

# Sokken

Nr. 1, februar 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 april

**DEADLINE**  
fredag d. 19. marts

### Redaktør:

**Rolf Lund**

rolflund@stofanet.dk  
Tlf.: 49 21 17 76

Stof til Sokken sendes til følgende:

### O-løb: Rolf Lund

rolflund@stofanet.dk  
Tlf.: 49 21 17 76

### Ski: Kurt Jørgensen

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

### Atletik: Jørgen Olsen

Tlf.: 49 20 12 92

### Tri: Finn Postma

postma@mail.dk  
Tlf.: 49 70 95 12

### Vennerne:

**Henning Nielsen**

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

### Annoncer, 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 en person!

Indsendte billeder der bliver brugt i bladet bliver honoreret med kr. 10,- forsidebillede med kr. 100,-  
Du skal selv meddele kassøren hvor mange billeder du har haft i bladet. Billeder sendt over nettet skal have en opløsning på 150-200 pix/tomme (DPI) og sendt som JPEG i sort/hvid. Stof til bladet sendes til relevant afdelingsmedarbejder eller til Kurt Jørgensen. 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	
Triathlon:	Finn Postma	Ålsg. Stationsvej 12	3140 Ålsgærde	49 70 95 12	
Atletik:	Jørgen Olsen		3000 Helsingør	49 20 12 92	
Ski:					
Klubhus:	Lille Godthåb	Gl. Hellebækvej 63A	3000 Helsingør	49 20 26 06	

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

seir@post.tele.dk  
postma@mail.dk

## Funktioner:

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

## HSOK's venner:

Formand:	Anni Nørregaard	Sct Georgsvej 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 ( <i>Turbotøserne</i> ).....	Klubgården
Tirsd.:	kl. 17.00	O-træningsløb ( <i>i sommerhalvåret</i> ).....	Se aktivitetskalenderen
Tirsd.:	kl. 18.15	Gymnastik .....	Skolen v. Gurrevej
Onsd.:	kl. 17.00	Løbetræning ( <i>interval "Sjoskerne"</i> ) .....	Klubgården
Torsd.:	kl. 17.00	Terræntræning .....	Klubgården
Fred.:	kl. 10.00	O-løb ( <i>De grå Sokker</i> ) .....	Variabel
Fred.:	kl. 13.30	400m. interval ( <i>Sjoskerne</i> ) .....	Klubgården
Lørd.:	kl. 11.00	Løbetræning .....	Klubgården
Lørd.:	kl. 13.00	O-træningsløb ( <i>okt. nov. feb. mar.</i> ).....	Se aktivitetskalenderen
Sønd.:	kl. 09.30	Cykeltræning ( <i>MTB</i> ) .....	Klubgården
Sønd.:	kl. 10.00	Løbetræning .....	Klubgården
Sønd.:	kl. 10.00	O-træningsløb ( <i>nov. dec. jan.</i> ).....	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.
Familiekontingent .....	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

Året 2006, sidste løb. Klubmesterskabet i natorientering.  
På billedet er Lene Jensen og John Miné.

## Klubbens trænere:

### Orientering:

#### Ungdom:

Minna Warthoe  
Tlf: 49 21 97 14

### Atletik:

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 1995 blev klubstrukturen ændret til den form vi kender i dag, altså med de 4 afdelinger + en fælles kasserer og formand.

Som bekendt er der dog intet i denne verden, der varer evigt, hvilket nok også er gældende for vores klubsammensætning.

Som følge af indtrufne omstændigheder, har bestyrelsen nemlig besluttet at fremsende lovforslag om at sammenlægge triatlon- og atletikafdelingen til videreførsel under navnet: "HSOK Motion". Lovforslaget vil blive fremlagt på den forestående generalforsamling den 21. februar 2007. Og hvorfor nu det?

Ja, det er bestemt ikke fordi vi synes, at nu skal der "ske noget", men alene fordi vi mener, at dette er nødvendigt. Sagen er jo den, at triatlonafdelingen ikke længere har "medlemmer" nok til at bære afdelingen, og da Postma i fuld forståelse har sagt stop efter 20 år som bl.a. stævneleder for det årlige tristævne, hvor andre ikke har ønsket at tage over, så må dette være konsekvensen.

Hvad angår atletikafdelingen, så er navnet "atletik" lidt misvisende! Vi har aldrig haft atletik på programmet (og har vel aldrig ønsket det), men afdelingen har alene været en løbeklub, så hvorfor ikke kalde afdelingen for et mere korrekt navn.

I bestyrelsen har vi valgt navnet HSOK Motion ud fra et signal om, at her kan nye medlemmer dyrke motion, som jo i dagens Danmark er meget oppe i tiden. Der er vel næppe en dag, hvor man ikke i aviserne kan læse om, hvor vigtigt det er at motionere, så derfor dette navn.

Men naturligvis kan andre navne komme på tale lige som forslaget kan forkastes fra medlemmernes side, hvilket generalforsamlingen må afgøre.

For god orden skyld skal jeg dog oplyse, at dagligdagen i HSOK vel næppe ændres som følge af den ønskede fusion.

De udøvende triatleter, som fortsat ønsker licens, kan naturligvis stadig løse dette via HSOK. Den helt store

ændring er nok mere af personlig karakter, idet Finn Postma nu (desværre) løses fra sin opgave som afdelingsformand og dermed plads i bestyrelsen, hvor Finn vel har haft sæde i ca. 20 år. Finn har dog heldigvis "truet" med, at han fortsat vil afvikle klubmesterskabet i cykelenkeltstart samt det årlige MTB-crossduatlon stævne, så en STOR TAK til Finn, både for de mange år i bestyrelsen, men også for dit tilsagn om fortsat virke i og for HSOK.

Nogle vil måske mene, at skiafdelingen tillige kunne indgå i fusionen, hvilket vi da også har drøftet i bestyrelsen.

Vi mener dog, at dette ikke er ønskeligt ud fra den betragtning, at for det første er ordet "ski" en del af vores identitet og for det andet er der nogle forsikringsmæssige forhold mellem skimedlemmer og skiforbundet, som nok ikke kan opretholdes ved en nedlægning af skiafdelingen, så indtil videre vil denne afdeling - og naturligvis tillige orienteringsafdelingen - fortsætte uændret.

Måske er denne ønskede ændring fra bestyrelsens side ikke nogen "stor" sag, men vi mener dog, at sagen bør afgøres af en så stor forsamling som overhoved muligt, hvorfor jeg afslutningsvis ønsker alle klubmedlemmer: "Vel mødt til generalforsamling".

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)



## Generalforsamling

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

**onsdag, den 21. februar 2007**

kl. 19.00 i klubgården.

### Dagsorden:

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



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

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

### Ad. punkt 9:

Kasserer:	Gull-May Knudsen
Skiafd.:	
Atletikafd.:	Jørgen Olsen
Triathlonafd.:	Finn Postma
Orienteringsafd.:	Torben Seir
Revisorer:	Søren Østergaard Kirsten Ellekilde
Revisorsuppleant:	Lisbeth Espersen

Der vil blive budt på et mindre traktament, til de klubmedlemmer der har deltaget i onsdagstræningen, samt til dem, der ikke nåede at spise hjemme!  
Til alle øvrige fremmødte vil der være en forfriskning samt kaffe, the og kage.

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

Bestyrelsen



### Indmeldte

Hanne Boesgaard  
Kongedammen 30  
3000 Helsingør



### Udmeldte

Walter Hass  
Alexander Irschenberger

### Adresseændringer

Anni Nørregaard  
Sct. Georgesvej 3 B  
3060 Espergærde

Per Jørgensen  
Hamlets Vænge 8a, 1  
3000 Helsingør



### NYE O-LØBERE

Alle i klubben kender motionsløbere.  
Har du spurgt de pågældende  
om ikke også hjernen skal  
motionere, medens de løber??

**OBS OBS**

**Husk at melde  
adresseændring  
til Torben Seir**

## 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



Som sædvanlig var der stor deltagelse i juleløbet rundt om Gurre sø, juleaftens dag.

## Eva's 70 års fødselsdag

Eva Müllertz fyldte 70 år den 7 december og holdt i den anledning åbent hus i Klubgården. Og hvilket morgenbord - der var hjemmebagt brød, hjemmelavet syltetøj mm. og især kagen vil jeg sent glemme. Flemming holdt en lun tale for de mange forsamlede. Redaktionen ønsker Eva hjertelig tillykke med fødselsdagen og vil gerne endnu en gang på klubbens vegne takke Eva for det store arbejde som Eva har gjort og stadig gør for klubben.



Flemming holdt tale for Eva

Knud og Inge synger for

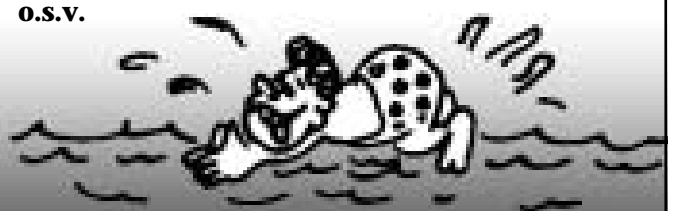


## Helsingør Therm

### 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
02-02-07	fr Teglstrup S	Esrumvej M		Hans Henrik	O Grå Sokker	10
03-02-07	lø Hornbæk Pl.	Sandagerhusvej	17B4	HSOK Laus	O Karruselløb	13
03-02-07	lø Rude skov	o-service.dk		OK Øst Birkerød	O Vintercup	
07-02-07	on Danstrup Hegn	o-service.dk		Fredensborg OK	O Natcup	
07-02-07	on Generalforsamling	Klubgården		HSOKs Venner	V	
09-02-07	fr Egebæksvang	Mørdrupvej		Knud O	O Grå Sokker	10
9-18/2	Lofsdalen	Skitur		HSOK Lars Røpke	S	
10-02-07	lø Hammermølle	Hammermøllen	27K2	HSOK Jens V.	O Karruselløb	13
16-02-07	fr Hornbæk Ø	Sandagerhusvej		Anni & Kay	O Grå Sokker	10
17-02-07	lø Teglstrup M	Klubgården	28D6	HSOK Jan Larsen	O Karruselløb	13
21-02-07	on Tisvilde Hegn	o-service.dk		Tisvilde Hegn OK	O Natcup	
21-02-07	on Generalforsamling	Klubgården		HSOK	F 19	
23-02-07	fr Horsørød N	Hornbækvej trekant		Henning J	O Grå Sokker	10
24-02-07	lø Klosterris	Havreholmsvej		HSOK Bjarne	O Vinterhandicap	
02-03-07	fr Præstevang	Kbh.vej/byskole		Palle	O Grå Sokker	10
03-03-07	lø Danstrup Hegn	Danstrupvej		HSOK Bjarne	O Vinterhandicap	
09-03-07	fr Teglstrup Ø	Julebæk		Agnete V & Eva	O Grå Sokker	10
09-03-07	fr Valby Hegn	o-service.dk		Tisvilde Hegn OK	O SM Nat	
10-03-07	lø Teglstrup S	Gurrevej	37K4	HSOK Rolf	O Karruselløb	13
10-03-07	lø Forårs Cross	Klubgården		HSOK Stig	A Løb 14	
11-03-07	sø Jægerspris Nordskov	o-service.dk		Farum OK	O Kredsløb	
16-03-07	fr Hareskovene	o-service.dk		Ballerup OK	O SM Nat	
16-03-07	fr Hammermølle	Hellebækvej/Kirkegård		Søren	O Grå Sokker	10
17-18/3	Nordsjysk 2-dg	o-service.dk		OK Vendelboerne	O	
17-03-07	lø Egebæksvang	Strandvejen	37C7	HSOK Minna	O Karruselløb	13
18-03-07	sø Vallø Storskov	o-service.dk		Køge OK	O Kredsløb	
23-03-07	fr Nyrup	Nyruphus		Torben C	O Grå Sokker	
23-03-07	fr Boserup	o-service.dk		FIF og OK Øst	O Spring Cup NAT sprint	
24-03-06	lø Nyrup V	Skindersøvej	37G7	HSOK Alex	O Karruselløb	13
24-03-07	lø Hvalsøskovene	o-service.dk		FIF og OK Øst	O Spring Cup klassisk	
25-03-07	sø Hvalsøskovene	o-service.dk		FIF og OK Øst	O Spring Cup stafet	
28-03-07	on Tokkekøb Hegn	o-service.dk		Allerød OK	O SM Nat	
30-03-07	fr Danstrup Hegn	A6 sidste P		Peter	O Grå Sokker	10
31-03-07	lø Horsørød	Esrumvej	27A7	HSOK Blomqvist	O Karruselløb	13
31-03-07	lø Holstenhuus	o-service.dk		Faaborg OK	O DM-Nat	
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/Rebildo-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 Klosteris	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	
24-04-07	ti Nyrup Hegn	Naturskolen, A6		HSOK Miené	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 Burreød 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	

O = Orientering A = Atletikløb S = Skiløb V = HSOKs venner F = Fællesarr.

Opdateret 16/1-2007



# ORIENTERINGSADFDELINGEN

**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

## HSOK Påskecup 2007



Naturligvis afholder klubben også i år HSOK Påskecup, der som i tidligere år afvikles over 4 dage (lørdag er fri-dag).

Som noget nyt, vil der i år være 2 svære baner á ca. 4 km., hvoraf den ene er forbeholdt damer. De øvrige baner vil bestå af 1 lang på ca. 7 km., 1 mellemsvær på ca. 3,5 km. og en begynder/let bane på ca. 2,5 km.

Skovene er fundet og banelæggerne er i fuld gang.

Forøvrigt har vi i år fået Frank Johansen, der jo tidligere har vundet DOF's banelæggerkonkurrence, til at være banelægger og banekontrol, hvilket vil være en garanti for, at banerne vil leve op til de krav, der p.t. er gældende.

Også i år har vi sat et øvre loft for deltagerantallet: 200 pr. løb, og da indbydelse til løbene allerede er at finde på nettet under "O-Service", samt tillige opsat i klubgården, så er det bare med at tilmelde sig, da tilmeldingen i øvrigt vil ske efter princippet "først til mølle"!

Stævneudvalget

### 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

## Divisionsmatcher 2007

Selv om vi først lige har fået taget hul på år 2007, er det såmænd ikke for tidligt at minde jer om, at også dette år vil byde på divisionsmatcher. Det er igen i 3. div. Den første match er den 28. april i Jægersborg Hegn. Det betyder, at I har en tre måneder til at komme i topform, og jeg satser på, at vi ved årets første match kan møde i en opstilling, der mindst matcher den, vi kunne præstere ved matchen i Gribskov sidste år. Da var vi 66 tilmeldte! Hvis vi igen kan byde på et lignende stærkt hold, så bør vi kunne besejre alle tre modstandere: OK73, Herlufsholm og Holbæk, og så er vi kommet godt fra start. Vi får så se, hvordan det videre går, men som bekendt er godt begyndt, halvt fuldendt!

Nu ligger Jægersborg Hegn jo heller ikke så langt væk, så transporten bør ikke være et problem. Den skov vækker lyse minder hos mig. Her vandt jeg min eneste individuelle guldmedalje. Det var ved det første DM-kort stævne, hvor der kun blev løbet ét løb. Jeg havde det fornødne held ved en lidt svær førstepost og lagde stærke klubkammerater bag mig. Der var for øvrigt HSOK'ere på alle tre podiepladser. (Undertegnede, Mette Bertram og Karen Østergaard). Så den skov skal jeg bestemt hen og genopleve! Lad os få en dag ud af det med fest, farver og fight!

Vi ses! Eva



Kære klubkammerater.



Jeg vil benytte lejligheden til i dette nummer af Sokken at takke alle, der var med til at gøre min 70 års fødselsdag til en mindeværdig dag. Jeg glædede mig over hvert eneste besøg og over de medbragte gaver- og de var mange! Var jeg ikke begavet i forvejen, så blev jeg det i hvert fald denne morgenstund! Hvor var I også opfindsomme i valget af gaver! Intet skal byttes, og alt er særdeles anvendeligt. Jeg kan nu slentre gennem regn med min hund i mit lækre regnsæt, byde på god vin og chokolade, læse mig gennem de lange vinteraftener og fodre mine små fuglevenner med mejsebolde resten af vinteren, for blot af nævne nogle af gaveregnens muligheder.

Jeg kan tilføje, at jeg også havde en pragtfuld dag to dage efter, da jeg holdt fest for familie og venner i Helsingør Golfklub. Stedet kan absolut anbefales, hvis nogen skal feste ude. Både mad, betjening og stemning var helt i top! Jeg havde også den glæde, at alle mine søsterbørn med fæller, 14 i alt, mødte op, og flere af dem havde fravalgt julefrokoster for at kunne være med. En af min barndoms lege-kammerater, som jeg ikke har set i årevis, glædede mig ved sin tilstedeværelse. Det blev også en uforglemmelig dag, som jeg kan genopleve via billeder fra dagen.

Tak til jer alle sammen, og hvis nogen af jer snart skal runde et tilsvarende hjørne, kan jeg fortælle jer, at det absolut er til at holde ud!

Kærlig hilsen Eva



HSOK VINTERHANDICAP 2007



Indbydelse



HSOKs vinterhandicap er i år kun på 2 etaper, på grund af en overfyldt terminsliste.

1 etape ....den 24 februar i Klosteris Hegn mødested i skovens nordende på Havreholmvej.  
2 etape.....den 3 Marts i Danstrup Hegn mødested Danstrupvej ved skovens nordvest hjørne.

Målgang beregnes til 12:30 og banen er 4.9 km (svær)... km tiderne udregnes efter dine resultater i flere af løbene i 2006 bl.a. den velbesøgte, men tabte oprykning match i Esrum.

Der er som sædvanlig en lille kiosk med varme og kolde drikke, måske kage osv... kiosken sponsorerer præmierne og der er som sædvanlig præmie til første mand og kvinde igennem mål, samt en samlet præmie efter de 2 etaper.

Efter løbet er der mulighed for at løbe endnu mere, idet løbet er udlagt som karusselløb fra kl 13. Handicap banen er her en af flere bane muligheder...

Tilmelding på liste i klubgården fra 15 januar til 15 februar samt på mail : [bjensen@dsb.dk](mailto:bjensen@dsb.dk)







Glade forventningsfulde løbere til årets sidste o-løb som samtidig var klubmesterskabet i natløb



### Natklubmesterskab 2006

#### Lang 6,0 km 19 poster

Damer	
1 Rikke Koføed	48.45
2 Lene Jensen	54.45

Herre	
1 Torben Seir	49.12
2 Jonas Blomqvist	50.20
3 Rasmus Blomqvist	52.24
4 Tommy Jensen	60.44

#### Mellen 4,4 km 13 poster

Damer	
1 Mette Hansen	51.26

Herre	
1 Preben Brinch	42.56
2 Søren Østergaard	43.09
3 John Mine	43.43
4 Ole Kyhl	43.57
5 Peter Larsen	49.57
6 Torben Bagger	50.14
7 Palle Breuning	56.31
8 Christian Fisker	63.28

#### Kort 3,5 km 11 poster

Damer	
1 Minna Warthoe	46.20
2 Marie Krogsgård	51.20



## Meddelelse fra kassereren: Kontingentopkrævning

Sammen med dette nummer af SOKKEN har du fået en opkrævning på kontingent for 1. januar til 30. juni 2007 og evt. startafgifter for orienteringsløb i sidste halvdel af 2006. Opkrævningen kan betales i et pengeinstitut eller via netbank. Hvis du ikke har modtaget en opkrævning, eller hvis du mener, der er fejl i opkrævningen, så kontakt mig, tlf. 49216732.

Hilsen  
Gull-May  
kasserer

## Kørselsgodtgørelse

Som hidtil refunderer klubben udgifter til kørsel med ungdomsløbere. Der ydes 0,40 øre pr. km samt 1/4 del af udgifter til færge eller bro pr. ungdomsløber under 25 år. Send en meddelelse til mig med navn på ungdomsløberne, hvilket arrangement, f. eks. orienteringsløb den og den dato, antal kilometer og evt. færge/bro-udgift. Desuden bedes du notere en bankkonto, jeg kan sætte refusionen ind på. Du kan sende anmodningen om kørselsgodtgørelse på mail [gmj.knudsen@stofanet.dk](mailto:gmj.knudsen@stofanet.dk) eller i et brev.

Hilsen  
Gull-May kasserer

Gymnastikken er begyndt, men du kan sagtens nå at være med

Hver tirsdag kl. 18.15 på skolen ved Gurrevej. Indgang fra Gefionsvej.

## Kursus i SportIdent

Mandage den 26/2 og 12/3 2007

Kl. 19.00 i klubgården.

Der afholdes kursus i brugen af SportIdent og tilhørende programmer. Medlemmer, der er interesseret i at deltage, kan tilmelde sig via mail eller ringe til undertegnende. Det er målet, at få uddannet nogle, der selvstændigt - efter at have hjulpet til ved et par løb - kan påtage sig ansvaret for SportIdent systemet til de åbne løb.

På kurset vil man lære at programmere postenhederne, oprette og afvikle løbet i løbsprogrammet OE2003 samt overføre banedata fra Condes og hente tilmeldingerne fra O-service.

Der har ind til nu kun været én person (læs undertegnede), der har sat sig ind i hele systemet, og det er ikke holdbart ved sygdom eller andet forfald. Derfor er det vigtigt at få uddannet nogle flere i klubben.

HSOK har i øvrigt besluttet at anskaffe 25 postenheder mere, så klubben i alt råder over 95 enheder, der kan benyttes til åbne løb, træningsløb og f.eks. påskeløbene. Medbring evt. egen bærbar PC. Hvis du vil teste OE2003 inden kurset, kan det hentes på [www.Sportident.dk](http://www.Sportident.dk).

Licenskode tilsendes af undertegnede.

Jørgen Jensen

Mail: [jorgen.jensen.hsok@mail.dk](mailto:jorgen.jensen.hsok@mail.dk)

Tlf.: 4921 7011



## Klubtur til Bornholm til 3-dages NOC en TOUR

**St. Bededagsferien 3.-6. maj 2007**

**Du kan stadig nå at komme med på klubtur til Bornholm og opleve verdens bedste orienteringsløbere dyste om de Nordiske orienteringsmesterskaber og selv deltage i 3-dages etapeløbet NOC en TOUR.**

30 HSOKer er allerede tilmeldt 3-dages etapeløbet. Der er stadig enkelte ledige pladser på klubturen, hvor vi bor i Gudhjem feriepark. Tilmelding tlf. 4921 6732 eller mail: [gmj.knudsen@stofanet.dk](mailto:gmj.knudsen@stofanet.dk).

**De tilmeldte deltagere på klubturen får tilsendt færgebilletter, hyttenumre og opkrævning i marts måned.**

### Orienteringsløbene

**On the Rocks** i Gudhjem to 3. maj kl. 19, sidste tilmelding 29. marts via O-service til 95 kr. På dagen 100 kr.

### NOC en TOUR

Fr 4. maj kl. 12 Rø Plantage

Lø 5. maj kl. 12 Paradisbakkerne

Sø 6. maj kl. 10 Bastemose

**Tilmelding før 26. februar 380 kr., før 30. marts 435 kr.**

HSOK yder 168 kr. i tilskud til voksne.

HSOK giver tilskud til Ungdom, så de betaler 25 kr. pr. løb. Desuden betaler HSOK transportudgifterne for ungdom.

**Tilmelding** til løbene foregår som ved andre løb via O-service eller på liste i klubgården.

**Se flere oplysninger på [www.noc2007.dk](http://www.noc2007.dk)**



## HSOK`S VENNER



Der indkaldes til:

### Ordinær generalforsamling

Onsdag d. 7. februar 2007, kl. 19.00  
I klubgården Gl. Hellebækvej, Helsingør.

Dagsorden iflg. Lovenes § 7:

Valg af dirigent  
Bestyrelsens beretning  
Godkendelse af regnskab  
Fastsættelse af kontingent  
Indkomne forslag  
Valg:  
kasserer  
2 bestyrelsesmedlemmer  
2 bestyrelsessuppleanter  
2 revisorer  
1 revisorsuppleant  
Eventuelt.

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

Under generalforsamlingen uddeles HSOK`S VENNERS lederpris.

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

Der serveres 2 stk. superlækker højtbelagt luksus-smørbrød. Bagefter er der ostebord. Der kan købes øl, vand, og vin til sædvanlige VENlige priser.

Kaffe/ the medbringes selv.

Prisen for alt dette.  
90 kr. pr deltager

Husk at medbringe VENNE-sangbogen

Bindende tilmelding til "generalspisningen" senest d. 31 jan. 2007 til:

Laus Seir Hansen tlf. 49213151 eller på e-mail. LaMet@stofa-net.dk

Venlig hilsen bestyrelsen

HSOK`S VENNER`S 20. Alpetur 2007 er nu planlagt.



Turen går til Norditalien. Sand in Taufers

Der er reserveret dobbeltværelser med bad/toilet og halvpension på:

\*\*\* HOTEL Spanglwirt

<http://www.spanglwirt.com/deu/stube.html>

Vi overnatter både på ud og hjemturen i Hof på Hotel Central, i dobbeltværelser med bad/toilet og med halvpension.

Turen er fastlagt med afgang fra Helsingør/Espergærde fredag morgen d. 24. august 2007, hjemkomst søndag d. 2. september 2007 sidst på dagen.

Transporten vil også i år være med Anchersens Turistbuser, med Leif Nykvist bag rattet i en helt ny \*\*\*\* bus med mere benplads.

Prisen på turen er kr. 4.800,-, baseret på 40 deltagere.

I begrænset omfang er der mulighed for at få enkelværelser, tillæg pr nat kr. 60,- på Hotel Spanglwirt og dkr.115,- på Hotel Central.



Tilmelding til turen sker ved indbetaling af depositum: DKR.600,- på foreningens konto i Jyske Bank: 5063 1126 468, noter "Alpetur 2007" på indbetalingen.

Tilmelding sker efter "først til mølle" princippet. Medlemmer indmeldt i klubben før 2007 har fortrin frem for senere indmeldte.

Sidste frist for tilmelding 31 marts 2007.

Deltagerne skal selv sørge for nødvendige forsikringer.

Überbergführer Jakob Vang varetager tilrettelæggelsen af vandreturene og giver gerne yderligere oplysninger vedr. turen.

Endeligt program for turen bliver tilsendt tilmeldte i juni 2007.

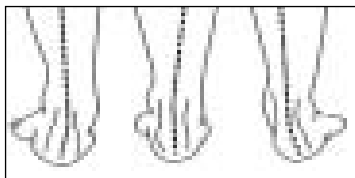
Med venlig hilsen  
Jakob Vang & Pierre Klitgaard

Vi ser frem til mange tilmeldinger - Husk senest 31.03.2007





Morakkerliste for HSOK's træningsløb 2.1/2 år 2006													rev. 13-01-07 Jørgen Jensen												
Banelægger får 2 point																									
Navn	alt	8-8	15-8	22-8	29-8	5-9	12-9	19-9	26-9	7-10	14-10	21-10	4-11	11-11	18-11	25-11	3-12	10-12	17-12	24-12					
HSOK deltagere		28	35	20	18	28	34	32	27	29	24	21	16	0	21	9	17	27	45	24					
1 Jørgen Kjærlund	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
2 Erik Klogborg	15	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1					
3 Jan Larsen	15	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
4 Palle Breuning	14	1	1		1	2	1	1	1				1		1	1	1	1	1	1					
5 Jørn Steffesen	13		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1		1	1	1	1					
6 Kirsten Ellekilde	12	1	1					1		2		1			1	1	1	1	1	1	1				
7 Peter Larsen	12		1	1	1	1	1	2	1	1							1	1	1	1	1				
8 Karina Dixen	11	1		1	1	1	1	1					1		1		1	1	1	1	1				
9 Morten Wendelboe	11	1	1				1	1	1	1	2	1								1	1				
10 Preben Brinch	11		1	1	1	1	1	1	1						1		1			1	1				
11 Flemming Wendelboe	10	1	1				1			1	1	1	1						1	1	1				
12 Gerda Jensen	10		1	1		1	1	1			1	1					1	1	1	1	1				
13 Hans Lassen	9	1	1			1							1		1		2	1			1				
14 Inga With	9	1	1					1	1	1	1	1	1		1										
15 Jette Lassen	9	1	1		1	1							1		1				1	1	1				
16 John Miené	9	1	2			1	1	1	1										1	1	1				
17 Jørgen Jensen	9	1	1		2	1		1	1									1	1						
18 Ruth Waidtløw	9	1					1	1	1	1			1		1			1	1	1	1				
19 Tommy Jensen	9						1	1		1	1	1	2								1				
20 Birgitte Krüger	8	1						1	1	1	1	1	1		1			1	1	1	1				
21 Henrik Bang	8			1		1			1		1	1	1		1	1		1	1	1	1				
22 Mogens Waidtløw	8	1					1	1	1	1	1				1				1	1	1				
23 Rolf Lund	8	1	1					1	1	1	1									1	1				
24 Torben Bagger	8											1	1		1	1	1	2	1						
25 Torsten Bjørn	8			1						1	1	1	1					1	1	1	1				
26 Bjarne B. Jensen	7	1			1	1	1	1			1	1													
27 Emil Ruud	7	1	1	1	1	1	1		1									1	1	1	2	1			
28 Leif Kofoed	7	1	1				1								1	1				1	1				
29 Lene Jensen	7	1						1		1	1	2							1						
30 Ole Kyhl	7	1	1		1	1				1	1										1				
31 Knud Engelsholm	6							1	2	1											1	1			
32 Mette Hansen	6		1				1	1	1	1	1														
33 Stefan Torp	6		1	1	1	1	1	1		1															
34 Gull-May Knudsen	5			2	1			1												1					
35 Jørgen Lang	5			1		1	1	1	1																
36 Laus Seir	5		1						1	1	1	1													
37 Lizette Dreyer	5									1	1								1	1	1				
38 Minna Warthoe	5		1								1				1	1					1				
39 Per Juul Hansen	5		1	1			1	1													1				
40 Sofie Kyhl	5	1	1		1					1											1				
41 Flemming Larsen	4				1		2	1																	
42 Jens V. Nielsen	4	1	1			1	1																		
43 Sigrun Hass	4				1	1	1					1													
44 Arne Olsen	3	1						1													1				
45 Astrid Ledager	3			1		1	1																		
46 Hans Jessen Jensen	3									1								1	1						
47 Henning Jørgensen	3	1																			1	1			
48 Jakob Vang	3					1			1													1			
49 Jesper Mauritzen	3			1				1													1				
50 Knud Høyer	3																				1	2			
51 Lin Røpke	3										1	1									1				
52 Lisbeth Rex	3										1		1									1			
53 Marie Krogsgaard	3					1	1														1				
54 Ole Vexø	3		1				1	1																	
55 Sigrud Lang Ledager	3			1		1	1																		
56 Søren Østergaard	3		1			1																1			
57 Torben Seir Hansen	3																1				2				
58 Annie Maltby	2																				1	1			
59 Benny Olsen	2						1														1				



**BRINKMANN'S**  
**LØB & MOTION**  
[www.brinkmanns.dk](http://www.brinkmanns.dk)

Hos Brinkmann's 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 Brinkmann's 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: Hverdage kl. 10.00 - 17.30, mandag lukket, lørdag kl. 10.00 - 14.00**



85 deltagere - det blev til ny rekord for Juleløbet.

Som følge af den udeblevne sne, som umuliggjorde kanefart fra Lapland til HSOKs Klubgård, havde Julemandens hjælper atter i år måttet lave alle banerne til Juleløbet - godt bistået af af drillenisserne.

Selve banerne var OK, men postcirkler var lavet meget store, og posterne lå sjældent i postcirklernes centrum.

Postdefinitionerne havde drillenisserne skrevet som



rebuser. For mange var de svære at tyde, men så kunne man jo altid løbe forvillet rundt til alle de postplaceringmuligheder, som lå indenfor cirklerne - et sted måtte posten jo være!



Postdefinition - Post 8: "Nord mosekant"





## Tips og Tricks

Som orienteringsløber gennemgår man forhåbentlig en udvikling, så man bliver bedre og bedre til at orientere.

Det første man lærer er:

At rette kortet op, kortets linære signaturer og at være "fortrolig med skoven".

Dernæst kommer måske allerede samme dag:

Kortets punkt og fladesignaturer, at gennemføre linære vejvalg, lære IOF-symboler (postdefinitioner) - det bør man i hvertfald sætte sig ind i på et eller andet tidspunkt... Når man har løbet nogle løb og vover sig ud på mellemsvære baner bliver man nødt til at lære: Finorientering, kompaskurser, vejvalg i terræn, bomteknik og sidenhen grovorientering.

Nogle kan sysle med at blive bedre til disse teknikker i årevis, andre går videre og lærer:

Temposkifte, løbe og læse kort, kurveforståelse, vejvalgteknik, postarbejde, glidende løb, løbsdisponering, "taktisk - O-løb" .... og derefter er man udlært....nej heldigvis er det sådan at alle kan blive bedre, og o-løb er en af de få idrætsgrene, hvor man virkelig kan analysere sine præstationer og blive bedre til det man i forvejen er god til. Det kræver såmænd blot en god lænestol.

Jeg har tidligere skrevet om bomteknik og repeterer lige kort:



*Træningsløb er et godt sted at træne o-teknik. Her foregår det i Danstrup Hegn.*

1. Erkend så hurtigt som muligt at du er ved at bomme
2. Stop op, nordvend kortet og læs dig ind.
3. Spol de sidste minutters løb tilbage. Hvad har du passeret, som kan fortælle dig hvor du har været?
4. Løb om nødvendigt ud til nærmeste vej og læs dig ind.

Jeg træner selv det at læse mig ind på forskellig måde. Jeg har mulighed for at stoppe op i skove, der ligger mellem Hillerød og Helsingør enten på vej til eller på vej fra arbejde og snuppe en løbetur. Jeg kan f.eks. vælge Grib skov, som er stor nok til at fare vild i. Jeg putter kortet i lommen og løber ud i det blå, så vidt muligt kun i terræn. En gang i

mellem tager jeg så kortet frem og læser mig ind. En sjove-variant er at løbe ud af kortet, man kan evt. folde kortet... og så løbe 10-15 min i en bestemt retning og derefter dreje rundt og så løbe tilbage af en anden vej - stadig i terræn. På et tidspunkt bør man så komme ind på kortet igen - og så er det så spændende om man kan finde ud af hvor man er. Brug solen, vinden eller f.eks. lyden af Grib skovbanen til at holde retningerne

Man kan gøre det sværere ved at løbe uden kompas (det er sjovest i grævejr), så man kun har kortet at støtte sig til eller undlade at stoppe op men læse sig ind mens man løber.

En anden god træning kan være at slet ikke have kort med på turen i terrænet. Når man kommer hjem genkalder man hele løbeturen og "tegner" den ind på et kort ud fra sin hukommelse.

Nogle siger at man bedre lærer af de gode ting man gør. Det skulle efter sigende være bedre end at dunke sig selv i hovedet med de fejl man begår. I orienteringsløb handler det også om at have selvtillid og tro på sine egne evner. Her er en chance for at få nogle gode vaner mht. at læse sig ind på et kort.

Gør dine træningsture mere spændende på denne måde og bliv bedre !

## Kursus i SportIdent Mandage den 26/2 og 12/3 2007 Kl. 19.00 i klubgården

Der afholdes kursus i brugen af SportIdent og tilhørende programmer. Medlemmer, der er interesseret i at deltage, kan tilmelde sig via mail eller ringe til undertegnende. Det er målet, at få uddannet nogle, der selvstændigt - efter at have hjulpet til ved et par løb - kan påtage sig ansvaret for SportIdent systemet til de åbne løb.

På kurset vil man lære at programmere postenhederne, oprette og afvikle løbet i løbsprogrammet OE2003 samt overføre banedata fra Condes og hente tilmeldingerne fra O-service.

Der har ind til nu kun været én person (læs undertegnede), der har sat sig ind i hele systemet, og det er ikke holdbart ved sygdom eller andet forfald. Derfor er det vigtigt at få uddannet nogle flere i klubben.

HSOK har i øvrigt besluttet at anskaffe 25 postenheder mere, så klubben i alt råder over 95 enheder, der kan benyttes til åbne løb, træningsløb og f.eks. påskeløbene. Medbring evt. egen bærbar PC. Hvis du vil teste OE2003 inden kurset, kan det hentes på [www.Sportident.dk](http://www.Sportident.dk). Licenskode tilsendes af undertegnede.

Jørgen Jensen  
Mail: [jorgen.jensen.hsok@mail.dk](mailto:jorgen.jensen.hsok@mail.dk)  
Tlf.: 4921 7011

*O-løb  
Er motion for hjerte og hjerne  
for hele familien*



### SM lang 2007

I år er det HSOK der skal arrangere SM lang søndag d. 22. april. Klosterris Hegn og Horserød Hegn er blevet valgt som skov. Palle og Søren er banelæggere og de har lagt stævnepladsen i den SV-lige del af skoven. Der skal være parkering langs med Klosterrisvej. Jeg regner med at HSOK's venner står for kiosken. Vi kan godt påregne ca. 500 løbere til start. Undertegnede har sagt ja til at være stævneleder (med god hjælp fra Søren).

Klubben har en liste over funktionsledere til større løb. Jeg har kontaktet de fleste på listen, men enkelte har ikke meldt tilbage endnu. Folk på listen som ikke har meldt tilbage til undertegnede må godt lige fange mig og fortælle om de kan på datoen. Til alle andre: I må meget gerne kontakte en funktionsleder og melde jer under fanerne. Ellers påregn at blive kontaktet af en. Klubben har fået en del nye løbere, som ikke har erfaring indenfor arrangementsafvikling. Men øvelse giver erfaring, så også til jer, hold jer ikke tilbage.

Klubbens seniorløbere deltager som udgangspunkt i afvik-



Her er det Søren Østergaard og Peter Larsen, der diskuterer løbet til sidste års SM.

lingen af stævnet og når ens opgave er udført er der mulighed for at løbe en åben bane. Ungdomsløbere tilmelder sig bare.

Om lørdagen afvikler Tisvilde Hegn SM stafet. Der er sikkert en del af HSOK's løbere der gerne vil deltage i stafetten. Så jo flere vi er om søndagen jo mindre skal vi hver især lave, og mange kan derved deltage i stafetten.

Tommy

#### Aktivitet

Banelægning  
Korttryk/Pakning  
Pakning:  
EDB og resultater  
Stævneplads

#### Funktionsledere

Søren og Palle  
Søren og Palle  
Tommy  
Jørgen J.  
Laus

Materiel + væske  
Kiosk  
Parkering + Passage  
Åbne Baner  
Børnebane og P.  
Start  
Mål

Arne  
Verner Rundh  
Peter  
Leif og Kirsten  
Gull-may + Jan  
Flemming  
Jakob

### WMOC i Finland.

Jeg havde lovet mig selv at indhente oplysninger om diverse løb i sommeren 2007. Det når jeg ikke her kort før deadline.

Et enkelt løb skal man dog være opmærksom på. Tilmeldingen udløber nemlig 1/4. Det er WMOC i Finland. Populært kaldet for VM for veteraner. Der er fri tilmelding og det er meget populært. I skrivende stund har allerede 3200 deltagere meldt sig til, så det ender nok med 5-6000! Heraf er der sikkert nogle gode svenskere og finnere i blandt.

Se mere om løbet på adressen: [www.wmoc2007.fi](http://www.wmoc2007.fi)

Der er fri startret for alle, og det er svært at blive nummer sidst - og endnu sværere at vinde! Eneste krav er at man skal være over 35 år.

Vær opmærksom på at de fleste andre sommerferieløb har tilmeldingsfrist ca. 1/5 eller 1/6. Med mindre man kan lide mammutarrangementer som WMOC tegner til at blive, er det oftest mest charmerende med "små" løb på op til 1000 deltagere.

### Banelæggerkursus med brug af Condes. 22 marts kl. 19.30 i Klubgården

Første kursus samlede over 25 mennesker og vi måtte afvise flere. Vi gentager det derfor igen. Ung eller gammel, HSOK'er eller medlem af en anden klub. Alle er velkomne. Jo før du tilmelder dig jo mere sikker er du på at komme med.

Indhold: Hvad er en god bane?

Hvordan kan man lave en god o-bane?

Hvordan kan man lave en god o-bane endnu bedre?

Hvad kan Condes-programmet bruges til?

Til kurset vil der blive brugt computer, projektor og condesprogrammet. Det er ikke nødvendigt selv at medbringe en computer, men har du en bærbar og condesprogrammet er installeret, kan du selv afprøve de fif, der bliver brugt.

Kurset er gratis, men man vil kunne købe kaffe og kage.

Tilmelding til: Rolf Lund

Ring 49211776 eller skriv til [rolflund@stofanet.dk](mailto:rolflund@stofanet.dk)

## FASTE POSTER til brug døgnet rundt året rundt



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 målbannere 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.

**Triathlonafdelingen:**

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 cykel enkeltstart i september.

**Skiafdelingen:**

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

Referent  
Fl.



# PRØV MTB-ORIENTERING

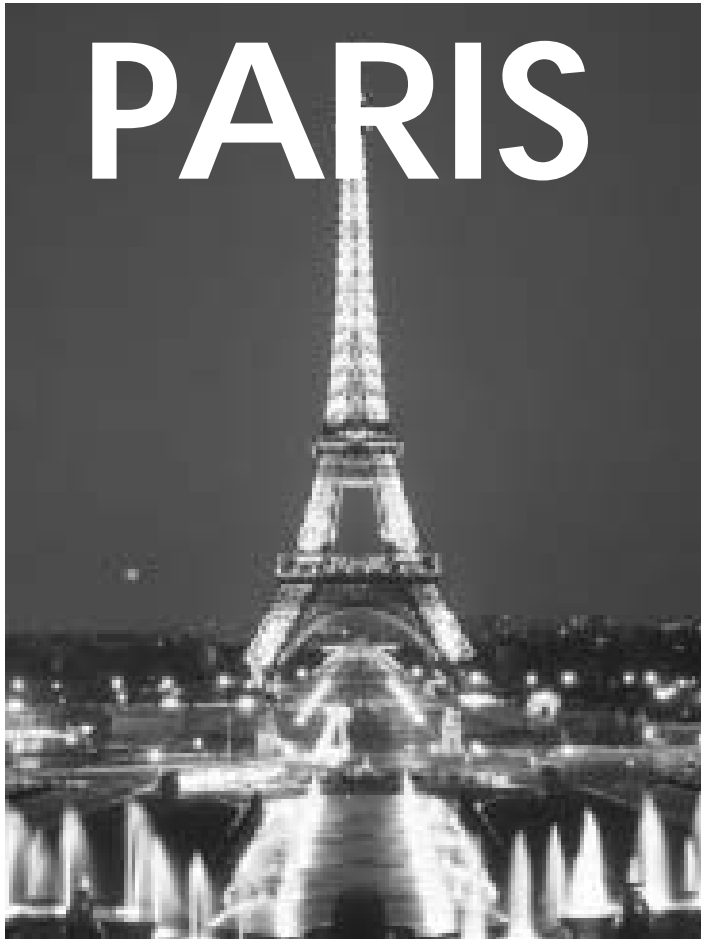
Har du problemer med at løbe, fordi du er skadet, måske kan knæene ikke bære dig rundt i skoven, er det måske en god idé at prøve MTB-orientering. MTB-orientering er en sjov og spændende måde at dyrke orientering på. Som regel kan man godt cykle selv om man ikke kan løbe. Posterne ligger på stierne, så du skal ikke væk fra cyklen undervejs

- Kommende aktiviteter
- 18-02-2007  
MTB-O Vinterlang - Viborg
  - 10-03-2007  
MTB-O Vinterlang - Als
  - 01-04-2007  
MTB-O camp 2007 - Indbydelsen
  - 01-04-2007  
MTB-O camp 2007 - Jammerbugten
  - 28-04-2007  
MTB-O reg.løb - Silkeborg Sønderkov/Sletten
  - 11-05-2007  
MTB-O-rangliste 1. afd. - Hornbæk Pl. (testløb)
  - 12-05-2007  
MTB-O-rangliste 2. afd. - Horserød (testløb)
  - 13-05-2007  
MTB-O-rangliste 3. afd. - Grønholt mm. (testløb)
  - 23-06-2007  
MTB-O-rangliste 4. afd. - Blaabjerg (testløb)
  - 24-06-2007  
MTB-O-rangliste 5. afd. - Silkeborg (testløb)





# PARIS



En spændende og hård tur venter 10-12 af klubbens medlemmer den 1. juni hvor turen går fra Paris med mål i Nice. Turen er på 1000 km. over 7 etaper med i alt 12,500 højdemeter. Ruten går over Mont Ventoux. På den sidste del af turen ned imod Nice kommer vi til at køre på den berømte Napoleonsrute.

*Ruten går gennem flotte landskaber og ikke mindst hårde bjerge*





## Nyt fra Familie- og Ungdomsudvalget



Det var en weekend midt i julemåneden. Mødre og børn med søde tænder samledes under kyndig bagevejledning af Eva i den julepyntede Orienteringsklub, hvor der blev både bagt, pyntet og smagt.

Der blev julehygget omkring det store køkkenbord, som formåede at samle omtrent femten store og små nisser. Og alt fra delikate havregrynskugler, småkager og en sprudlende fantasifuld kagemand blev produceret til årets store juleløb dagen efter.

Kagerne var så flotte med sukkerperler og glasur i alle regnbuens farver, at de kunne været gået direkte til Hans og Grethes ødsle kagehus - i stedet gik de lige lukket ned i de lækresultnes O-løberes maver efter juleløbet!



### Aktiviteter i nær fremtid

Som I, både ungdomsløbere samt forældre, nok har bemærket, så har vi i Ungdomsudvalget taget konsekvensen af en tidligere ikke så stor tilmelding til de mange spændende aktiviteter i O-regi, hvorfor I bliver ringet op med henblik på tilmelding til diverse arrangementer - og hvor er det dog dejligt, at dette giver pote. Undertegnede bliver bare så glad, når jeg kan melde endnu en af Jer på listen over deltagere fra klubben - så det vil vi fortsætte med. Men nu et kort view over de nærmest forestående aktiviteter inden for samtlige grupper:

### Kurser

#### Mini-kurser (alder 8 - 10 år)

6. januar, 28. april, 2. juni, 25. august, 29. september, 27. oktober.

#### U1-kurser (alder 10 - 12 år)

3 - 4. marts, 26 - 27. maj, 18 - 19. august, 27 - 28. oktober.

#### U2-kurser (alder 13 - 14 år)

26 - 28. januar, 24. marts, 17 - 19. august, 23 - 25. november.

#### U3-kurser (alder 15 - 16)

23 - 25. februar, 17 - 19. august, 23 - 25. november.

#### Junior-kurser (alder 17 - 20)

23 - 25. februar, 17. - 19. august, 23 - 25. november.

#### Sommerlejrer i Uge 27 (1. uge i Juli)

Der arrangeres sommerlejre for U1, U2, U3 og Juniorer. Hvis du vil vide mere herom, så se O-service



Michael og Magnus lytter spændt ved Juleløbets præmieoverrækkelse

## Familie- og Ungdomsudvalget

### Jonas Blomquist

Essingen 48 3070 Snekkersten  
Tlf: 49 22 11 81  
e-mail: jbsnaps.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



## Et rigtig godt Nyt År til Jer alle fra Familie- og Ungdomsudvalget!

Det Herrens År 2007 har netop taget sin begyndelse, og vi har i Udvalget holdt vores første møde i dette nye og friske år. Vi har valgt at lade visionerne præge indgangen til 2007, dog med læring i refleksionen om året der gik.

Vi kan i Udvalget være stolte og tilfredse med det arbejde, som blev lagt for dagen i 2006. Uagtet, at ambitionerne var store, har vi måttet sande, at lidt har også ret - en læring, der er vigtig at tage med ind i det nye år. Vi brugte foråret til at summere, interne omrokeringer i Udvalget - vi har sagt farvel til Rikke og Jonas - en stor tak til Jer for at have gjort en forskel, og for fortsat at ville gi' en hjælpende hånd. En ny formand blev konstitueret og vi sagde goddag til Alex, der har været en aktiv del af Udvalget frem til i dag - også du skal ha' en stor tak for din indsats og fortsatte med kommende etablering af hjemmesiden. Også et velkommen i klubben til dig Birgitte, der også har valgt, at ville gøre en forskel for vores børn/unge, et frisk pust i udvalgsarbejdet med mange visioner og ideér - dem får vi brug for i det kommende år.

Familie- og Ungdomsudvalget består således d.d. af Eva, som har stået distancen med alle os nye, Birgitte og undertegnede.

2006 bød på rigtig mange glade timer i forbindelse med vores familieorientering, vores herlige bowlingaften, sidst med ikke mindst bagedagen med Eva med efterfølgende juleløb - alle traditioner, som vi mener skal være et tilbagevendende tilbud fra Familie- og Ungdomsudvalget sammen med et par arrangementer i forårssæsonen. Og apropos kommende tiltag forår/sommer 2007 - bl.a. den kommende tur til Bornholm, hvor vi håber at

se rigtig mange af vores ungdommere, tilbud om SkovCup-orientering (tidligere karusselløb), Sheltertur med overnatning i juni måned og et forældremøde - sidst nævnte som første tiltag i forårets aktiviteter. Da vi i løbet af 2006 er så heldige at Familie- og Ungdomsafdelingen per d.d. udgør 38 børn/unge mener vi i Udvalget, at det må være på tide at afholde et forældremøde for børn, unge og forældre med orientering om dette og hint. Dato for dette vil blive annonceret.

Et hurtigt tilbageblik til refleksionerne omkring 2006 - ja, så hænger hjemmesiden fortsat - dog ikke mere, end at der er lys forude. Der er blevet tænkt tanker og Alex har påtaget sig hvervet, vist nok sammen med Rolf, at få hjemmesiden etableret, mens det er tanken af Birgitte og undertegnede skal stå for input, så den vil blive søsat i indeværende år.

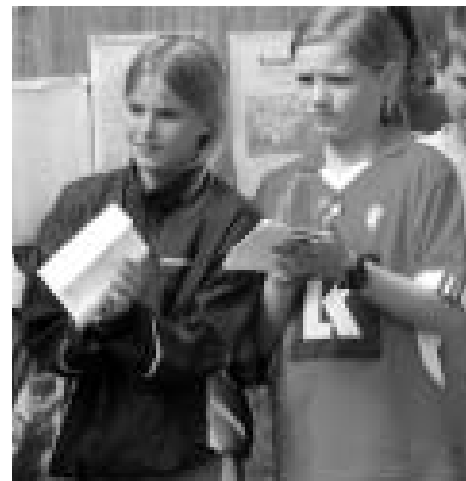
Vores visioner for det 2007 er ydermere, at vores ungdommere skal af sted på langt flere kurser, end det var tilfældet i 2006, at vi bliver noget mere synlige - og her tænkes bl.a. deltagelse i større løb, DM, SM, Påskeløb, Bornholm m.v. og iført trøjer og bluser med HSOK-logo.

Sidst men ikke mindst, at vi får inddraget forældregruppen i et højere omfang end tidligere og at vi får flere medlemmer i Familie- og Ungdomsudvalget. Vi har brug for Jer Forældre i forbindelse med tilmelding til kurser, at I bakker om Jeres barn i forbindelse med løb, således at de kommer af sted - at indgå i et aktivt samarbejde med os i Udvalget til fælles glæde for alle de børn/unge, som synes, at det er en oplevelse at løbe orientering.

Som formand for udvalget er jeg fuld af fortrøstning, og med den banale indgang og tro på at orienteringsløb er den bedste sport i verden. Bedst for den, for hvem holdsport ikke er det fedeste - Bedst for den, som gerne vil opleve skoven set fra anden vinkel end fra den brede sti - Bedst for den, som gerne vil opleve et fællesskab og et socialt netværk - Bedst for den, der vil ha' mulighed for at dyste i en hård og krævende disciplin mod andre og mod sig selv - i det hele taget at gøre orienteringssporten kendt for et hvert barn/voksen i vores Kommune -

Ambitioner, ja - de er høje, og nogen vil måske nok mene urealistiske, men så længe dén drøm lever .....

Rigtig Godt Nyttår  
Minna.



Lin og Sofie ved præmieoverrækkelsen til SkovCup i Egebæksvang

### KUM-udtagelsesløb

(for alle som er fyldt 11 år)

Dato	Skov
11. marts	Jægerspris Nordskov
19. marts	Vallø Storskov
24. marts	Hvalsøskovene
15. april	
22. april	Horserød Hegn

**Regler:** Tre løb er tællende i alle aldersklasser fra H/D 11-12 til H/D-20. Der udtages efter 2000 pointsystemet. Der bliver udtaget på Point, men der kan udtages op til 2 på skøn. Junioreliten er forhåndsudtaget.

Man skal mindst være årgang 95 for at blive udtaget.

For at blive udtaget, skal løberne have deltaget i mindst 1 af udtagelsesløbene (gælder ikke junioreliten). For H/D-17-20 gælder udtagelsesløbet d.25.marts, at delta-

gelse skal foregå i eliteklasserne.

Ved udtagelse på skøn ses på alle forårets løb.

Og hvad er så KUM?

**- KredsUngdomsMatch**

**Det er bare så SJOVT!!!**

Mange O-hilsner

p.v.a. Ungdomsudvalget

Minna



SkovCup finalen i Egebæksvang.  
Andreas på præmieskamlen



Morten spurter i mål ved påskeløb på Rømo

# Atletik

## Nyt fra atletikudvalgs formanden :

Dette år er nu næsten gået (generalforsamling til generalforsamling) og jeg skal forlade posten som atletik formand. Det er ikke med vemod jeg forlader posten, da det kun var en nødløsning. Der skal findes en ny formand, men forhåbentlig bliver det for et nyt udvalg der samler alt andet end orientering og ski i under et.

Navnet atletik har altid været lidt misvisende da vi jo kun tilbyder løbe discipliner der ikke kræver brug af startblokke eller hække, så det nye udvalg, hvis det vedtages, kommer til at hedde HSOK Motion. Dette signalerer noget andet end det gamle navn, nemlig at vi tilbyder en bred vifte af tilbud til mennesker der vil dyrke motion.

## Atletik udvalg:

Som det kan læses andet sted i Sokken har udviklingen overhalet etableringen af et atletik udvalg. Men der skal stadigvæk bruges personer fra de forskellige grene til at løse de opgaver HSOK har påtaget sig. Træningen skal stadigvæk gennemføres som den plejer, vi skal stadigvæk arrangere løb eller cykelture/cykelløb. Så der bliver i høj grad brug for frivillige kræfter. Derfor vil jeg håbe at man ikke er afvisende når den nye formand kommer og spørger om man har lyst til at give et nap med ved et løb, træning eller hvad det nu måtte være.

## Grand Prix 2007:

Der har til dato ikke været nogen kontakt mellem HIF og HSOK vedrørende Grand Prix 2007. Stig Johansen og undertegnede forsøger en sidste gang at undersøge om det er muligt at holde liv i løbs serien. Der skal ikke herske tvivl om at HSOK meget gerne ser Grand Prix serien består i 2007. Der har selvfølgelig været forespørgsler om HSOK ikke kunne arrangere Grand Prix serien alene, det ville imidlertid kræve en del arbejde og belært af erfaringerne ved jeg også at det vil blive de samme personer der kommer til at stå med hele opgaven og det kan vi ikke tilbyde frivillige.

Forårs cross, Kvindeløbet og 10 km mesterskabet gennemføres under alle omstændigheder af HSOK. Disse løb er også med i løbskalenderen.

## Vintertræning:

Træningen kører som den plejer, Kvinder/piger træner om mandagen under kyndig ledelse af Trolle. Sjoskertræningen varetages af en lille gruppe trænere bestående af Leif Kofoed, Stig Johansen, Flemming Poulsen og undertegnede. Vi forsøger at tilbyde en varieret træning (lange, korte intervaller med lidt bakke-træning og stafet løb ind imellem) i det omfang det er muligt. Lørdags træningen har også en lille træner skare og træningen derjer sig i hovedsagen om tempo løb eller lange intervaller (2-3 km). Vi har også fået en maraton trænings gruppe, den løber lange ture om søndagen kl. 11 under ledelse af Michael Christensen og Bo Søby.

Hvis du har ideer til træningen eller forslag til ændringer er du meget velkommen til at kontakte undertegnede.





*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 Espergårde  
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



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**



## Stadig ledige pladser til Lofsdalen - uge 7

Sidste melding fra Lofsdalen (18/1-07):

Snødjup: 50 cm

Öppna backar: 11 st

Liftar: 5

Spår: 50 km varav 2,8 km är elljus.

Op og hjemtur:

Afgang fra Klubgården: Fredag d. 9. februar kl. 20, ankomst Lofsdalen ved 8-tiden

Afgang fra Lofsalen: Lørdag d. 17. februar kl. 12, ankomst Klubgården ved 24-tiden



Ledige pladser: kontakt Lars Røpke: 4921 4135 eller Torben Seir: seir@post.tele.dk

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

# Den bedste start på skiferien!

**WWW.SNOW FUN.dk**

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

Mandag: ... 12:00 - 18:00	Onsdag: ... 12:00 - 18:00	Freitag: ... 12:00 - 18:00
Tirsdag: ... Lukket	Torsdag: ... 12:00 - 18:00	Lørdag: ... 10:00 - 18:00



## Det ruller for skifolket

– men sneen lader desværre vente på sig

**Der er under 50 dage til starten går i Sälen den 4. marts, så nedtællingen til året største skibegivenhed Vasaloppet er for alvor i gang**

Tekst: Christian Madsen

Foto: Kurt

Det er anden gang, jeg skal være med, og jeg glæder mig helt vildt. Sidste år var bare en fantastisk oplevelse - stemning, de mange mennesker, den smukke natur, den utrolige logistik, som arrangørerne bare havde styr på, og så naturligvis den fysiske præstation, som jeg faktisk nød hele vejen på trods af et par mindre kriser undervejs.

Jeg kan kun anbefale andre at prøve kræfter med udfordringen, men 90 km på ski er langt, så man skal forberede sig godt for at kunne give sig selv en god oplevelse.

Min egen forberedelse sker i den gruppe ihærdige skientusiaster, som fra det tidlige efterår har trænet sammen på rulleski to gange om ugen. Med kyndig vejledning fra Lars får vi trimmet fysikken og mange gode fif om teknikken.

Vi mødes hver tirsdag i klubgården lidt før kl. 17, og så står den på intervaltræning en times tid. Om søndagen mødes vi i klubgården lidt før kl. 9, og så tager vi på langtur 2-3 timer, dvs. typisk 30-40 km.

Sidste år kunne man løbe på rigtige ski herhjemme fra nytår til langt ind i marts måned, og der var mange velpræparerede spor i Gribskov. I år lader sneen desværre vente på sig, så vi er efterhånden utroligt sultne efter at få de rigtige ski på. Indtil videre må vi dog forsøge at glæde os over, at der endnu ikke været nogen problemer med smøringen i år, det er jo bare at sørge for at holde hjulene rullende med rigelige mængder WD40.

Jeg har lige checket på den officielle Vasaloppeshjemmeside [www.vasaloppet.se](http://www.vasaloppet.se), og i Sverige ser det heldigvis meget bedre ud.

Vinteren er kommet, og der er faldet 20-30 cm sne i området indenfor de seneste dage. Der gode snemængder i sporet hele vejen mellem Sälen og Mora, metrologerne melder om frost den kommende periode og arrangørerne ser lyst på snesituationen.

Fedt!, virkelig motiverende for træningen.

Med venlig skihilsen Christian Madsen



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

running rhino

powered by 3000

## 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 Bøssebogsgade lægger rammen om vores nye løbeforretning, 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 Bøssebogsgade 2 a., 3150 Hellebæk