fest.

**Husk at - sætte kryds i kalenderen.**



## Sommerferieorientering.

Jeg tillader mig at oplyse om, at jeg i lighed med de sidste to år har budt ind med et tilbud i sommerferieorientering. Det drejer sig om fire gange, tirsdag og torsdag den 17., 19., 24. og 26. juli, fra kl. 10 til 12. Tilbuddet gælder alle i alderen fra 8år og opefter. Jeg håber, mange af klubbens børn, der måske har lidt problemer med at få tiden til at gå, kigger ud og får et par fornøjelige timer ud af det. Jeg opfordrer desuden vore unge løbere til at melde sig under fanerne med et tilbud om at virke som instruktører. Det plejer slet ikke at være kedeligt, og desuden giver det mulighed for at tjene en skilling. Vi slutter hver gang af med lidt saft og kage.



Jeg har netop indsendt vort tilbud til Fritidsforvaltningen, og selv om der endnu ikke er kommet en tilbagemelding, regner jeg med, det bliver til noget, og på de vanlige betingelser. Kig ud, også selv om I ikke kan alle fire gange, og tag gerne et par kammerater med, det plejer at være ret så gemytligt. Jeg kan bruge en 3-5 af vore unge løbere som instruktører. Lad mig høre fra jer, også selv om I kun kan den ene uge. Jeg behøver nok også 1-2 voksne til hjælp. Men det skal vi nok finde ud af.

Jeg håber, klubgården vil komme til at summe af liv og lyst de fire gange, og måske kan vi også derved få givet ungdomsafdelingen en saltvandsindsprøjtning. Vi ses! Eva

## Et håndklæde kastes i ringen!

Ja, så kom den dag altså, hvor jeg trods mange gode intentioner, planer og idéer har valgt at stoppe som formand for Familie- og Ungdomsudvalget.

Som annonceret ved året generalforsamling er Eva og jeg de sidste aktive udvalgsmedlemmer i Familie- og Ungdomsudvalget. Jeg har måttet erkende, at energien og lysten til at fortsætte arbejdet i Familie- og Ungdomsudvalget under disse vilkår ganske enkelt ikke er til stede. Det er overordentligt vanskeligt - for ikke at sige umuligt - for 2 personer at være drivkraften inden for et område, som i mine øjne skulle have hele klubbens bevågenhed - at få etableret en aktiv Familie- og Ungdomsafdeling i HSOK.

Denne beslutning har jeg meddelt bestyrelsen for Orienteringsafdelingen ved sidste bestyrelsesmøde d. 7. marts og det blev da aftalt et ekstraordinært bestyrelsesmøde med deltagelse af Eva og undertegnede for at drøfte situationen omkring et ikke længere eksisterende Familie- og Ungdomsudvalg - hvad vi kan tilbyde den trods alt store børne/ungdomsgruppe i HSOK.

Jeg har meddelt Bestyrelsen for Orienteringsafdelingen, at jeg gerne påtager mig opgaver som fælles arrangementer så som en årlig bowlingaften og det årlige Juleløb - endvidere at jeg gerne indgår i udvalgsarbejde igen - men under andre omstændigheder end i dag.

Jeg synes personligt, at det er utrolig ærgerligt og trist, at vi i HSOK ikke til dato har formået at være lidt mere visionære og proaktive omkring vores ungdom og som jeg fremlagde det på generalforsamlingen, mener jeg, at Bestyrelsen for HSOK bliver nødt til at drøfte og tage stilling til på et overordnet plan fremtiden for et eventuelt Ungdomsudvalg og hvis dette tilvælges at sætte sejl ind på at få en aktiv ungdomsafdeling. Jeg er personligt helt overbevist om, at dette kan lade sig gøre - for vores børn vil gerne - men det kræver arrangement og velvillighed fra "hele holdet"

Mange hilsner  
Minna Warthoe

## Familie- og Ungdomsudvalget

### Jonas Blomquist

Essingen 48 3070 Snekkersten  
Tlf: 49 22 11 81  
e-mail: jbl@snaps.dk

### Minna Warthoe

Midgårdsvej 4 3000 Helsingør  
Tlf: 49 21 97 14  
e-mail: miwa@tdcadsl.dk

### Eva Müllertz

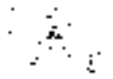
Gurrevej 116 B 3000 Helsingør  
Tlf: 49 26 38 03  
e-mail: emullert@worldonline.dk

### Torben Seir Hansen

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

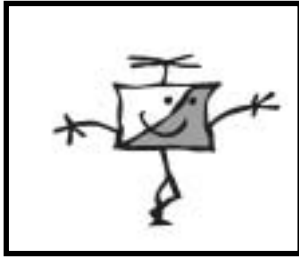
### Rikke Kofoed Larsen

Eckersbergvej 25 3000 Helsingør  
Tlf: 49 22 41 31  
e-mail: kofoed@larsen.mail.dk



**Børn op til 15 år, deres forældre eller bedsteforældre og kammerater: LÆS HER!**

Du kan komme til orienteringsløb hver onsdag fra den 24. april til den 30. maj. De Nordsjællandske klubber er gået sammen om at lave orienteringsløb, der kun er for børn. (Tidligere kaldet børnekarruselløb).



Der er hver gang 5 baner, at vælge mellem: 1 km afmærket bane, 2 km begynder bane, 3 km let bane, 4 km mellemsvær bane og en sværere bane på højst 5 km som kurvebane, huskeløb e.l. Der er altså en bane både for nybegyndere og for de mere rutinerede unge. Voksne er velkommen til at løbe med rundt.

Du skal starte mellem kl. 16.30 og 17.45. Efter løbet får du noget at spise og drikke og kan hygge dig med de andre løbere. Der kommer sædvanligvis 200-300 børn hver gang.

Efter de 6 løb er der SkovCup-finale den 5. juni. På dette løb er der elektronisk tidtagning og præmier til vinderne i hver klasse. Desuden får alle, der har deltaget i mindst 4 løb, en flot præmie.

Du kan komme til alle løbene eller bare til dem, du har lyst til.

Hvis din mor eller far ikke kan køre dig til løbet, kan du ringe til Gull-May senest dagen før, tlf. 49216732, så finder hun en, der kan hente dig i bil og køre dig hjem igen.

Det er gratis at deltage for medlemmer af HSOK. Du må gerne tage kammerater med. De skal betale 25 kr. pr. gang.



Den, der kører til SkovCup-løbene kan få kørepenge ved henvendelse til Gull-May.



**SkovCup - Forår 2007**

**Her er planen for forårets SkovCup løb:**

<b>Dato:</b>	<b>Skov:</b>	<b>Arrangør:</b>	<b>Krak og Mødested</b>
25.04.07	Geel Skov	OK Øst	Vangebovej 2, Rudersdal
02.05.07	Ll. Hareskov	Bemærk: Indtil kl. 17 KUN	parkering på Holte stationsvej
09.05.07	Ravnsholt Skov	OK Skærmen	115K4 Sti fra Hejrebakken
16.05.07	Grib Skov, Syd	OK SG	85 F7 Mørkebakke, Bregnerød Skovvej
23.05.07	Marienlyst Slotspark	FIF Hillerød	55 A3 Kildeportvej, ml. Gadevang og Nødebo
30.05.07	Tokkekøb Hegn	HSOK	28 D6 Klubgård, parkering Helsingør Hallen
		Allerød OK	Skovvang Stadion, Poppelvej

Tirsdag 05.06.2007 (grundlovsdag) er der SkovCup-finale. Finalen afholdes i Tisvilde Hegn med parkering på stranden. Første start er kl. 13.30.

**Første gang du kommer til et SkovCupløb, får du et SkovCup-pas. Hvis du har deltaget i sidste års børnekarruselløb, sender HSOK et SkovCup-pas til dig. Det skal medbringes til hvert løb - så får du hver gang et stempel på passet. Hvis du har mindst fire stempler på passet ved det sidste arrangement, får du en flot præmie.**

Se flere oplysninger på [www.skovcup.dk](http://www.skovcup.dk)



Motion

# Craft Grand Prix 2007 HSOK's Forårs Cross



## Flot start på Craft Grand Prix 2007.

### 150 aktive atleter nød lørdag den 10. marts det flotte forår-svejr på LO-Skolens græsarealer i HSOK's "Forårs Cross."

Vinder af løbet blev Kenneth Rasmussen i suveræn stil. Han gennemførte den 6 km lange, seje og kuperede rute i den flotte tid 21:03. - Det er rigtig godt at se, at Kenneth åbenbart er kommet sig over en skadet akillesse, der ellers havde sat en lovende løbekarriere på standby. Kenneth havde på den første af i alt fire runder følgeskab af to andre lovende løbere; nemlig Jeppe Rud, der blev en lige så sikker nummer 2 i den fine tid 21:44 og Daniel Simonsen, der kom ind på tredje pladsen i tiden 22:29. Efter den første runde trak Kenneth fra og siden fik også Jeppe altså rystet Daniel af. Fælles for alle tre er, at de løber på holdet fra runningrhino.dk, og at alt tyder på, at de alle går en rigtig fin sæson i møde. På fjerde pladsen kom Anders Hjortlund i tiden 23:17. - Det tegner til en rigtig fin sæson for den unge triatlet, der ellers er mest kendt for sine flotte præstationer indenfor triathlon sporten. På femte pladsen kom Rolf Lund, HSOK Craft.se, i tiden 23:24. - det rakte samtidig også til en overlegen sejr i klassen 50 - 59 år.

Bedste kvinde blev HSOK's Annette Hansen. Hun har desværre valgt at løbe på holdet fra MK70 i år - Hun vandt på fornemteste vis i tiden 28:18. - Men som hun udtalte efter løbet, så manglede der lidt konkurrence fra tidligere års deltagende kvinder. Nummer to i kvinderækken blev Malene Rasmussen, Sirenerne, i tiden 28:53. Og på en ligeså sikker tredje plads kom Dorth



Lorenzen, ES'ernel M/K, i tiden 29:27. Vinder af børnerækken blev Mihn Kyun Cho. Han gennemførte den 1.5 km lange rute i den fine tid 5:37. Nummer to og samtidig også hurtigste pige blev Tine Skovgaard Andersen i tiden 5:55. Hun blev tæt forfulgt af Mads Skaaning, der kom i mål i tiden 6:02. Fælles for de tre første er, at det er tre rigtig ihærdige og talentfulde løbere, der gør sig gældende i alle store mesterskaber og stævner. Og at de løber på holdet Hyllested's Dreng og Piger. Som holdnavnet antyder, bliver de trænet af Michael Hyllested; en rigtig ildsjæl indenfor den lokale løbesport. Nummer fire blandt børnene blev Nikolaj Skovgaard Andersen i tiden 6:05. Søren Karlsson, Byskolen High5A1, blev en flot nummer fem i tiden 6:34. - Det er rigtig fint at se, at der er skoler, der deltager med klassehold i Craft Grand Prix - At de unge mennesker også laver andet end at sidde bag computerskærmen. Der kan kun opfordres til, at andre skoler tager kampen op og deltager i de kommende løb. Hvordan gik det ellers for de gæve motionister fra HSOK!

Jo! Damerne kommer vi nemt over! - Der deltog INGEN! Jeg siger og skriver INGEN damer fra HSOK i vores eget løb!! - På nær lige Annette Hansen, der jo som sagt løb på et hold fra MK70 - Det er en skandale! Hvor var alle "Turbotøserne"! Der er f..... ikke meget turbo over den flok tøser! Det er simpelt hen for ringe! Det må forventes, at der bliver strammet op, og at der ved de næste løb er aktiv deltagelse fra de kære damer! På herresiden blev bedste HSOK'er som tidligere nævnt Rolf i tiden 23:24. Peter Arhning, HSOK SameSame.nu, blev samlet nummer 9 og treer i sin klasse 40 - 49 år i tiden 25:01 - Det går rigtig fint fremad for vores friske marathon mand. Hvor var for resten det øvrige marathon "hold" henne

denne skønne dag?

Bo Hansen, HSOK SameSame.nu, var virkelig flyvende på LO-Skolen. På trods af, at han næsten ikke har løbet og trænet noget særligt henover vinteren, i følge ham selv, formåede han, at blive samlet nummer 10 og nummer 4 i klassen 40 - 49 år, i tiden 25:12. Flot!

Michael Knudsen, HSOK Craft.se, kom i mål i tiden 25:20.

Det rakte til en samlet 13. plads.

Jørgen Olsen, HSOK Craft.se, er set løbe bedre.

Han gennemførte i tiden 25:37.

Det placerede ham på en samlet 15. plads.

Ole Hansen, HSOK

Craft.se, kom i mål på en samlet 20. plads i tiden 26:33. - Med den fart skulle han nok havde beholdt vintertightsene på! Han var tæt forfulgt af Ole Kyhl, HSOK SameSame.nu, der virkelig ga' den gas og løb sig helt ud. Han kom i mål i tiden 27:08. - Der er gode fremskridt at spore i forhold til Ole's løb! - fint!





Bjarne Jensen, der ellers mest ses i diverse krat, løb et ganske fint løb i tiden 27:30. Han løber på et hold fra Nivå trim: Nivå Trim Herre. - Det er et rigtig fint initiativ Bjarne har taget!

- Det er dejligt, at der også kommer deltagere fra "de sydligere egne" af Nordsjælland. - Flot Bjarne!

Men alt i alt må vi konstatere, at præstationerne af HSOK atleterne desværre ikke var særlig prangende. Men vi håber, at de bliver bedre i løbet af sæsonen! - Både atleterne og præstationerne!



I hold konkurrencen, for herrer, vandt holdet fra runningrhino.dk overlegent foran HSOK Craft.se. På tredje pladsen kom HSOK SameSame.nu. Nivå Trim Herre blev nummer fire. På kvindesiden vandt holdet fra Sirenerne foran Rend-mig MK70 og Løb med Bølgen blev treer.

I år er det også muligt at deltage med mix hold og det benyttede 6 hold sig af i voksen rækken. Nummer et i denne række blev ES'ernel M/K. MK70 kom ind på andenpladsen og holdet fra Team TSMC blev nummer tre.

Hos børnene kom pigeholdet Super Grisebasserne ind på første pladsen i rækken op til 11 år mens Hyllesteds Dreng og Piger vandt mix rækken 12 - 15 år.

Næste løb i Craft Grand Prix er søndag den 22. april kl. 10:00, hvor der skal løbes i Hornbæk Plantage. Et rigtig sejt, men også spændende løb med udfordrende bakker.

Vi håber at se alle fra det første løb, men også nye deltagere. Det er ikke et krav, at man skal deltage i alle løb i serien.

Det er mit håb, at vi i år også kan vise,



- Vores alle sammes formand - Fast og uundværlig tidtager i Craft Grand Prix

at vi kan og vil blande os i topstriden i holdkonkurrencen. - At vi trods alder og andre mindre skavanker stadig kan vise, at HSOK er en seriøs løbeklub! En løbeklub for folk i alle aldre!

Dejligt at se Stig frisk til en ny periode som formand i motionsafdelingen. Her som speaker i Craft forårs cross på LO skolen



Til sidst skal der fra motionsafdelingens formand lyde et rigtig stort "Tak for hjælpen!" til alle de flittige hjælpere - Specielt Ivan B. og Søren C. har igen igen ydet en rigtig super stor indsats i forbindelse med hele arrangementet! - TAK!

Og til aller aller sidst skal der endnu en gang også lyde et rigtig stort TAK! til vores trofaste præmie sponsor, ikke bare i forbindelse med HSOK Cross'en men også i forbindelse med "Helsingørmesterskabet i 10 km landevej/klub 10'er" - **Murerfirmaet Lars M. Nilsson ApS ved David Nilsson** - Han giver løbene den sidste finish! - TAK!

Og samtidig siger vi også velkommen og tak til en ny sponsor i forbindelse Grand Prix serien: Craft / SameSame.nu. - De har indvilget i at være sponsorer ved alle løbene i Craft Grand Prix 2007. - Skønt!

**Johansen**





Motion

# Kommende arrangementer i HSOK Motion

**Vi gentager succesen fra sidste år!**

- Og inviterer til  
**Uofficielt klubmesterskab i  
duathlon**

**Hvornår?**  
Lørdag den 16. juni  
2007 kl. 11:00

**Hvor?**  
Start, mål og skiftezone er på Nygård Skole  
- Der løbes og cykles på rundstrækningen:  
Rødegårdsvej, Karlsgårdsvej, Nørreløkkevej, Helle-  
bækvej og Esrumvej

**Distance**  
Løb: 5,0 km  
cykling: 21,6 km  
løb: 3,0 km

**Bemærk!**  
Også mulighed for "par duathlon"  
- Altså flere personer m/k "deles" om  
aktiviteterne.  
For eksempel én løber første tur, én anden person  
cykler og eventuelt én tredje person løber sidste tur.  
Et "hold" kan altså bestå af 1 til 3 personer!  
Så ALLE kan være med!  
- Også de skadede løbere!

**Tilmelding:**  
Opslag i klubgården senest  
lørdag den 9. juni kl. 12:00

Johansen



## Løbs arrangementer for HSOK motionister:



Ud over deltagelse i Craft Grand Prix 2007 er der også mulighed for at få rørt sine lemmer ved at deltage i "Helsingør løbet" og "Espergærde-løbet." - To rigtig gode og traditionelle løb i Helsingør Kommune.

- Og to løbsorganisationer, der støtter Craft Grand Prix, hvorfor jeg også synes, vi bør støtte op om deres løb. - Så hvis I en given søndag får lyst til lidt ekstra sved på panden, vil jeg foreslå, at I ligger vejen forbi enten Teglstrup Hegn eller Egebæksvang.

Kommende løb i de tre serier:

### **Helsingørsløbet ved "forældreinitiativet":**

- \* Søndag den 29. april 07 kl. 10:00
- \* Søndag den 27. maj 07 kl. 10:00
- \* Søndag den 24. juni 07 kl. 10:00

### **Espergærde løbet ved Puls3060:**

- \* Søndag den 15. april 07 kl. 10:00
- \* Søndag den 13. maj 07 kl. 10:00

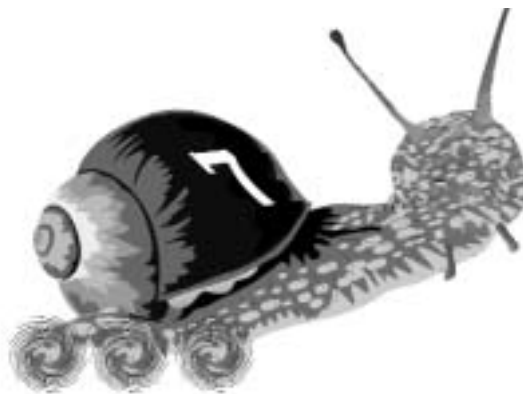
### **Craft Grand Prix 2007**

- \* **Mountain Race** Hornbæk Plantage  
søndag den 22. april kl. 10:00
- \* **Tikøb 5'eren** onsdag den 9. maj 07  
kl. 18:30 ved Tikøb skole





# Årets snegl 2006! - Ja! - Bedre sent end aldrig!



**“Snegle udvalget” har arbejdet i sneglefart - og det var et rigtig svært valg i 2006!**

Men årets kåring er kommet i (snegle)hus!  
Michael Christiansen blev valgt til årets snegl 2006



*Michael Christiansen med det synlige bevis for hæderen!*

Årets hurtigt arbejdende “snegleudvalg” bestående af stifteren af “årets snegl” René Nielsen og forrige års prismodtager Jørgen Olsen har haft mange og dybdegående diskussioner før de til sidst kunne træffe et retfærdigt valg.

- Den gode hr. Christiansen, der i år er gået i skarp marathon træning med mange og seriøse trænings pas, havde et ikke alt for flatterende løbs år i 2006. - Han blev oftest set gående eller stående - liggende? - ved de forskellige løb han trods alt deltog i i 2006! Sjældent har der i klubbens historie været en “atlet” med så svingende

præstationer som det Michael i 2006 præsterede - Han var vist under stærk indflydelse af den kendte terapeut Tournesol! “Nu kan det kun gå fremad”, “Det var en rigtig tynd omgang...”, “...jeg var også til fødselsdagsfest i går...”, “...jeg har også været syg i hele sidste uge...” eller “Der er rigtig travlt på arbejdet...” er kendte Michael citater! - “Men nu får piben en anden lyd!” - Om det var fordi, han havde lugtet, at *noget* var under opsejling og i en sidste øjeblik desperasjon kækt i efteråret 2006 proklamerede at “nu er det marathon tid!” vides ikke - Men ja, der er blevet flere træningspas og flere kilometer i “bogen.” - Og vi glæder os alle på hans vegne og ønsker al mulig held & lykke ved årets Copenhagen Marathon! -

Næste års uddeling af “den gyldne snegl”, finder



*Den lykkelige prismodtager og indstifteren af “den gyldne snegl” René Nielsen - Et mangearigt ikon i HSOK!*

sted i forbindelse med “Helsingørsmesterskabet 10 km landevej” - Et gammelt klubmesterskab i HSOK. I den forbindelse vil der blive ændret noget i måden, hvor på prisen uddeles, idet der i år vil blive indstillet

tre nominerede til den ærefulde pris! - Det er jo sådan, at prisen kan uddeles som en opmuntning, en opsang, en anerkendelse eller en helt fjerde grund! - Go for it!

**Johansen**



## Årsberetning 2006 fra atletikudvalget:

### Indledning

Ved generalforsamlingen i februar 2006 blev Stig Johansen valgt til formand for atletik afdelingen (løbeafdelingen). Stig valgte, af årsager der i dag er ligegyldige, at udtræde af bestyrelsen i sommer og undertegnede overtog posten midlertidigt indtil næste general forsamling. I min beretning til forsamlingen har jeg valgt at lægge vægt på de faste aktiviteter der foregår i afdelingen.

### Træning

Træningsaktiviteterne har fortsat som de plejer. Mandagstræningen med Trolle som styrmand for pigerne/kvinderne har en fast skare, ikke voldsom stor, men trofast. Sjoskertræningen ligger i hænderne på en lille gruppe af trænere, Leif Kofoed, Flemming Poulsen, Stig Johansen og undertegnede deler træner gerningen mellem sig. Gruppen har forsøgt at variere træningen efter bedste evne. Om fredagen svinger Trolle piskeren over en stor gruppe løbere, der af en eller anden grund, som jeg ikke vil komme ind på, har tidligt fri. Træningen indeholder ikke de store overraskelser. Den har i rigtig mange år bestået af x antal 400m med kort pause. Hvor vidt det er træneren, træningen eller den efterfølgende "fyraftens øl" der lokker det store antal løbere ud ved jeg ikke, men rart er det at se alle de mennesker løbe. Lørdagstræningen har også en fast skare af løbere. Her ligger vægten på lange intervaller og lang opvarmning og afjog. Her deles træningen mellem Michael Christensen, Ole Hansen og et par af onsdags trænerne.

### Mesterskaber

Der har kun været afholdt et veteran mesterskab i 2007. VDM-Cross blev afholdt i Marts i Smørhullet med HIF som arrangør. Det blev til 3 individuelle medaljer og en hold medalje. Lisbeth Espersen fik en guld medalje i K55, Keld Olsen en sølv medalje i M50 og Annette Hansen en sølv medalje i K45. Keld, Dennes og Jan Arder tog bronze i hold konkurrencen. Derudover har der ikke været deltagelse i mesterskaber fra HSOK.

### Grand Prix 2006

Det var første år med den nye aftale mellem HIF og HSOK vedrørende økonomien omkring Grand Prix serien. Aftalen gik i sin enkelthed ud på at vi var garanteret et mindste beløb pr løb vi lavede, HIF fik en større del af indtægterne mod at de forsøgte at skaffe mere omtale, flere deltagere. Efter afslutningen på serien kunne vi konstatere at der ikke var flere deltagere end året før og vi mere heller ikke at der er skabe mere opmærksomhed omkring Grand Prix serien. Alt i alt har det medført at vi ved sæson afslutningen stillede spørgsmål ved tanken om at fortsætte serien i 2007 under samme vilkår. Ved fremlæggelsen af 2007 aktiviteter vil jeg komme ind på de tiltag der er foretaget i forhold til Grand Prix 2007.

### Generelt for 2006

Generelt kan man konstatere at gennemsnits alderen er blevet mindst 1 år højere end sidste år i løbe afdelingen. Tilgangen af yngre, her bliver man næsten nød til at sige under 40 år, har der ikke været noget af og det er bekymrende.

## Næste løb i Craft Grand Prix 2007 er **Mountain Race i Hornbæk Plantage**

**Løbet afholdes søndag den 22. april. Børnестart kl. 10:00 og voksen start kl. 10:30. Ruten er en spændende rundstrækning i og på bakkerne i Hornbæk Plantage - Et løb med masser af udfordringer! - men med plads til ALLE!**

**Det er HSOK, der er arrangør af løbet, så hvis du ikke skal løbe, er du meget velkommen som hjælper!**



Billed fra Craft Grand Prix forårs cross. Helle Linding

## CYKELTRÆNING

**Så starter cykeltræningen op**, hvis du da ikke allerede er i fuld gang.

Vi er 11-12 stykker i klubben der skal til Paris hvor vi skal køre på cykel til Nice. Da det allerede er 1. juni starten går, er det på tide at få en masse kilometer i benene.

Jeg er ved at lave en liste over dem der har mulighed for at træne i dagtimerne på hverdage, så hvis du har et par dage hvor du kunne tænke dig at være med, så lad mig det vide. Det er sjovere når man kan køre i flok.

**Derudover har vi de faste træningstider:**

Søndag kl. 09.30 Ndr. Strandvej v. klædefabrikken.  
Ca. 80 km.

Tirsdag kl. 16.45 Ndr. Strandvej v. klædefabrikken.  
37 km tempo

Lørdag kl. 09.30 Ndr. Strandvej v. klædefabrikken.  
Ca. 60 km.

Kurt Jørgensen



*Ski, snowboards, skistøvler, huer, jakker, goggles, handsker, slibning/reparation, bukser, fleece, skistave, solbriller, blades, tasker, snowboardstøvler, beanies, rygsække, undertøj, trøjer, windstoppers, t-shirts, lavinesonder.....??*

# Vi har udstyret !!

**Surf & Ski - Nordsjælland**

Sct. Olaigade 35, 3000 Helsingør

Tlf.: 4925 1030

[www.surfogskinord.dk](http://www.surfogskinord.dk) - [info@surfogskinord.dk](mailto:info@surfogskinord.dk)





## Skiudvalget

### Formand:

**Lars Røpke**  
Baldersvej 41  
3000 Helsingør  
Tlf.: 49 21 41 35

### Alpininstruktører:

**Finn Postma**  
Ålsgårde Stationsvej 12  
3140 Ålsgårde  
Tlf.: 49 70 95 12  
E-mail: postma@mail.dk

### Stine Laforce

Jernbane Allé 35B  
3060 Espergærde  
Tlf.: 49 16 11 92  
E-mail: Stine@laforce.dk

### Langrensinstruktører:

**Kurt Jørgensen**  
Rasmus Knudsensvej 30  
3000 Helsingør  
Tlf.: 49 21 54 32  
E-mail: kurthsok@tiscali.dk

### Finn Postma,

### Stine Laforce

### Skiløjper:

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

## Lars Røpke - bedste dansker til Vasaløbet i ny kanontid!

Når man som jeg, er mor til 3 dejlige unger, så plejer det at være ungerne der giver én det der sug i maven af respekt og stolthed; men denne gang var det ikke ungerne men **min mand!**

Man skal nok have gennemført (eller forsøgt at gennemføre) Vasaløbet for helt at kunne forstå, hvilken præstation det egentlig er han har gjort. Når man står ved målet og ser de andre deltagere som kommer i mål samtidig med Lars; veltrimmede, veltrænede unge svenskere og nordmænd, som har stået på ski siden de lærte at gå og som har brugt hele vinteren på den lokale lysløjpe for at få kilometer nok i benene, - så kommer man til at tænke: Hvorfor fanden er det lige at han er blevet så god ham Lars?

Lars og jeg har altid været glade for at står på ski. Det var ikke altid lige sjovt at være på skiferie sammen; Lars blev træt af at vente på mig og jeg blev træt af at halse efter ham. Derfor besluttede vi at tage med HSOK på skitur i uge 5 2001. Jeg havde på det tidspunkt flere år løbet med Trolle om mandagen, men Lars hadede at løbe og var meget skeptisk over at skulle med en løbeklub på skiferie. Det gik godt. Arne Olsen & co. havde også held til at få lokket Lars med ud i skoven, og siden har Lars ikke kunnet undvære skoven og løbeskoene og alle ved vist hvordan det er gået...

Tanken om at gennemføre Vasaløbet kom da vi så Vasa i fjernsynet, nu var Lars jo også startet med at træne. Vi blev begge meldt til Vasaløbet 2002.

Vasaløbet 2002 måtte jeg se fra sofaen, men Lars gennemførte. Han var glad og begejstret over stemningen under løbet og alle traditionerne omkring det. Siden har "Vasa" været en fast del af Lars's mål med træningen og en del af familiens planlægning.

For hvad er det der skal til for at blive så god som Lars nu er blevet? Ja hvem ved det. Jeg ved at Lars er hammertærk (selv om han ser lille og klejn ud). Jeg ved også at Lars er stædig som et æsel.

Han er omhyggelig og sætter sig ind i det tekniske omkring udstyr og smøring og gør det grundigt! Jeg ved også at han elsker at lege og træningen er som leg for ham. Han holder meget af sine "legekammerater" og turene på rulle-ski og "mudder"-cykel står højt på prioteringslisten.

Men Lars er også ydmyg for selve Vasaløbet, og for det talent han åbenbart har fået.

Han ved at det kræver at man forbereder sig grundigt. Derfor er han nok blevet så god.

I år var det 6. gang og slut resultatet blev placering som nr. 956. Tillykke.

Lis Røpke

**Dansk Skiforbunds hjemmeside:  
www.dskif.dk**

## Rulleski !!

Tænker du på vinter, skiture, Vasaløb eller blot på afvekslende træning? - Så må du også prøve at løbe på rulleski

## HOLM SPORT

-er landets største specialforretning for rul og sneting!

### **RING**

-der er altid et godt tilbud,

### **NU:**

### **ADIDAS LANGREND**

Kombistøvler kr. 400,-

Ski-"sko" kr. 200,-

passer til "SALOMON"-profil!



--Rul med Holm-sport!

**Ordretelefon 44 95 35 47**

Proff. betjening efter aftale på Stenhøj Vænge 5 - 3460 Birkerød.

**E-mail: ebbe@holm-sport.dk**

**www.rulleski.com**



PS Til alle andre der også finder Vasaløbet fascinerende så vil vi prøve at planlægge en længere tur til næste år hvor vi bor i området hele Vasaløb's ugen, så vil der måske være lokal deltagelse i både Åbent Spor, Stafet Vasa, og Blåbærløbet? Vil I med?

Lis Røpke



Lars i færd med en manøvre, som på ferien i Lofsdalen var ved at koste deltagelsen i årets Vasaløb. Lars løsede på en tur sine bindinger i fart kort før en vej og tog sig et gevaldigt og spektakulært styrt på den konto.

Vistnok gør det stadig ondt i knæet?



Smøringen skal gøres ordentligt. Nogle skyder skylden på skiene, og sløser måske ubevidst med denne detalje før en konkurrence, så er tilbagetoget sikret. Det er jo bare for sjov, og hvorfor gøre sig umage?

Det gælder ikke Lars!

## Resultatliste for danske deltagere VASALOPPET søndag 4. marts 2007

### Herrer:

<u>plac.</u>	<u>tid</u>	<u>navn</u>	<u>led</u>	<u>startnr</u>	<u>klub/by</u>
1	4h43m40s	Oskar Svärd	0	5	Sverige
2	4h43m42s	Jerry Ahrlin	0	2	Sverige
3	4h44m05s	Jørgen Aukland	0	8	Norge
965	5h27m43s	Lars Røpke	3	3619	HSOK
3042	6h36m55s	Torben Seir Hansen	8	16196	HSOK
5715	8h07m25s	Christian Madsen	8	16193	HSOK
9488	10h46m55s	Flemming Svendsen	10	14548	HSOK

I alt 160 danske herrer gennemførte.

### Damer:

<u>plac.</u>	<u>tid</u>	<u>navn</u>	<u>led</u>	<u>startnr</u>	<u>klub/by</u>
1	4h48m29s	Elin Ek	1	18124	Sverige

I alt 8 danske damer gennemførte.

### Deltagere der har brudt løbet:

Den anførte tid er den senest registrerede ved den angivne kontrol.

#### Ved Mängsboderne:

brut M	3h58m54s	Lis Røpke	10	17597	HSOK
brut M	4h18m24s	Kren Krog Jensen	10	15190	Helsingør

I alt 100 har valgt at stoppe / er faldet for spærretiden.

Desuden mødte 41 deltagere aldrig frem til start eller er ikke blevet registreret. Endelig har 24 deltagere meldt afbud. En del af disse har fået afsat pladsen til andre.





## RIDDERRENNET

Konkurrencer for bevægelseshæmmede

Stine var med som ledsager for Annette Bredmose som er svagsynet, og fik nok at se til. De vandt sammen 3 guldmedaljer. Den sidste i selve Ridderrennet på 20 km. som Annette vandt med næsten 20 min ned til nr. 2.

Billedet th. Stine helt færdig efter målgangen i Ridderrennet



### Som sædvanlig en dejlig Ridderuge i Beitostölen i uge 12.

Vejret artede sig fint med en del sol og nysne.

Jeg var med som skiinstruktør for 4 gang, og er der noget dejligere at se den glæde der lyser ud af ikke alene de blinde og svagsynede, men også ledsagere som aldrig har haft ski på fødderne før. Jeg havde denne gang fornøjelsen at lære flere helt blinde som aldrig havde haft ski på fødderne før, -at løbe på ski. At se den famlende start, hvor de dårlig turde flytte fødderne, og så se den udvikling og modighed der gjorde dem i stand til at deltage i ugens afslutning, nemlig selve RIDDERRENNET på 20 km, endda i det uhyre vanskelige skiføre omkring 0 grader og meget glatte spor.

At se den stolthed og glæde når de fuldfører denne præstation er helt utrolig dejlig.

Kurt

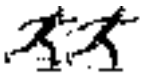
# Den bedste start på skiferien!

[www.SNOW FUN.dk](http://www.SNOW FUN.dk)

Sønderlundsvej 43 · 4000 Roskilde · Tlf. 46 35 40 86

Mandag: .... 12.00 - 19.00	Onsdag: .... 12.00 - 19.00	Fredag: ..... 12.00 - 19.00
Tirsdag: ..... Lukket	Torsdag: .... 12.00 - 19.00	Lørdag: ..... 10.00 - 13.00





## Lofsdalen. Fælles skitur 2007

Klub-skituren i uge 7 gik til Lofsdalen i Sverige. Det ligger 70 km syd for Åre, hvor der samme tid var WM i alpint. (TV i hytterne)

En lille busfuld med 34 mennesker kørte fra klubgården kl 20.00 fredag aften, vi havde god plads og gode chauffører, og vi klarede at sidde oppe hele natten. Det fælles morgenbord i Lisa's kafé var alle tiders og så var vi friske til at stå direkte ud på løjperne.

Lofsdalen ligger i et dejligt skovområde med en stor sø "Lofsvatn" lige nedenfor byen. Der er behagelige skovløjper lige uden for hytterne, det er også muligt at komme op i fjeldet, både på den ene og den anden side af Lofsvatn. Vi var flere som så rensdyr, der gik i området og fandt føde under sneen.

Løjpenettet er størrelsesmæssigt ret overskueligt, men der er mange kombinationsmåder og man kan løbe den ene el. den anden vej rundt. Også lækkert at kunne løbe på skovløjper, når det blæste, og oppe på fjeldet, når det var mere vindstille

Alpinbakkerne og hvad dertil hører var vist også fint.

Børn- og ungegruppen: Lin og Lasse, Karla og Oskar, Andreas og Magnus var tidligt ude på bakkerne og var der også nogle gange til hejsen lukkede. Det var herligt at der kunne være børn med på ganske lovlig vis uden at de skulle pjække. De havde det vældig hyggeligt i hytterne: Level 43 og Level 42.

Vi var en dag en stor gruppe som løb over Lofsvatn og op



*Her ses Henning og Flemming i Vaffelstugan efter de havde opgivet højfjeldet for en stund.*

til Vaffelstugan. Første dag på sæsonen hvor der var åbent! Vi blev ikke skuffede. De seje fra mandehytten havde i første omgang slet ikke tid til vafler. De ville prøve fjeldløjperne højere op på højfjeldet, men måtte desværre vende om pga blæsten. Jeg tror de gjorde et forsøg igen senere på ugen.

FIF Hillerød havde også klubtur til Lofsdalen. Fire unge orienteringsløbere fra Hillerød inviterede en formiddag Jørgen Olsen, Rolf Lund, Lars Røpke og Torben Seir til en dyst på lysløjpen. Vores "ungdomsløbere" var mere end dobbelt så gamle som Hillerøds! Hver skulle løbe en runde (2,8 km), 2 af turene skulle løbes klassisk og 2 ture skøjt

og en af løberne skulle også tage en runde på Sagosporet. Fordelingen og rækkefølgen var op til holdet selv. Der blev smurt ski meget grundigt og der blev talt taktik og det var ret spændende! Der var mange som heppede og så på. Der var tæt løb. Hillerøddrengene vandt snert. Det skal siges at Lars havde den hurtigste tid af alle. Udstyret var der ikke noget at komme efter.

- Og hvad med vejret? Den flotteste dag var den dag vi kom derop. Solen skinnede skønt. Resten af ugen lidt mere gråt med enkelte solstrefj. Frostvejr hver dag. En dag med sne. Alt i alt pænt vejr.



*Fra venstre ses Emil, Rasmus, Sigge, Anders fra FIF Hillerød og, Rolf, Jørgen, Torben og Lars fra HSOK*

Var man træt i ben el. arme, eller så uheldig at have fået en fibersprængning som Peter Rude, så kunne man jo fordrive tiden med en god bog el. Eurosport med skiskydning, styrtløb, snoogger.... what ever.



*Lene og Peter på vej til Vaffelstugan. En af de flotte dage vi havde, hvor solen næsten kom frem.*

Jeg tror folk hyggede sig godt på turen, hyggede også om hinanden, med godt humør og veldækkede morgenborde og udsøgte middagsretter.

Lene



**Helsingør Ski & Orienteringsklub**  
**Rasmus Knudsensvej 30**  
**3000 Helsingør**

running rhino  
SPORTSWEAR

powered by JOGG

## Helsingørs første specialbutik til løbere er åbnet!

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

Herudover laves der løbestilanalyse, træningsvejledning, samt løberelateret behandling.

Den gamle købmandsgård i Bøssebogergade lægger rammen om vores nye løbforretning, og vi byder motionister og løbere på alle niveauer, meget velkommen.

Service, høj faglighed og god vejledning er i højsædet, vi har bl.a. investeret i det nyeste udstyr til løbestilanalyse, samt produktion af specialtilpassede såler.

Fysioterapi, massage, løbestilanalyse og produktion af formstøbte såler kræver tidsbestilling, som kan foretages på 25768644 eller på [kristian@runningrhino.dk](mailto:kristian@runningrhino.dk)



Alle er velkomne!



Kristian Uhd Jepsen - Anders Hjortlund - Kenneth Carlsen



Vi holder åbent mandag, onsdag og fredag fra 12.00 til 18.00, samt lørdag fra 10.00 til 14.00

Running Rhino finder du på Bøssebogergade 2 a., 3150 Hellebæk