

Sokken

Nr. 4, august 2007



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 oktober

DEADLINE
fredag d. 28. september

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
Bankkonto 2255-0274114126
Orientering: Torben Seir H Midgårdsvvej 4 3000 Helsingør 49 21 97 14
Motion: Stig Johansen Dalvænget 10 3000 Helsingør 49 20 33 23
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.knudsen@stofanet.dk

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

Funktioner:

Tilmelding: Knud Høyer 3000 Helsingør
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 Abilgårdsvvej 19 3000 Helsingør 49 20 17 55
Klubg.form.: Hng. Jørgensen Gl. Hellebækvej 19 d 3000 Helsingør 49 21 84 86

hsok-tilmelding@stofanet.dk

emullert@Tiscali.dk
emullert@Tiscali.dk
olai@stofanet.dk
hogsjorg@stofanet.dk

HSOK's venner:

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

anoerregaard@yahoo.dk
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 CyklingNdr. Strandvej v. Klædefabrikken
Onsd.: kl. 17.00 Løbetræning (*interval "Sjoskerne"*)Klubgården
Torsd.: kl. 17.00 TerræntræningKlubgården
Fred.: kl. 10.00 O-løb (*De grå Sokker*)Variabel
Fred.: kl. 13.30 400m. interval (*Sjoskerne*)Klubgården
Lørd.: kl. 11.00 LøbetræningKlubgården
Lørd.: kl. 13.00 O-træningsløb (*okt. nov. feb. mar.*).....Se aktivitetskalenderen
Lørd.: kl. 09.30 CykeltræningNdr. Strandvej v. Klædefabrikken
Sønd.: kl. 09.30 CykeltræningNdr. Strandvej v. Klædefabrikken
Sønd.: kl. 10.00 LøbetræningKlubgården
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 år204 kr.
Fra 26 - 65 år276 kr.
Over 65 år.....204 kr.
Familielkontingent480 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 ————— Fotocollage: Kurt Jørgensen

*Fra motionscykelturen Paris til Nice, hvor en del HSOK'ere
deltog i juni måned*

Klubbens trænere:

Orientering: Ungdom:

Laus Seir Hansen
Tlf: 49 21 31 51

Motion:

Stig Johansen
Tlf.: 49 20 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



I foråret blev der nedsat et udvalg med det formål at "kree-re" nyt klubbetøj i forbindelse med, at mange af klubbens medlemmer var af den opfattelse, at den gamle rød/hvide klubdragt ikke længere var tidsvarende og at den tillige var for iøjnefaldende overfor andre konkurrenter i skoven.

Som mange af os har konstateret, har dette meget energiske udvalg fundet frem til netop den kollektion, der passer til os og på en række præsentationsmøder, er tøjet blevet fremvist, hvorefter medlemmerne kunne afgive deres bestillinger.

Jeg må i den forbindelse sige, at jeg er blevet meget, meget glædelig overrasket over den store interesse, der har været fra medlemmernes side til at købe det nye klubbetøj, der naturligvis tillige skyldes det forhold, at klubben yder et fint tilskud ved købet af tøjet, men det siger vel også noget om, at det har været et godt udvalg, der har fundet netop det, som medlemmerne gerne vil ha', så en stor tak til de 4 udvalgsmedlemmer, herunder en særlig tak til Lene for de mange fremvisninger og det efterfølgende bestillingsarbejde.

Så nu venter vi spændt på tøjet...

Den 30. juni stod vi for afviklingen af 2. etape af "3 Skåningar och en Dansk" med "Løvdalskolens" fodboldbane som stævneplads.

Der var lidt nervøsitet omkring stævneafviklingen, idet kommunen om torsdagen havde meddelt, at samtlige kommunens boldbaner var lukket som følge af den megen regn.

Nu er nævnte boldbane heldigvis højt beliggende og så bestemt ikke ud til på nogen måde at være påvirket af den megen regn, men for en sikkerheds skyld blev selve indløbet fra skoven og indtil målet på banen ændret, således at løberne ikke kom ind på plænen, men lidt problematisk var det dog, for hvad gør man, når man får en sådan oplysning 2 dage før, der kommer 700 svenskere for at løbe orienteringsløb!

Forøvrigt blev det et fint stævnevejr - varmt og solrigt - så de mange deltagere fik en god oplevelse i skoven. Det var igen i år Laus, der var banelægger og til hvem, der var stor ros fra rigtig mange af deltagerne for de gode baner, hvor skoven (Teglstrup Hegn syd) forøvrigt er særdeles velegnet til korte baner, som stævnet består af, så en stor tak til Laus, men også til alle øvrige hjælpere i arrangementet, hvor der især blev trukket et stort læs af Arne O. og John Miené.

Vi har nu afviklet halvdelen af de planlagte løb i "Grand Prix Serien", hvor deltagelsen absolut har været tilfredsstillende, især når jeg tænker på, at HIF ikke er med i samarbejdet i år, men heldigvis er der dog deltagelse fra nogle af HIF's medlemmer i løbene.

Vi skal snart tage stilling til GPS 2008, hvor det dog allerede er besluttet, at serien fortsætter, men endnu ikke på hvilke virkår herunder eventuelt samarbejde med andre klubber, men det bliver nok afklaret i løbet af september.

Og så står DM i orienteringsløb snart for døren! Den 8. - 9. september afvikles DM i stafet og DM lang, hvor der er arrangeret klubtur til arrangementet., der finder sted på Møns Klint Løbene skal afvikles i et krævende terræn, som man må sige at "Klinteskovene" er på Møn..

Vi bliver omkring 30 deltagere, hvilket må siges at være flot, så mon ikke vi kan hjembringe nogle medaljer, men husk i den forbindelse, at den bedste forberedelse til at hjemtage medaljer sker gennem træning - og det byder HSOK på flere gange om ugen!

Fortsat god sommer!

Flemming Larsen



"HSOK"s hjemmeside

HUSK
du skal kun skrive:

h s o k . d k

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



e-mail: sylvest@sylvestvvs.dk

• Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk



Indmeldte

Poul Erik Birck Jakobsen,
"Røde"
Egemoseve 3
Rågeleje
3210 Vejby



Stine, Frank, Annika (9 år) og
Astrid (5 år) Eising
Nationernes Allé 1
3000 Helsingør

Udmeldte

Carsten Rud Jacobsen

Annette Christian og Anne
Lohse/Høigaard

Sigurd Hass

Alex Morcos

Adresseændringer

Marie Krogsgaard / Benny
Olsen
Lindehøjvej 24
3000 Helsingør



OBS OBS

Husk at melde
adresseændring
til Torben Seir

NORDLINIER
Husk at meridianer
på dansk
hedder
NORDLINIER



Ny hjemmeside.

Et helt nyt design af www.hsok.dk er ved at være på trapperne. Den forventes at gå i luften i midten af september.

Designet er inspireret af vores nye klubdragt. Der er derfor valgt farverne rød, grå og sort. I modsætning til den gamle side er den ikke længere opbygget med frames. Til gengæld er der en rullemenu (java) som gør, at der er overblik over alle de væsentligste links fra hovedsiden.

Og mere til dig med teknisk interesse: Der er valgt en bredde på siden på 770 pixel, så den skulle kunne ses i alle de gængse skærmopløsninger. Jeg synes den ser pæneste ud i 1024x768.

Kommunikation:

Nu vi er ved hjemmesiden. Vil man for alvor have fingeren på pulsen i hvad, der sker i klubben er www.hsok.dk hovedkilden.

Af øvrige kilder kan nævnes:

Sokken

Opslag i klubgården Mailliste.

Er du klar over at o-afdelingen har en sådan? Er du på maillisten bliver du f.eks. orienteret om ture til Sverige, bliver mindet om klubmesterskab osv. Tilmeld dig til Gull-may, hvis du vil være med på listen.

I forbindelse med den nye klubdragt, som har været lanceret her i sommerperioden, har udvalget været bekymret for om budskabet nåede ud til alle medlemmer. Nåede du ikke at få købt nyt tøj i denne omgang, kan jeg fortælle at udvalget brugte alle ovennævnte 4 kommunikationsveje. Overså du det, kan jeg anbefale dig i fremtiden at holde øje med hjemmesiden - der kommer alle nyheder!

FASTE POSTER
- fortæl vidt og bredt
om muligheden



HSOK.DK

Helsingør Ski- og Orienteringsklub



Annie holdt sin 70 års fødselsdag i klubgården den 26. maj med stort morgenbord og dertil lækkert hjemmebag.

Der var stort "ryk ind", formanden holdt som han har for vane, sin underholdende tale til den unge fødselar.



Redaktionen ønsker Annie hjertelig tillykke

Annie med det store gavebord

Kære HSOK'er

Tak for talrigt fremmøde til min 70 års fødselsdag. I gjorde dagen rigtig dejlig og festlig for mig.

Tak for fine gaver - blomster - flasker - chokolade.

Knus Annie



Skærmene er nu vasket og gjort i stand, men nu er de tørre klar til udhængning til den nye serie træningsløb, der er begyndt TIRSDAG 7. AUGUST
Se "aktivitetslisten" med planen for de kommende løb
Palle

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.	KrakArrangør	Kategori	start	
02-09-07	sø	Gribskov Vest	o-service.dk	Ballerup OK	O Kredsløb	
04-09-07	ti	Teglstrup Hegn	Naturlegepladsen	HSOK Stig	O skoleorientering	8.30
04-09-07	ti	Stenholt	Frederiksborgvej Hi	55B7 Kildeholm OK	O Karruselløb	17
05-09-07	on	Ganløse Egede	o-service.dk	Farum OK	O SkovCup	16.30
07-09-07	fr	Danstrup Hegn	Danstrupvej	Jørgen J	O Grå Sokker	10
08-09-07	lø	Klinteskoven	Sokken	Klubtur	O DM-Stafet	
09-09-07	sø	Klinteskoven	Sokken	Klubtur	O DM-Lang	
11-09-07	ti	Horsørød	Esrumvej P midt	27A7 HSOK, Knud E.	O Karruselløb	17
12-09-07	on	Vestskoven	o-service.dk	K.F.I.U.	O SkovCup	16.30
13-09-07	to	Fitness.dk-løbet	Rønnebækalle	HSOK	M Grand Prix	18.30
14-09-07	fr	Krogenberg	Krogenbergvej M	Jette	O Grå Sokker	10
15-09-07	lø	St. Dyrhave Syd	o-service.dk	K.F.I.U.	O 3+6 Div. Match	
16-09-07	sø	Tisvilde Hegn Vest	o-service.dk	Tisvilde Hegn OK	O Kredsløb	
18-09-07	ti	Egebæksvang	Strandvejen	48C2 HSOK, Torben Caroc	O Karruselløb	17
18-09-07	ti	Enkeltstart	Dalekrydset	Finn	M Cykelløb	17.30
19-09-07	on	Rudeskov	o-service.dk	Søllerød OK	O SkovCup	16.30
21-09-07	fr	St. Dyrehave	Overdrevsvej	Hans Henrik	O Grå Sokker	10
22-09-07	lø	Hornbæk Plantage	o-service.dk	FIF	O put&run	
23-09-07	sø	Vrøgum	o-service.dk	OK West	O DM Hold	
25-09-07	ti	Gl. Grønholt	Præstemosevej	55K6 Farum OK	O Karruselløb	17
26-09-07	on	Græsted-Aggerbo	o-service.dk	OK Øst Birkerød	O SM Nat	
28-09-07	fr	Teglstrup S	Esrumvej midt P	Knud O	O Grå Sokker	10
29-09-07	lø	Teglstrup S	Esrumvej øst P	27K7 HSOKMette/Marie	O Karruselløb	13
30-09-07	sø	Valborup	o-service.dk	Hvalsø OK	O Kredsløb	
03-10-07	on	Slagslunde	o-service.dk	Kildeholm OK	O nat	
05-10-07	fr	Nyrup	Gurredam	Henning J	O Grå Sokker	10
07-10-07	sø	Gribskov Syd	o-service.dk	Søllerød OK	O Kredsløb	
10-10-07	on	Klosteris Hegn	o-service.dk	HSOK Tommy	O SM nat	
12-10-07	fr	Klosteriis	Klosteriisvej V	Agnete V & Eva	O Grå Sokker	10
13-10-07	lø	Krogenberg	Krogenbergvej	47B2 HSOK, Kirsten E.	O Karruselløb	13
13-10-07	lø	Rold Nørreskov	o-service.dk	DOF	O DM MTB-O	
13-10-07	lø	Kongsøre Skov	o-service.dk	Holbæk OK	O Division 2-3	
14-10-07	sø	Hareskovene	o-service.dk	OK Skærmen	O Kredsløb	
19-10-07	fr	Hornbæk V	Sandagerhusvej	Torben C	O Grå Sokker	10
20-10-07	lø	Teglstrup	Klubgården	28D6 HSOK Birgitte K.	O Karruselløb	13
21-10-07	sø	Husby Klitplantage	o-service.dk	Holstebro Ok	O DM Ultralang	
21-10-07	sø	Burresøskovene	o-service.dk	Ballerup OK	O Kredsløb	
26-10-07	fr	Danstrup Hegn	A6 høje P	Annie	O Grå Sokker	10
27-10-07	lø	Horsørød	Hornbækvej	26H4 HSOK, Lene	O Karruselløb	13
28-10-07	sø	Kårup Skov	o-service.dk	Vestsj. Skovkarleklub	O Kredsløb	
02-11-07	fr	Teglstrup Ø	Klubgården	Jørgen B	O Grå Sokker	10
03-11-07	lø	Brødeskov	o-service.dk	Allerød OK	O put and run	13
03-11-07	lø	Hels.mesterskab	Klubgården	HSOK Stig	M Grand Prix	14
04-11-07	sø	Brødeskov	o-service.dk	Allerød OK	O C-løb	
07-11-07	on	Klubaften m/spisning			Rolf	18
09-11-07	fr	Indelukket	Skindersøvej	Palle	O Grå Sokker	10
11-11-07	sø	Gribskov Mårup	o-service.dk	OK 73	O Jættemil	
16-11-07	fr	Egebæksvang	Strandvejen	Flemming L	O Grå Sokker	10
17-11-07	lø	Danstrup Hegn	Helsingørsvej	46K4 HSOK, Mette H.	O Karruselløb	13
18-11-07	sø	Duathlon	Klubgården	HSOK	M Craftcup	10

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

Opdateret 16/8-08

Evt. ændringer vil løbende blive opdateret på Kalenderen på HSOKs hjemmeside www.hsok.dk

FASTE POSTER
- fortæl vidt og bredt
om muligheden

**Postplaceringerne kan ses i
Klubgården og på hjemmesiden
under "Faste poster"**



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

Aktivitetsskalender:

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

Meddelelse fra kassereren:

Kontingentopkrævning

Sammen med dette nummer af SOKKEN har du fået en opkrævning på kontingent for 1. juli til 31. december 2007. Opkrævningen kan betales i et pengeinstitut eller via netbank. Husk at det er et indbetalingskort med kodeart 71. Det er vigtigt at opkrævningskoden bliver indberettet, for så vil dit udestående automatisk blive modregnet, og det sparer mig for en masse tid. Det er også vigtigt at du betaler inden fristens udløb, så jeg ikke behøver at have besvær med at udskrive rykkere. Langt de fleste medlemmer betaler til tiden, men der er lige en snes, der bare lægger opkrævningen i avisbunken! I foråret er der også en, der bare har sendt 276 kr. til klubbens bankkonto uden at oplyse sit navn! Hvis det er dig, så bedes du meddele mig, hvilken dato, du betalte.

Hvis du ikke modtager en opkrævning med dette nummer af Sokken, eller hvis du mener, der er fejl i opkrævningen, så kontakt mig, tlf. 49216732.

Hilsen
Gull-May

Opkrævning af startafgifter for O-løb

Hidtil har klubben opkrævet startafgifter vedr. o-løb halvårsvis. Det er nu ændret, så startafgifterne bliver opkrævet for hele året i slutningen af december. Du kan gå ind på www.o-service.dk og se, hvor meget du skylder. Hvis du ikke allerede har kode til o-service, kan du henvende dig til "jørgen.jensen.hsok@mail.dk" og få en kode, så kan du også selv tilmelde dig til løb, i stedet for at skrive dig på listen i klubgården.

Hilsen
Gull-May

Betaling for klubdragter

Når du har fået leveret det nye klubbetøj, vil du modtage en opkrævning, som skal indbetales til klubben. Rabatten på henholdsvis 50% på decideret løbetøj og 25% på overtræksdragter vil blive fratrukket.

Hilsen
Gull-May

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



WMOC Finland 2007

Torben og Minna kom med bil direkte fra løb i Tromsø, vi andre magelige havde taget fly til Oulu og derefter en lejet bil resten af vejen. I hytten, som var vældig god, boede vi Torben, Minna, Birgitte, Røde, Lene og jeg.

Vi var 26 danskere til årets WM for veteraner, der i år foregik i Finland. De finske arrangører havde klogt henlagt konkurrencerne til et skisportsområde, hvor der her i lavsæsonen, var rigeligt med overnatningsmuligheder. Samtidig kunne der gøres lidt reklame for området. Terrænerne var til gengæld ikke de mest interessante jeg har set, men gav dog rigeligt med udfordringer.



Der blev også tid til lidt sightseeing. Jeg kan oplyse at der er meget nåleskov i Finland - enkelte myg så vi også.

Skovene var svære, fordi sigtbarheden var så dårlig. Det var ikke langsomt gennemløbeligt, men man kunne stort set ikke se mere end 10 m frem en stor del af tiden på grund af forholdsvis unge grantræer, birketræer og fyrretræer. Bundvegetationen var enten blåbær eller mose, ujævnt men ikke stenet. Skovene var meget mere præget af mennesker end jeg havde ventet. Grøfterne var gravet og træerne plantet. Skovbunden, som mest bestod af grus var tit prøjet op i meterbrede render af en eller anden grund. Det var et terræn hvor ens mangelfulde teknik, hurtigt blev udstillet. Jeg løber mest efter kortet og knap så meget efter kompasset. En kombination havde været bedre. Jeg fik derfor flere bom på den konto, men heldigvis alle under 5 min. Værre gik det for de danskere, der forlod sig på kompasset og ikke holdt fuld kortkontakt. Det kostede undertiden bom over 10 min. Prøv at spørge kendte og velrenommerede løbere som Steffen Alm, Arne Grøndahl og Klaus Olsen!

Målet var i første omgang at komme i A-finalen. I Klassen H50 stillede 379 op, som var fordelt i 5 heat. De 16 bedste fra hvert heat, ville gå i A-finalen og kæmpe om VM-titlen. De øvrige ville løbe i henholdsvis B, C eller D-finalen, som både var kortere og nemmere!

Der skulle løbes 2 indledende heat, og før dem løb vi et midnatssolløb på slalombakken og et par prøveløb. Første indledende heat foregik desværre i regnvej. Det er ikke optimalt for os brillebærere, og jeg bommede da også stort set hver anden post og var ved at miste modet på slutnin-

gen af banen. Det viste sig imidlertid at mange havde haft problemer og min tid rakte til en 9. plads. Meget opløftende var det, at de poster jeg ikke havde bommet, var jeg ganske godt med og havde 3 strækvindere.

Andet indledende heat var i et lidt bedre og sjovere terræn og regnen var holdt op. Jeg fik en god rytme og tempo på og kom igennem med kun enkelte bom på en 3. plads kun 1½ min efter vinderen. Samlet kom jeg i A-finalen på en 4. plads. Derudover kom kun Torben, Lene, Birgitte Birck og Tim Falck i A-finalen af de 26 danskere.

Efter det gode 2. heat, håbede jeg på at jeg havde lært at løbe i finsk terræn på 3 dage, og var indstillet på at løbe både hurtigt og sikkert i finalen.

Det gik også godt på den første halvdel, som jeg klarede med kun ½ min bom og godt tempo, men så kom vi for alvor ud i bushen og jeg blev væk på de næste 2 stræk og måtte bruge kostbar tid på at læse mig ind (en kompaskurs havde hjulpet) Senere fulgte et rigtigt dumt bom på banens letteste post og slutresultatet blev en 43-plads et helt kvarter efter vinderen. Jeg tror der var 36 finere foran mig, og man må sige at finnerne generelt løb godt og at gav de andre nationer store tæsk.



Lene og Birgitte (fra Allerød) på stævnepladsen

Lene fik en 44 plads i D50A. Torben løb også i A-finalen i H50 (han kan det med kompasset - det er bare benene, der ikke flytter sig hurtigt nok) Torben fik en 63 plads. Birgitte blev nr. 67 i D45A og Minna nr. 5 i D45F. Røde missede en post i B-finalen. Tim Falck blev nr. 53 i H40A.

Hvis nogle skulle have lyst til at deltage i WMOC næste år, så foregår det i Portugal tæt ved Lisabon.

Et andet bud på en klubtur 2008 - både billigere og tættere på. WOC-tur dvs følgeløb i forbindelse med WM i Tjekkiet i juli måned.

Rolf

O-løb

Er motion for hjerte og hjerne for hele familien



Tips og Tricks

Orienteringsløb er en af de sportsgrene, hvor man kan ærgre sig mest. Jeg kan kun komme i i tanke om golf, som har det samme potentiale. Jeg tror faktisk at vi taber en del potentielle medlemmer, som holder op på grund af ærgelser?

Man kan føle sig så dum efter et rigtigt fælt bom eller fejl, så det er næsten ikke er til at holde ud. Det kan give gevaldige ridser i lakken, i selvtilliden og i hvordan du føler at andre ser på dine evner som orienteringsløber.

Jeg har løb, som ligger flere år tilbage, som jeg stadig kan blive irriteret over (og bliver mindet om af andre...), så måske jeg ikke er den rette til at anvise, hvordan man kan komme over det og videre. Men jeg har forsøgt at gøre mig nogle tanker om hvad jeg og andre gør. Ikke alle strategier er lige gode:

1. Snak med andre. Det hjælper at få fortalt andre om hvad der gik galt. Det er en del af kulturen og måske en af de ting, som andre sportsgrene kunne misunde os. Kan varmt anbefales.

2. Skyd skylden på et eller andet: Skoven, banelæggeren, korttegneren, årstiden, brillerne, rådgivere, snørrebåndet, andre løbere, vejret. Find en syndebuk, fralæg dig ansvaret. Hjælper måske på kort sigt på dit følelsesmæssige kaos, men er ikke holdbart i længden. Evt. kan du humpe i mål.

3. En variant er at slå på eller vrisse af sine nærmeste. Kan ikke anbefales, men lidt sur må man vel have lov til at være.

4. Hør om der er andre, der har lavet tilsvarende bommert og glæd dig over at du ikke er den eneste. Andres uheld er ikke at foragte.

5. Glem det, fortræng det. Forlad stævnepladsen hurtigst muligt med en sæk over hovedet. Det bliver du bare ikke klogere af.



Kan du holde ud i tilstrækkelig mange år, kan du blive verdensmester, som denne 93 årige, som vandt uden modstand.

Havde der være konkurrenter var de blevet slået!

6. Gå ud i skoven igen, og find ud af hvorfor det skete. Se det er der perspektiver i. Måske var det faktisk kortets skyld, måske tolkede du nogle oplysninger forkert i et splitsekund, måske løb du den forkerte vej ved en vindfælde og fik en forkert retning.

7. Find de positive ting ved dit løb. Der var jo poster der gik fint. Du var måske godt løbende. Du blev måske bedste et eller andet, havde flere gode mellemtider og geniale vejvalg indtil....

8. Brug ærgelsen til at motivere dig til lave et godt løb næste gang. Måske er det det, som gør at man kan blive hooked på orienteringsløb.

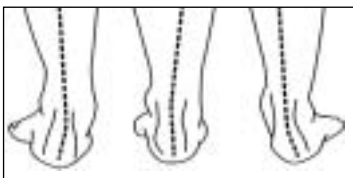
9. Brug ærgelsen til at motivere dig til træning - enten fysisk træning eller teknisk træning.

10. En variant af dette kan være at straffe sig selv med ekstra hård træning - jeg kan ikke ikke anbefale det.

11. Du kan måske også glæde dig over at du har gjort andre glade, ved at du for en gangs skyld ikke har haft et godt løb....

12. Sig til dig selv: Det er jo blot for sjov og for at få en naturoplevelse. Tiden læger alle sår og erstatter dem med nye!

Rolf



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



Hvorfor har orienteringsafdelingen ingen træner ?

Når man melder sig ind i en Tennis klub, golfklub, svømmeklub, går til fodbold eller håndbold, ville det være utænkeligt at man bliver overladt til sig selv. HSOK har en coach ordning for helt begyndere, og en klumme i Sokken der hedder Tips & tricks, det er hvad der er....man hvad med alle dem som har været her i årevis...som i løbet af det første år, når et hvis niveau, men så står i stampe, fordi man ikke selv kan analysere sig frem til hvordan man retter de fejl man laver igen og igen...

Motionsafdelingen har en udmærket træner ordning, hvor et team skiftes til at arrangere onsdagstræningen, man møder bare op, så er der folk med forstand på den slags der sørger for at du får 1 times kvalitets træning...men er det kvalitetstræning, at møde op til et tirsdags løb, tænker hvad gider jeg i dag, løbe en bane igennem, laver de samme fejl som man altid laver, og kører så hjem igen, ...har da fået lidt motion, og lidt rutine...men så er det vel også det.. Nogle jeg har talt med savner en der kan åbne ens øjne for hvordan man også kan gøre det, en som har tid til at gennemgå dit løb med dig, fortælle dig hvad du skal træne, og ikke mindst hvordan du kommer videre. Nok så mange træningsløb kan ikke opveje f.eks. en skygning...hvor en kompetent person kan sætte fingeren i såret efter løbet og komme med løsningsforslag, og fortælle dig præcis hvordan du kan blive bedre.

Landstræneren i orientering har udtalt...."Det er de samme



personer, der som ungdomsløbere gav den en skalle, og satsede alt, og som var vinderne, som også er det længere oppe i de ældre klasser.... det er meget sjældent man ser folk som begynder som voksne, komme helt til tops...Ja det er nærmest en solstråle historie hvis det sker".

Det kan måske ikke løfte os op i toppen af klasserne, men nogle få gode råd og vejledning kan give mange en succes oplevelse, som kan virke motiverende og bare det i sig selv er

vel et godt mål til at starte med. Der er ikke noget mere demotiverende som at blive ved med at bomme til konkurrencerne, ja man er næsten helt ved at opgive at løbe flere konkurrencer, når man bare bliver ved og ved at blive sidst.

Jeg vil med dette læserbrev, opfordre HSOK til at få en træner ordning på benene, en kombination af ungdomsafdelingens ordning hvor Laus er der til at coache ved trænings løbene og motionsafdelingens ordning hvor der er flere om jobbet.

En som man kan diskutere sit løb med, og en som man



måske kan blive skygget af en gang om året. En der kan fortælle hvad det lige er man skal få ud af den specialtræning der måske er den pågældende tirsdag...fint at der er en kurvekorts mulighed den aften...men hvordan griber man det lige an og hvad er det man skal øve, få ud af det og lære af det ??

Man kunne jo lave en forsøgsordning i vinter, så kunne man vel måle om det har nogen effekt til foråret.

Mvh
Bjarne B Jensen

Svar til Bjarne:

Det er en rigtig god idé....og..men...

Jeg er en af dem, der kunne være træner. Vi er vel en håndfuld i klubben, som har kvalifikationerne til det du beskriver. Det er de samme som har en del andre betydningsfulde poster i klubben og for mit eget vedkommende vil jeg ikke binde mig til mere end jeg gør i forvejen.

Men der er håb forude Bjarne!

I efteråret er der planlagt 6 familieorienteringsdage, hvor der vil være folk i skoven i forbindelse med træningsløbene til at vejlede specielt nye orienteringsløbere. Det vil være muligt at få gode råd der.

Til DM-weekenden vil der lørdag aften være gennemgang af nogle af dagens stafetbaner og gode råd til den klassiske distance om søndagen. Yderst kompetente folk vil fortælle om hvordan Klinteskoven skal løbes. Vil vil tage computer og projektor med og vil kigge på vejvalg og teknik.

Endelig er der planlagt en klubaften med spisning i efteråret. Også der vil der blive gennemgang af O-baner. Måske specielt med henblik på Jættemilen. Der er sat en dato på: Onsdag en 7/11. Mere herom i næste nummer af Sokken.

Rolf



Divisionsmatch forude!

Lørdag den 15. sept skal vi løbe anden runde af divisionsmatchen i 3. div, og som optakt til den, og for at stimulere til en stor deltagelse, vil jeg lige summere resultatet fra den første match, der fandt sted i Jægersborg Hegn den 28. april. Omgivelserne kunne ikke være flottere, skoven stod så nyudsprungen i det sarreste lysegrønne, solen skinnede, og alt flaskede sig bare.

Vi toppede på seks af de ialt 12 baner. Rolf Lund lagde som vanligt samtlige konkurrenter på bane 1 bag sig, på 2A var der sågar dobbeltsejr ved Jens Lyk og Bo Bertram, Lene Jensen plagierede sin mand og vandt bane 2B, Flemming Wendelboe tog sig af sejren på bane 3A, på bane 3B imponerede Annegrete Birch Jakobsen og Birgitte Krüger med en dobbeltsejr, og John Miené var fløjmand på bane 4A. Desuden var der en masse andre, der gjorde deres bedste, så slutfacit blev: HSOK-OK73 99-84, HSOK-Herlufsholm 107-74 og HSOK-Holbæk 109-69. Jeg svævede på små lyserøde skyer hele vejen hjem!

Vi var 55 HSOK'ere hin minderige dag. Vi skulle gerne være endnu flere, når det går for sig i Store Dyrehave den 15. sept. Meld jer til på listen i klubgården eller via o-service. Rolf og jeg vil blande kortene, så vi står stærkest muligt. Tag kaffe og gerne en kage med, hvis der nu igen skal blive noget at fejre.

Eva



Referat af bestyrelsesmøde den 13.08.07 i klubgården, men deltagelse af Gull-May, Torben Seir, Stig J. og Fl. Larsen. Afbud fra Lars Røpke.

Økonomi: Gull-May fremlagde driftsregnskab pr. 10.08 udvisende et tilfredsstillende resultat. Endvidere fremlagde Gull-May et budget på det forventede resultat for 2007, der ligeledes udviste et tilfredsstillende resultat.

I resultatberegningen var der dog ikke taget højde for det bevilgede tilskud ifb. med det nye klubbetøj, et beløb der vil blive af en anseelig størrelse, og således at det næppe kan finansieres gennem årets driftsresultat, men at formuekontoen tillige må holde for.

Omkring det nye klubbetøj blev det bestemt, at vi ikke vil ligge inde med et lager.

Det blev samtidig besluttet at tilskudsordningen ved fremtidig køb af klubbetøj vil blive drøftet på næste bestyrelsesmøde.

En ansøgning om tilskud til et kursus blev behandlet.

HSOK Motion: Stig oplyste, at det foreløbige deltagerantal ved afdelingens 3 afholdte Grand Prix løb har været meget tilfredsstillende.

Hvad angår serien i 2008 er den endelige planlægning endnu ikke på plads, men serien vil dog fortsætte.

Den 4. september afholdes det årlige o-stævne for Helsingørs skoler, hvad angår eleverne på 6. - 7. klassetrin, med Stig selv som stævneleder.

Klubben skal - som i tidligere år - stå for afviklingen af arrangementet, der foregår fra skovlegepladsen for enden ad Gl. Hellebækvej. Ved denne lejlighed skal klubbens PR-folder uddeles.

Der bliver cykelenkeltstart den 18.9 med Postma som stævneleder.

Den 18.11. afholdes det årlige MTB-cross arrangement med Postma som stævneleder.

Orienteringsafdelingen: Torben oplyste, at Laus havde påtaget sig jobbet som ungdomstræner i klubben.

Skiafdelingen: Begge de sædvanlige skiture - 3 dage til Idre og uge 7 - vil blive gennemført med hhv. Postma og Røpke som arrangører.

Flemming lovede at skrive et indlæg herom i "Sokken" for september.

Referent
Fl.

Annoncer 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



En gang ultra løber.. Aldrig mere ultra løber...eller?

Jeg har en kollega, som i 2 år har kæmpet for at slå min bedste maraton tid, han har prøvet og prøvet og til Hamburg maraton lykkedes det så for ham, og det endda så eftertrykkeligt at jeg aldrig kommer til at slå hans tid mere...hvad gør man så ...?

Torsdag sad jeg og nærmede mig sidste side på Internettet..ihvertfald var jeg nået til T...trimguiden, bladrede lidt i den og fandt førstkommande weekend og de arrangementer der var udi løberiet.

Nike`s24run....i Holte..det var da dejligt tæt på, for de andre arrangementer var ikke så tillokkende.. Åbenrå bjergmaraton var nemlig weekendens andet store løbe arrangement. Ind på deres hjemmeside og se hvad det var....

LØB SÅ LANGT DU KAN PÅ 24 TIMER, et stafet løb med 6 og 12 personers hold...øv øv jeg havde vist ikke så mange venner at vi kunne danne et hold...."nu med solo klasse"

Hvad mon det dækkede over...ganske rigtigt en klasse for individuelle løbere.

Der var ikke gået længe så var danskortet oppe, og de 400 kr. betalt for tilmelding og forplejning. Man kunne bo i Holtehallen eller have eget telt med...Jagten gik ind.. der blev lånt telt og liggeunderlag, købt pasta, slik, sportsdrik, batterier til MP3 afspilleren og min gamle pandelampe fra min tid som natorienteringsløber blev støvet af. Jeg tog en fri-dag fra arbejdet dagen efter for at lade op, og lørdag morgen 36 timer efter jeg havde tilmeldt mig holdt jeg på stævnepladsen med en totalt pakket bil...klar til min debut som ultraløber

Jeg fik hentet min pose med startnummer og reklamer samt instruktion. Der var 200 tilmeldte de fleste på hold, med Sparta, Løberen og løbe-klubben Fortius i spidsen, men der var også firma hold og mindre klubber som Fredensborg AK. alle var i gang med at slå store tele op, gøre grill klar og i det hele taget gøre det hyggeligt for de andre på holdet, man kunne se det var en større social begivenhed. Sololøberne havde fortrinsret til at opstille deres telte langs indløbet til skiftzonen/målområdet, fordi de skulle have små borde stående mellem teltet og afmærkningen, et bord hvor de havde deres forplejning og deres helt egne drikke stående. Man skulle passere målet mange gange i de 24 timer, idet ruten kun var 2,5 km. Den var i øvrigt lagt på "Lysløjpen" i Rude skov, 2/3 del af cinders banen på Rudegård stadion, og en lille sløjfe på stævnepladsen imellem teltene.

Jeg fik selv stillet mit telt op, men havde jo ikke forberedt bord eller noget, for jeg havde i forvejen betalt for forplejning, og det betød 3 måltider, samt frugt vand og sportsdrik ved målpassage.

Min nabo derimod, havde et større kasse med mindst 50 flasker drik

Og en anden kasse med sports barer, frugt osv...man kunne tydeligt se at næsten hver især havde deres egen måde at gøre sig klar på, nogen havde konen med som hjælper, og andre en kammerat, men alle gik og nørdede den sidste time for at gøre alt klar.

Stævnepladsen var flot bygget op, og der var speakning af alle løbere ved passage, storskærm, og forvarsling for stafet holdene, det var meget professionelt arrangeret. Jeg blev smurt ind fra top til tå i vaseline, (men glemte imellem baller-ne, og det sved senere) arrangerede mit tøj i teltet...det er nemt at pakke til et ultraløb, man tager bare ALT ens løbetøj og køre det direkte ned i tasken. Skoene blev stillet op, så jeg præcis vidste hvor jeg havde mine ting når der skulle skiftes sko og tøj. Jeg havde 3 par sko med til strabadserne. Imens jeg

var ved at gøre mig færdig og havde fået mit nummer på stod stævnespeakeren pludselig ved siden af mig, og ud over hele pladsen lød det: ..og her har vi så en af

debutanterne...eller hvad Bjarne Jensen, vi har ikke set dit navn før, jeg måtte jo indrømme at jeg var meget debutant, fortalte at det længste jeg havde løbet var en maraton, og at mit mål var at løbe 100 km. Han spurgte om mine forventninger...hvortil jeg svarede..."at blive sindssygt træt" og han sluttede af med at spørge om jeg havde en plan...til det måtte jeg jo indrømme at jeg havde prøvet at lægge en plan, men at den var meget uvis, da jeg slet ikke vidste hvad der skete når jeg kom over de 42 km, men at jeg havde planlagt at løbe 15 km ..4 gange, med et kvarters pause imellem hver, 2 x 10 km med et kvarters pause imellem hver og derefter 4 x 5 km med et kvartes pause imellem hver.

Klokken blev 12...vi var alle linet op ved starten og præcis klokken 12:00 gik starten, stafet holdene var væk i løbet af et split sekund, og jeg lagde mig bagerst blandt sololøberne for at se hvordan de andre gjorde.

En løb som om han kun skulle løbe en 10 km...(Han udgik ved 50 km, pakkede sammen og tog meget skuffet hjem efter at have ført soloklassen hele eftermiddagen) de fleste luntede af sted i 5min/km tempo....nogle enkelte i 6 min/km tempo og ham der hurtigst var bagerst...gik fra første bakke, når det gik opad...og løb/joggede kun når det var lige eller gik nedad. Efter første runde var han på 22 pladsen (Vi var 22 sololøbere)...da løbet sluttede efter 24 timer var han på podiets 3' plads..!

De første 15 km var ved at være overstået, og allerede her besluttede jeg at ændre plan...ruten var modbydelig, konstant op og ned, skovvej og små fodstier med rødde og pladder, arrangørende havde kørt adskillige vognlæs grus ud på ruten så vi kunne passere de mest mudrede og våde passager. de bedste passager var på cindersbanen og til at begynde med inde blandt teltene, til at begynde med, for senere blev de mange sving de havde lavet en plage, nå ankler, knæ og hofter smertede ved mindste belastning.

Fortsættes....!





100 km - løb - fortsat.

Jeg besluttede at lave de 4 x 15 om til 3 x 20km for at få overslået de rigtigt lange. I den første pause opdagede jeg at det senere kunne blive svært at komme ned at ligge i teltet, og ikke mindst op igen, så jeg arrangerede en stol at sidde på, pakket ind i et tæppe jeg havde med, så kunne jeg straks sætte mig, og holde varmen i tæppet, i mit kvarters pause. Maraton blev passeret i 4:20- og jeg blev speaket at jeg lå på 6 pladsen i klassen, og det var her jeg opdagede at jeg jo nok løb lidt for frisk til, ruten var jo mere til cross end til maraton.

Der var aftensmad imellem 18 og 21, og den var også tættere på de 21 end 18 da jeg var færdig med de første 3 x 20 km og det blev spisetid...glubende sulten gik jeg i "pit" og over i spiseteltet og fik en stor portion pasta med sovs og kylling som bare smagte vildt godt...jeg spiste i teltet og ville efterfølgende over i min stol og slappe lidt af inden jeg skulle fortsætte...og det var her jeg så opdagede endnu en begynderfejl...jeg havde stillet mit telt langt nede af indløbet, vel 50 meter...og når man er helt færdig, er øm alle vegne, når hvert skridt er en plage...så er det en gigantisk tur at "spadsere" hen til teltet...

Jeg sad lidt og hvilede da jeg begyndte at ryste, fuldstændig som når jeg løb maraton...influenza symptomer og rysten...hvad nu...jeg skyndte mig...eller skyndte og skyndte...jeg prøvede at skynde mig at få en jakke på og så ud på ruten igen...med fyldt mave blev den første runde en gå tur hele vejen, men da jeg blev varm stoppede rysteriet, og da jeg passerede mit telt kunne jeg tage jakken af og begynde at "løbe" igen. Vejret var en underlig blanding af vildt kraftige byger, torden og solskin, hvorfor det var svært ene mand at få lagt ting til tørre, lukket teltet, jakker af og på osv, så jeg havde allieret mig med holdlederen fra Fredensborg, som sørgede for mit telt, og mit tæppe kom i tørvejr, så det var klart ved pauserne.

Nu var det så jeg skulle løbe 2 x 10 km....den første gik nogenlunde...men den anden blev en pine og jeg måtte "bide den over" i 2 x 5 km jeg slæbte mig af sted, værst var det nedad bakke, mine tæer var så ømme og stødte imod skosnuderne, mine ben var jernstolper der bankede op i hoften, og mine knæ var ømme bylder, hvor det mindste vrid føltes som en knæskade...Det var virkelig sejt nu...speakingen som holdt modet oppe hos os var indstillet imellem kl 23 og 7 og jeg havde fundet min pandelampe frem, helt mørkt blev det ikke sagde de...men inde i granskoven på den lille møgsti...der var bælge mørkt, så man måtte have lys med hvis man ikke skulle komme til skade i pladderet og rødderne, og alle havde da også lys med....ellers kunne Løberens butik for nogle få hundrede kroner sælge dig en...og de havde vist en god nat. Omkring midnat holdt jeg en god lang pause,,, der var suppe til os betalende, og jeg slæbte mig tilbage til mit telt for at skif-

te til noget tørt og varmt tøj. Og det var her jeg opdagede endnu en begynder fejl.. brugte sko og brugt tøj skal ikke ligge INDE i et aflukket telt, ihvertfald ikke hvis du vil kunne trække vejret derinde...

Skal jeg være helt ærlig så havde jeg nået det punkt hvor jeg ikke gad mere, havde passeret 75 km, men manglede stadig 25 km og det er langt når man ikke kan gå 50 meter..! den var over min normale sengetid og jeg manglede bare så mange mange kilometer, og motivationen var helt i bund.

Alligevel lykkedes det at komme ud i skoven, igen og igen, de sidste 20 km gik jeg konstant, det var umuligt at få de smerterende bylder jeg bevægede mig på, til at gøre ret meget andet end at tage små museskridt fremad. Skoene var brugt op...der var kun et totalt udtrådt par jeg kunne have mine fødder i, de andre var alt for små.

Kl 3 kunne jeg lægge pandelampen, og kl 04:05 gik jeg ud på den fyrretyvende og sidste runde....stoppede ved hver bakke...dem var der 5 af på runden, og sagde pænt farvel...og da jeg passerede målstregen...klokken 04:30:03...havde jeg løbet/gået/kravlet 100 km på 16 timer 30 minutter og 6 sekunder.

Nu ville jeg ind og ligge, sove lidt og kl 7 op igen og bare nyde hele formiddagen i min stol og se resten af løbet.

Men det blev ikke til noget soveri...min udpinte krop kunne ikke falde til ro, knæene gik ikke med til at jeg lå på andet end ryggen...og det ville ryggen ikke være med til...

Så efter et par timer stod jeg op...listede forsigtigt over i spiseteltet og fik mig et gedigent og meget tiltrængt morgen måltid.

Det tog mig et par timer at pakke sammen i mit eget stilfærdige tempo og ved 10 tiden havde jeg pakket bilen og var klar til at køre hjem, alt imens de sejeste bare blev ved og ved.

Vinderen i soloklassen kom ud på 200 km og en sjat...bedste kvinde kunne have taget 2 pladsen i herreklassen!!! og mine 100 km rakte til en 11 plads blandt de 22 startende.

Jeg sagde jo selvfølgelig...aldrig mere da jeg kom i mål....men et par gode natters søvn senere, er jeg kommet til den overbevisning at jeg godt kan løbe 100 km væsentligt bedre end 16 timer....måske 2 eller 3 timer hurtigere på en bedre rute....så når man ikke kan løbe et ordentligt maraton efter en lang vinters træning, eller finde rundt på en orienteringsbane, så kan man jo prøve at bevæge sig laaangt i stedet...../bj

FASTE POSTER

Brug de faste poster i Teglstrup, Nyrup og Egebæksvang til personlig træning til oplæring af nye løbere til appetitvækker for familie, naboer og kolleger



Arne har sendt denne collage med "Gråsokkernes" leg og virke



D G rås ræningslejr

ALLE TRÆNINGSLØB

er med på **AKTIVITETSLISTEN**
som ses andet steds i "Sokken"
eller find dem på hjemmesiden
www.hsok.dk/orientering

NORDLINIER

Husk at meridianer
på dansk
hedder
NORDLINIER



H.S.O.Ks Venner Sofiero, den 3. juni.

Der tilmeldte sig 27 deltagere til årets forårstur som i år gik til hinsidan. I det fine vejr steg vi ombord på Sundbusserne i de første formiddags timer, og tog derpå den lokale bus ud til Sofiero-parken.

I spredt fægtning nød vi det enestående blomsterflor af Rodondendron og var heldige at løbe ind i en dansk medarbejder i parken, som havde et enormt kendskab til Rodondendrons forskellige arter og opvækst. Endvidere traf vi også en svensk guide som kunne berette lidt om slottet og parkens opbygning.

Men uden mad og drikke - duer sådan en tur ikke. Så vi lejrede os i det grønne og ved borde og bænke og nød den flotte udsigt over sundet til fædrelandet. Nok har vi en flot udsigt fra Helsingør til hinsidan - men blev enige om at fra svenske siden er den endnu flottere.

I små grupper forlod vi Sofiero og nåede Helsingør sidst på eftermiddagen efter en herlig forårstur. Stor tak til arrangørerne.

Sådan er det, nogenlunde, berettet til redaktionen af en deltager.

O-Løb og sct. Hans Grill-fest den, 23. juni

For en gangs skyld viste vejrguderne sig fra den gode side hin sct. Hans 2007. Det kom måske som en overraskelse for nogle venner at Grill-festen var lagt på denne dato hvor mange har særlige traditioner som de fejrer.

Men alligevel mødte der 40 deltagere op i Klubgården kl.17.00, hvor formanden, Anni Nørregaard bød velkommen, hvorefter Peter Larsen gav en kort orientering om O-løbene som havde start fra trekanten på gl. Hellebækvej.

O-banen på 5 km. var lagt med brug af de faste poster der er i Teglstrup hegn, en svær bane, hvor der på såvel dame som herresiden var sekund strid om første pladsen.

Hos damerne vandt Marie Krogsgaard og hos herrerne vandt Jørgen Jensen med Jakob Vang lige i hælene.

Gå banen på 3 km. med 12 poster med opgaver hvor der i år var lagt vægt på viden om tidligere tiders O-elite og ditto arrangementer, det var guf for nogle - men lidt surt for andre.

Det var ikke nogen overraskelse at det blev Eva Mullertz der blev vinder.

Grillmester Benny m.fl. fik hurtig blus på grillen og hurtigt var der både kød på gafflen vin i glasset plus god stemning ved de to lange borde i klubgården.

Deltagernes sangermuskel blev afprøvet med et par viser fra sangbogen.

Men hvad er en sct. Hans aften uden et bål. Bålmester Erik Skovbøg havde medbragt ved til balet- som blev etableret på grillen (dog uden rist), og i den lyse sommeraften blev alle enige om: "Vi elsker vort land".

En rigtig god aften hvor de fleste fik sig en god snak om vind og vejr - O-løb og Alpetur - og ikke mindst stor ros til arrangementet.

(Sådan er det blevet fortalt til redaktionen fra en glad deltager)

VENNE - KIOSKEN

Havde en travl dag ved arrangementet 3 SKÅNINGER & en DANSK den 30. juni.

Strålende vejr - god omsætning - stort udvalg - Øl - vand - kage - kaffe - the - rist. Pølser frugt og slik. 5 ***** til Werner og hans stab..

HSOKs Venner fylder 25 år 2007

Vi erindrer nok en gang om, at der afholdes jubilæumsfest, lørdag den 3. november.

Du har vel husket at sætte X i kalenderen ??????.

HSOKs VENNERs

1. ALPETUR

til

SAND in TAUFERS
AHRNTAL - Italien



Det var en enig vennebestyrelse der i september 1986 vedtog at HSOKs venner skulle forsøge sig med et alpeturs arrangement. Undertegnede blev sat på opgaven, idet jeg havde 17 bjergture i rygsækken samt gode kontakter til hoteller såvel i østrig som italien.

I februar 1987 lå planerne klar. Turen skulle gå til Sand in Taufers, beliggende i et nordlig hjørne af italien. Hotel var reserveret og Helsingør Turist Trafik stod for tekniske arrangement - incl. overnatning ned og hjem i Kirchheim. Busselskabet anbefalede chauffør Benny Olsen som driver, idet Benny havde gode erfaringer med kørsel i det italienske. Fri bus hver dag til planlagte ture, incl heldagstur til Venedig. Samlet Pris: Kr. 2.400.

Den første alpetur havde 30 deltagere. Afrejse fredag, den 28 august, morgendram til alle fra en glad fødselar. Næste dag nåede vi, sidst på eftermiddagen, Parc hotel, som blev vores hovedkvarter de næste otte dage. Det blev en solrig uge, men desværre led de planlagte ture et krak, idet der ugen før i tre dage var drønet et uvejr over området, så halvdelen af den skønne Ahrntal var ufremkommelig. Huse-træer-veje og broer var smidt rundt i området som små legoklodser. Men vi fik en masse gode ture i de bjerge der var tilgængelige. En del deltagere fik afprøvet deres flade kondisko, som de nok mente skulle udskiftes med bedre grej. Midt på ugen nåede vi kvik dags tur til Venedig hvor vi havde godt fire timer til rådighed.

Efter en vellykket uge sagde jeg farvel til alpevennerne og snupede nok en uge i selskab med de fynske Bjergmumier. I år, 2007, blev den 20. Alpetur en realitet og er netop afviklet. De 20 alpeture kan notere et samlet deltagerantal på 863 venneskjæle. (der alte-alte Bergfuhrer)



Nyt fra Familie- og Ungdomsudvalget

Familietræningsdage

Så er det med at komme op a' stolen og UD!

I Skoven med søster, mor, far, bedstemor, moster, morfar, onkel, bedstefar, og VENNERNE!!

6 lørdage i efteråret arrangerer HSOKs Ungdomsudvalg *Familietræningsdage*. Det betyder ingenting om du/I ikke har prøvet at løbe orienteringsløb før. **Alle kan deltage** – bare lysten til nogle sjove timer i skoven er der, så skal du få al den hjælp, som du behøver. Der vil være introduktion og hjælp fra øvede orienteringsløbere til dig, der ikke tidligere har prøvet kræfter med O-løb, og selv om du har prøvet det før, kan der altid være et par fif at hente – så bare spørg! Vi glæder os til at se rigtig mange gamle som nye i Skoven.

Følgende dage, skove og tidspunkter er der *Familietræningsdage*:

- Lørdag d. 29/9** **Teglstrup Hegn Syd**
Mødested: Esrumvej, Krak: 27K7, kl. 13.00.
- Lørdag d. 13/10** **Krogenberg Hegn**
Mødested: Krogenbergvej, Krak: 47B2, kl. 13.00
- Lørdag d. 20/10** **Teglstrup Hegn**
Mødested: Klubgården, Gl.Hellebækvej, Krak: 28D6, kl. 13.00
- Lørdag d. 27/10** **Horserød Hegn**
Mødested: Hornbækvej, Krak: 26H4, kl. 13.00
- Lørdag d. 17/11** **Danstrup Hegn**
Mødested: Helsingørvej, Krak: 46K4, kl. 13.00
- Lørdag d. 24/11** **Hammermøllen**
Mødested: Hammermøllen, Krak: 27K2, kl. 13.00



Efter løbeturene vil der være saft og kage og der vil i lighed med sidste år være fine præmier, hvis du har deltaget i mindste 4 af de 6 løb.

Vi håber, at en masse nye som gamle HSOK'ere vil støtte op om arrangementet og hjælpe med at udbrede viden om løbene. På gensyn i skoven.

Familietræningen afvikles i forbindelse med karruselløbene.

Ungdomsudvalget/Minna

Familie- og Ungdomsudvalget

Jonas Blomquist

Essingen 48 3070 Snekkersten
Tlf: 49 22 11 81
e-mail: jb@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



Kursus i orienteringsløb for ungdom

Dansk orienteringsforbund hold nogle rigtig gode kurser for ungdomsløberne. Ved at deltage i disse kurser lærer du jævnaldrende at kende, som du kan dele dine interesser med. Der bliver løbet Orienteringsløb og lavet sjov. Det er bare med at tilmelde sig.

For HSOK medlemmer er 1-dags kurserne gratis, for kurser med 1 overnatning bliver du opkrævet for 25 kr., med 2 overnatninger bliver du krævet for 50 kr. Det er da billigt!

Kurserne er opdelt efter alder.

Mini kursus for 8-10 årige. Næste kursus er den 29. september 2007.

U1 kursus for 11-12 årige. Næste kursus 27.-28. oktober 2007.

U2 kursus for 13-14 årige. Næste kursus 23.-25. november 2007.

U3 kursus for 15-16 årige. Næste kursus 23.-25. november 2007.

Junior kursus for 17-20 årige. Næste kursus 23.-25. november 2007.

Du kan læse mere om kurserne og se indbydelserne på nettet www.ukurser.dk.

Jeg plejer også at sende indbydelserne til de relevante ungdomsløbere enten på email eller med posten et stykke tid før deadline.

Du er altid velkommen til at ringe og høre nærmere på tf 49216732.

Hilsen Gull-May



SkovCup

**Du kan stadig nå at komme til SkovCup.
SkovCup er orienteringsløb for børn op til 15 år.**



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.

Der er følgende løb i 2007:

05.09.07 Ganløse Eged v/Børnehaven Røde Rose, Lyngvej 97, Ganløse, 104 E3

12.09.07 Vestskoven, P-plads, Herstedhøje Naturcenter, 145 G5

19.09.07 Rude Skov, Holtehallerne, v/Rudegård Station, 96 K7

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.

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 gmj.knudsen@stofanet.dk.

Se flere oplysninger på www.skovcup.dk



Sommerferieorientering.

I lighed med de to foregående år bød vi også i år ind med sommerferieorientering. Der var som vanligt fire dage, den 17., 19., 24. og 26. juli fra 10-12 med klubgården som base. Torben Bagger var behjælpelig de to første gange, en stor tak for det, Torben, og øvrige hjælpere var nogle af ungdomsløberne. Sebastian og Sofie Kyhl var med hele vejen og gik med stor entusiasme til opgaven, og det samme gjorde Lin Røpke og Andreas Otto de to gange, de havde mulighed for at være med. Tak for jeres hyggelige måde at være på. Jeg håber, I har mod på opgaven igen næste år.

Det begyndte helt overvældende med 15 deltagere den første gang. Netop som vi skulle til at sende de første otte i skoven, dukkede en gruppe arabiske piger op. Det var et frisk og anderledes pust, og pigerne gik til opgaven med liv og sjæl, både ude i skoven og ved serveringen bagefter. De kunne så kun komme den ene gang, da de havde planer om at afprøve andre aktiviteter. Næste gang var der otte, stort set de samme som første gang, bortset fra at Bagger junior var lokket med derud. Det tegnede godt, og på den baggrund må de to sidste gange virke skuffende.

De fleste fra den første uge skulle ud at rejse eller foretage sig andre ting, men jeg var optimist, for flere andre havde tilmeldt sig. Dem så vi bare ikke skyggen af. Den eneste, der mødte op, var Jaqueline, der således kunne få en instruktør i hver hånd. Hun må for øvrigt befinde sig godt hos os, idet hun deltog for tredje år i træk. Den sidste gang ventede jeg stort rykind, da en gruppe på 10 børn og tre

ledere havde meldt sig til. Derfor havde jeg lavet to lagkager og købt lidt snold. Gruppen glimrede ved sin fraværelse, men heldigvis havde et par friske piger fra Espergærde mod på at være med. Fraværet fik konsekvenser, idet Sebastian spiste sig en mavepine til i snoldet, og jeg måtte returnere med to halve lagkager.



Et par af deltagerne var et par friske tvillingedrenge på 11 år, Tobias og Anders, og bortset fra at jeg aldrig kunne huske, hvem der var hvem, fungerede de helt fint. Tænk bare, den ene havde dækket bord og gjort klar, mens begge hjalp med opvasken bagefter, helt frivilligt. Desværre bor drengene i Ebeltoft og var kun på ferie her. Men jeg håber, at andre af de i alt 19, der deltog, kan have lyst til at prøve lidt mere orientering. Mon vi ikke skulle prøve at kontakte dem, når vi skal have familieorientering til efteråret.

I tilbagemeldingen til kommunen har jeg udtrykt mig positivt, bortset fra problemet med de tilmeldte, der udeblev, og jeg håber, vi kan være med igen næste år på lignende betingelser. Tak for denne gang til deltagerne og mine flinke hjælpere.

Eva



Kender du til problemer med led- og muskelsmerter - kramper - nedsat bevægelighed og væskeansamlinger - lændesmerter - nakke/skuldersmerter - piskesmæld - hovedpine - migræne - frossen skulder - mussearm - tennisalbue - hedeture - asthma og bronchitis - iskiassmerter - seneskedehindebetændelse - smerter i achillessenen - smerte i mave og underliv - stress som fysisk symptom - og/eller har du et ønske om fysisk og psykisk velvære - afslapning - afspænding, så ring og bestil en tid til

Massage

Få blødgjort hårde muskler, fjernet spændinger, og opnå et øget velvære



NatureLife - klinik for Massage

v/ Minna Warthoe
Stengade 53, 2. th., 3000 Helsingør
Tlf. 2071 9890
www.minnawarthoe.dk
e-mail: info@minnawarthoe.dk





Craft Grand Prix 2007

“Anden halvleg”



Når dette læses er “2. halvleg” af Craft Grand Prix sikkert skudt godt i gang med “Beach Run” i Hornbæk. Fjerde afdeling i dette års Craft Grand Prix blev afviklet tirsdag den 28. august. - Et spændende og sejt løb på stranden og i klitterne ved Hornbæk Havn.

Jeg håber, at rigtig mange af HSOK's friske atleter var tilstede og deltog i arrangementet enten som hjælpere eller som aktive! - Jeg selv var desværre forhindret på grund af arbejde...

I næste nummer AF “SOKKEN” vil der være et “referat” fra det forhåbentlig vellykkede arrangement med masser af flotte præstationer fra HSOK's side!

Efter den fine start på løbs serien - med over 300 deltagere i de første tre løb - håber vi at se rigtig mange og friske løbere/motionister i de kommende Grand Prix løb.

Næste løb er et nyt løb, ikke bare i Grand Prix regi, men også i Helsingør som sådan. “fitness dk løbet” afvikles torsdag den 13. september.

Start og mål er ved fitness dk på Rønnebær Allé. Der skal løbes rundt i nærområdet omkring “Jyllands kvarteret” - Haderslevvej, Fredericiavej, Århusvej og Smørhullet. - En ny og meget spændende rute! - Igen kan vi kun opfordre til, at man deltager i løbet enten som aktiv udøver eller som aktiv hjælper!! - Der er et meget stort behov for specielt vejvisere til dette løb, så kom ud af busken! **ALLE KAN ALTSÅ GODT STÅ MED ET FLAG I HÅNDEN!**



Craft Grand Prix

Har, i samarbejde med fitness dk, fornøjelsen af at præsentere

fitnessdk løbet

torsdag den 13. september kl. 18:30

Start og mål ved fitness dk

Rønnebær Allé 110, Helsingør

Der skal løbes rundt i nærområdet omkring “Jyllandskvarteret” - Haderslevvej, Fredericiavej, Århusvej og Smørhullet.

- En helt ny og spændende rute!

- Rigtig mange og flotte lodtrækningspræmier! -

Distancen: Børn: 1,2 km - Voksne: 5,0 km

Start tid: Børn: 18:30 - Voksne: 18:45

Start afgift: Børn: 20 kr. - Voksne: 50 kr.

Tilmelding: Ved start stedet fra kl. 17:30.

Omklædning: fitness dk, Rønnebær Alle 110, Helsingør

Information: Stig Johansen tlf. 49 20 33 23

fitness dk tlf. 49 21 78 24

www.hsok.dk

Vel mødt!

Paris - Nice

En cykeltur med mange oplevelser og strabadser.

Af Kurt Jørgensen

Deltagere fra Helsingør:

Henning Jørgensen
Kurt Jørgensen
Esben Pedersen
John Pihl
John Curec
Hans Henrik Olsen (maleren)
Torben Seir Hansen
Sten Ole Jensen
Lars Røpke, samt
Per Meinholdt fra Kronborg C.K.

Efter den vellykkede tur for 2 år siden hvor vi deltog på Dan Frost's cykeltur over Pyrenæerne fra Atlanterhavet til Middelhavet, syntes Henning at nu skulle der nye udfordringer til. Det skulle nu være fra Paris til Nice, en tur på 1.058 km. fordelt over 7 etaper. Vi skulle over næsten 13.000 højdemeter. Vi var hurtigt en 12 - 13 ryttere der var interesseret, og så snart der blev åbnet for tilmelding meldte vi os til, for der er hurtigt udsolgt på disse populære ture.

Turen startede 1. juni fra Hundige og efter en lang tur i bus ankom vi til Paris kl. 7:30 hvor Dan Frost og hans kone Isabelle tog imod os med morgenbrød og kaffe. Da det var overstået var det med at klæde om og samle cyklerne og den første etape på 144 km ventede på os.

Vores gennemsnit's alder var lige over 51 år og efter hvad man kunne se var friværdien blevet brugt til dyre cykler, mange lå i prisklassen 35 - 50.000 kr.

Både vejr og vind var med os. Med 17 - 30 gr. og medvind gik det ned over i et flot og spændende landskab. Vi kom forbi store kirsebærmarker, vi kunne ikke dy os for en prøvesmagning, -og gode var de!

Steen Ole boltrede sig i den hurtigste gruppe de fleste dage og klarede sig fint. Vi andre kørte i gruppe 3, hvor det drejede sig om at opleve og nyde turen, så kunne man hvis man havde lyst, -køre på bakkerne, hvor der så blev samlet op på toppen. Bjerggeden Henning trods sin alder 67 år, kørte som i ungdommens vår, både op og ned af bjergene var han ikke til at styre. Esben Kurec og Torben var også ret solide på bakkerne. Lars kørte bare når han havde lyst, han kan bare det hele. Det kneb mere med undertegnet på bakkerne. jeg havde svært med at holde de



allersvageste bagude, men de blev nu også skubbet af vore dejlige kvindelige guide så de ikke kom for langt efter.

Det var første gang Tua som guiden hed, kørte med på denne tur, så hun var lykkelig da Torben overtog kortet og viste vej, så kunne hun koncentrere sig om at få alle med hjem.

Efter 4 og 5 etape nåede vi godt i mål før uvejret åbnede sluserne med lyn og torden, men heldigvis var det tørvejr da vi vågnede om morgenen, så det var helt perfekt.

Vi var efterhånden nået ned til Malaucène, -foden af Mont Ventoux. Det var næstsidste etape og klart den hårdeste med over 3000 højdemeter og en distance på 163 km

Efter bare 200 m. gik det 21 km. opad med 1.500 højdemeter, flere steder var stejleheden op til 12%. Nu skulle de forskellige vise hvad de var værd. Lars var næsthurtigst af alle i en tid på 1:35, kun 3 min dårligere end den bedste. Steen Ole kom også godt op og for Henning tog det omkring 1:55. Torben Punkterede i starten og fjumrede lidt med at få slangen på plads, men han var hurtigt oppe igen og kom lige som Kurec og Esben fint op. Jeg var glad for at have lånt et 28 tandhjul



til baghjulet, sammen med 34 tænder foran havde jeg samme udveksling som et trippel kranksæt. Jeg kørte sammen med maleren som kørte en del i zig zag, det passede fint med min fart. Pihl havde mere fart på, men måtte flere gange af så han kunne få vejret igen, vi 3 kom nogenlunde samlet op på toppen i en tid omkring 2:15.

Efter en kort pause hvor vi fik tørt tøj og vintæt jakke på, gik det 27 km ned til frokost og første opsamling i bussen.

Undervejs havde vi lige tid til at se Tom Simpsons mindesten. Han døde tæt på toppen undet Touren i 1967

Efter frokost gik det op og ned af bakker, der begyndte at komme regnbyger og da den sidste opsamling i bussen kom ved 90 km. var vi 12 (der i blandt Jeg og Pihl) der ligesom havde fået nok den dag, selv om vi på den måde gav de andre ret til at moppe os, men det undte vi dem gerne når vi senere så det forrygende uvejr det blev. Godt våde og forkomne ankom de ved 19 tiden til hotellet. Bussen kunne ikke køre op i byen så vi skulle pakke en taske og gå en km. op til hotellet. Jeg tror hjernen var gået i stå, for de fleste kom med cykler og kufferter godt våde og for-



komne op til hotellet, hvorefter de skulle tilbage i nærheden af bussen hvor cyklerne skulle stå i en garage. Byen vi boede i hed Moustiers Sainte Marie, en meget hyggelig by som lå næsten inde i en klippe sprække. Synd at vi ikke fik set så meget af den da det regnede.

Sidste etape og måske den flotteste. Vi vågnede til det flotteste solskinsvejr, bedre optakt til den afsluttende etape kunne vi ikke få.

Vi kørte gennem det franske "Grand Canyon" med flotte udsigter, spændende klippe formationer og meget kuperet terren. Store ørne kredsede over vore hoveder.

Efter Castellane kom vi ind på Route Napoleon, og efter et par gode stigninger begyndte den lange nedkørsel langs floden og endte til sidst på den stærkt trafikerede strandpromenade i Nice hvor ankomsten blev fejret med champagne og diplomer.





HSOK Cykelenkeltstart

Tirsdag, den 18. september 2007 med 1. start kl. 17.30 afholder klubben den årlige enkeltstart, hvor også gæster er meget velkommen til at deltage.

Start og mål er som i tidligere år ved parkeringsanlægget i krydset Esumvej og Hornbækvej.

Som nævnt går 1. start kl. 17.30 og der vil være 30 sekunder mellem hver start.

Ruten går fortsat mod nord ad Hornbækvej, til højre mod Borsholm derefter til højre ved Borsholm Forsamlingshus mod Nygård indtil Esumvej, hvor der drejes til højre helt ud til startområdet, hvorefter der køres en tur mere – **i alt ca. 23. km.**

**Tilmelding kan ske til på liste i klubgården eller til Finn Postma: postma@mail.dk
Flemming Larsen: flarsen@image.dk**

Deltagergebyret, der er gældende for alle, er fastsat til kr. 20,- til dækning af udgifter til fortæringen efter løbet, hvor der vil være øl, vand og kage.

Så vel mødt den 18.09 og husk at medbringe **cykel, cykelhjelm samt kr. 20,- og husk også, at der er forbudt at "ligge på hjul"** (mindst 20 meters afstand).

Postma



HSOK duathlon

- et arrangement, der er skræddersyet til den nye struktur i motionsafdelingen - altså både cykel & løb



Lørdag den 16. juni blev HSOK duathlon afviklet. - Arrangementet er tænkt som en slags afslutnings arrangement inden sommer pause /ferie.. - En sidste chance for at rette op... I år var der desværre ikke så mange aktive deltagere. - En del var på cykel-tur andetsteds og andre var skadede og så var der jo også en del, der jo bare havde noget andet at lave... Og det er jo også ganske fint! - Arrangementet er tænkt som helt uforpligtende.

Men de aktive, der deltog, gik alligevel "til stålet!" - Som sagt en sidste chance for at få "håne retten."

Hurtigste deltager på den første 5 km løbetur var Rolf Lund - 17:18. Rolf stillede op i stafet sammen Henning Jørgensen. Rolf havde 50 sekunders for-



spring til næste deltager; Michael Stenvang, der stillede op individuelt. Derefter kom Michael K., 19:35, der løb på et stafet hold med Jesper Stieler. Kort efter kom Jørgen Olsen, der også havde valgt at stille op i stafet-rækken med Stig. Ole Kyhl skiftede efter 21:44. Og Peter Balstrup i tiden 22:56 rundede feltet af. Efter den første cykelrunde på 5,4 km havde Stig indhentet Henning. Jesper Stieler kæmpede en brav kamp for at hente Stig og den "tabte" tid efter det første løb. Det lykkedes ikke, men Jesper fik alligevel vist, at han kan det der med enkeltstart; Han gennemførte de 21,6 km i tiden 34:23 og var hurtigst mand på cyklen. Henning viste også, at han har klasse på cyklen. Han var tredje hurtigst i tiden 37:34. Stenvang skiftede efter 37:42. Ole Kyhl gennemførte cykeldelen på 40:13 - Over 2 minutter hurtigere end sidste år! -



Flot! - Samlet var Ole over 4 minutter hurtigere i år end sidste år. Peter Balstrup måtte sande, at selv om det var "træning" så blev der altså "gået til den!" - Også af Peter selv! Peter fightede på bedste vis, men kunne ikke hente de andre. Han gennemførte samlet i tiden 1:21.45. Hurtigste på dagen var holdet med Jørgen O. og Stig. De gennemførte i tiden 1:04.01. - Alt i alt en god og hyggelig dag i en fin og munter stemning!

Johansen

- Der findes mange friske måder at være hjælper på - med eget "kontor" til noterne.



- Tak for hjælpen Johnny!!

Resultat HSOK Duathlon 2007

Individuelt	Løb 5 km	Cyk 1.	Cyk 2.	Cyk 3.	Cyk 4.	Cykling i alt	Løb 3 km	I alt
1. Michael Stenvang	18:08	09:36	09:15	09:30	09:21	37:42	12:41	1:08.31
2. Ole Kyhl	21:44	10:42	10:02	09:41	09:48	40:13	13:19	1:15.16
3. Peter Balstrup	22:56	11:38	10:56	10:58	11:05	44:37	14:12	1:21.45
4. Anne Sørensen	26:43	13:46	12:29	12:13	X	X	X	1:05.11
Stafet/hold								
1. Jørgen Olsen / Stig Johansen	18:19	08:51	08:36	08:43	08:45	34:45	10:47	1:04.01
2. Michael K / Jesper Stieler	19:35	08:38	08:32	08:34	08:39	34:23	10:43	1:04.41
3. Rolf Lund / Henning Jørgensen	17:18	09:42	09:09	09:20	09:43	37:34	10:15	1:05.07



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

Langrendsinstruktører:

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

Dansk Skiforbunds hjemmeside:
www.dskif.dk

Kære rulleskinurder

Nu begynder efterårs sæsonen med mange løb og træning. Jeg har vedhæftet to indbydelser til rulleskiløb.

12/9 Ganløse Skiatlon
Det ene er en gammel kending - Ganløse Skiathlon, som jeg kun kan anbefale på det varmeste - det er et meget sjovt og hårdt løb.

2/9 Klassisk rulleskiløb i Jonstrup Vang
For at skyde klassisk rulleskisæsonen igang har Erik Mygind taget initiativ til at arrangerer et klassisk rulleskiløb i Jonstrup Vang. Hvis du synes du er i for dårlig form kunne vi godt bruge nogle officiels til dette løb - både tidtagning og vejvisere - så kontakt meget gerne Erik Mygind tlf. 28750894 emygind@ifi.ku.dk. Vi prøver nu at øge antallet af trænere om tirsdagen så vi kan niveaudede træningen. Vi har derfor "Ansæt" nogle flere trænere til at komme om tirsdagen.

Klassisk træning for både nybegyndere og eksperter fra den 4/9
Fra den 4/9 starter vi klassisk rulleskitræningen med op til 3 trænere pr. gang. Der bliver både træning for nybegyndere, langtursnurderne og intervalfanatikerne.

Skøjtetræning hele vinteren
Der vil også være skøjtetræning hver tirsdag hele vinteren.

Jeg håber vi ses. Jakob

Hej alle rulleskiløbere

Holte Ski arrangerede i 2006 DM i rulleskiløb på den lange distance, og da vi dengang ikke havde held til at få tilladelse til at bruge en lokal løjpe, blev det i øvrigt vellykkede mesterskab gennemført i Strø Bjerger syd for Skævinge. Det gav mod på mere, og vi ansøgte derfor den nye Rudersdal Kommune ved borgmester Erik Fabrin om tilladelse til at arrangere DM 2007 på en afspærret rute på Hørsholm Kongevej - og tilladelsen blev bevilget!!! Søndag den 30. september kl. 13.00 går starten på Hørsholm Kongevej ud for Rudegård Stadion, og der løbes ca. 3 km nordpå til et vendepunkt lige syd for lysreguleringen ved Høsterkøb. Det bliver også i år "Lang distance", og eliten skal løbe 6-7 ture svarende til 42-48 km, og de øvrige klasser kortere. Der vil blive kåret mestre i både fri og klassisk stil, så vi glæder os til også at byde en masse vasarullere velkommen.



Vi er i fuld gang med planlægningen og forventer at udsende det endelige program med tilmelding i uge 33-34, men sæt allerede nyt et stort kryds i kalenderen ved søndag den 30. september.

Venlig hilsen
Holte Ski
Bjarne W. Rasmussen
Tlf. 3887 8774.
E-mail: bjarne.w.rasmussen@webspeed.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

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

E-mail: ebbe@holm-sport.dk

www.rulleski.com



Skitur til Ramundberget i uge 7

Selv om det fortsat er sommertid, er det ikke for tidligt at informere om vinterens skitur.

Som nogle af klubmedlemmerne allerede er bekendt med, vil turen i **uge 7 2008** gå til Ramundberget i Sverige, et sted vi har været tidligere.

De tidligere deltagere vil vide, at området byder på fine muligheder for både slalom og langrend – og sådan er det fortsat!

Vi skal bo i hytter, der alle er godt udstyret, og turen derop vil foregå i bus.

I må meget gerne tilmelde jeg snarest, men yderligere detaljer om turen, herunder sidste frist for endelig bindende tilmelding, vil fremgå af næste nummer af "Sokken".

Røpke



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 - info@surfogskinord.dk





3 H e l e s k i d a g e

fra d.7-9 dec. 2007

Igen i år kan vi tilbyde en træningsferietur med ”3 hele dage på ski” for alle HSOK’s medlemmer, familie og venner (og mange andre).

Turen går til **Idre** igen, da der er mest snesikkert og de sikkert har det bedste langrends og alpine tilbud på denne tid.

Hytterne er store og flotte med 3 soveværelser, sauna, pejs og alt hvad man ellers behøver til 8 - 10 personer.

Du skal dog selv medbringe **mad - sengelinned - viskestykke rengøring o.s.v.**

Skiskole

Der vil være mulighed for 2 x 2 timers undervisning i langrend og alpint hver dag

Prisen

Vil ligge på ca. 1.400,-

+ 100kr. for alpin undervisning

Priser er incl. bus – hyttelogi og undervisning men er dog afhængig af hvor mange vi bliver i bussen.

Ungdom under 25 år får 200,- kr. i rabat (kun HSOK)

Bagage

Af hensyn til bagageplads i bussen må hver person kun medbringe 1 skipose + 1 stor sportstaske samt 1 stk. håndbagage. Derudover een kasse madvarer pr. hytte.

Afgang

Tors. d. 6.. dec. ca. kl.19 Holte St. og 19.30 Helsingør

Hjemkomst

Man. d. 10.. dec. ca. kl. 5 – 6

Yderligere information om turen vil fremgå af næste nummer af ”Sokken”

Tilmelding kan allerede nu ske på listen i klubgården eller til postma@mail.dk

Postma



Den bedste start på skiferien!

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



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



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