



SOKKEN

Nr. 3, juni 2020

SOKKEN som nyhedsbrev

*Grundet nedlukningen for coronavirussen
kommer dette nr. af Sokken kun på nettet*

Medlemsblad for Helsingør SKI & ORIENTERINGSKLUB

Medl. af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund





"SOKKEN"

Medlemsblad for
Helsingør Ski &
Orienteringsklub
www.hsok.dk



Klubhus: Lille Godthåb
GL. Hellebækvej 63A
3000 Helsingør

Udkommer 6 gange årligt.

Næste nr. udkommer august

DEADLINE.

24. juli, 2020

Redaktør:

Marie Krogsgaard
m.krogs@stofanet.dk
Tlf.: 28 69 35 66



Annoncer, foto, layout, opsætning:

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



Indlæg til Sokken sendes til: Kurt Jørgensen

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

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

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

Uopfordrede billeder bedes indeholde tekst og/eller navn.

Er du i tvivl, ring til Kurt

HSOK's hjemmeside:

Michael Knudsen, tlf.: 23 34 35 49
michael@emilnoldesvej.dk

Ole Kyhl, tlf.: 40 20 97 00
formand.hsok@gmail.com

Sune Larsen tlf.: 60 23 06 35
sune@sunelarsen.eu

Forsidebilledet

Foto: Kurt Jørgensen

Foråret i al sin pragt,
måske ses vi snart igen?

Klubbens bestyrelse:

Formand: Ole Kyhl Frejasvej 6d 3000 Helsingør 40 20 97 00
Kassereren: Birgitte Andersen Hamlets Vænge 23A, 1. 3000 Helsingør 24 83 43 53
Bankkonto: 2255-0274114126, MobilePay: 40781

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

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Flemming Larsen	Topasvej 8	3060 Esperg.	23 30 41 50
Kenneth Sørensen	Heimdalsvej 22 B	3000 Helsingør	40 13 04 66
Michael Knudsen	Emil Noltes Vej 6	3000 Helsingør	23 34 35 49
Sune Larsen	Valmuevej 2	3000 Helsingør	60 23 06 35
Peter Balstrup	Skolestien 2	3150 Hellebæk.	26 11 17 11
Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	28 69 35 66
Jakob Vang	Stenfeltsvej	223000 Helsingør	49 21 09 96

flarsen@image.dk
khs@sampension.dk
michael@emilnoldesvej.dk
sune@sunelarsen.eu
pb@rigetnet.dk
m.krogs@stofanet.dk
jakva@stofanet.dk

Funktioner:

Tilm. o-løb:	Jørgen Jensen	Gurrevej 25A	3000 Helsingør	29 68 26 11
Sekretariat:	Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	28 69 35 66
Pr.:	Eva Müllertz	Gurrevej 116 b	3000 Helsingør	49 26 38 03
Klubtøj:	Birgitte Krüger	Piskesmællet 3,3. tv	3000 Helsingør	22 77 08 36
Materiel:	Arne Olsen	Abilgårdsvej 19	3000 Helsingør	25 32 67 39
Klubg.form.:	Hng. Jørgensen	GL. Hellebækvej 19d	3000 Helsingør	20 85 74 86
Kort/depot.:	Jakob Vang	Stenfeltsvej 22	3000 Helsingør	49 21 09 96

hsok@outlook.dk
m.krogs@stofanet.dk
eva.mullert@email.dk
birgittekruger@gmail.com
olai@stofanet.dk
hogsjorg@stofanet.dk
jakva@stofanet.dk

HSOK's venner:

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

jsj@infoconsult.dk
allyk3060@gmail.com

Faste træningstider:



Mand.:kl. 17.00	Løbetræning Damer, (Turbotøserne)	Klubgården
Tirsd.: kl. 09:30	Cykeltræning, Racer (opsamling Nygård kl. 9:50)...	Klubgården
Tirsd.: kl. 17.00	Orienterings-tekniktræning	Klubgården
Tirsd.: kl. 17:00	Løbetræning (Lang tur 15 - 22 km)	Klubgården
Onsd.: kl. 17.00	Løbetræning (Interval Sjoskerne)	Klubgården
Torsd.:kl. 09:30	Cykeltræning, Racer (opsamling Nygård kl. 9:50)....	Klubgården
Fred.: kl. 10.00	Orienteringsløb (De grå Sokker)	Variabel
Fred.: kl. 13.30	400m. interval (fredagsløberne).....	Klubgården
Lørd.: kl. 09:30	Cykeltræning, Racer (opsamling Nygård kl. 9:50)...	Klubgården
Lørd.: kl. 11.00	Løbetræning.....	Klubgården
Sønd.: kl. 10.00	Orienteringsløb	Se orienteringskalenderen
Sønd.: kl. 09:30	Cykeltræning, Reserverdag hvis regn lørdag. (opsamling Nygård kl. 9:50) ..	Klubgården
Sønd.: kl. 10.00	Løbetræning	Klubgården

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

Kontingent 2020

Børn og unge til og med 25 år	262 kr. halvår.
Senior fyldt 26 år	367 kr. halvår.
Pensionister fyldt 65 år	262 kr. halvår.
1. august og 1. februar	Familie på samme bopæl 630 kr. halvår.
Passive	210 kr. årligt.

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

Marie Krogsgaard tlf.: 28 69 35 66 - Mobil pay 40781

E-mail: m.krogs@stofanet.dk

Booking og udlejning af Klubgården:

Henning Jørgensen tlf.: 20 85 74 86 E-mail: hogsjorg@stofanet.dk

Klubbens trænere og kontaktpersoner:

Orientering:

Flemming Larsen
Tlf.: 23 30 41 50

Orientering Ungdom:

Rolf Lund
Tlf.: 24 29 33 74

Orientering Nye ungdommer:

Bjarne Jensen
Tlf.: 24 68 44 92

Løb:

Kenneth Sørensen
Tlf.: 40 13 04 66

Turbotøser:

Ski:

Kurt Jørgensen
Tlf.: 28 29 86 32

Cykling

Maleren
Tlf.: 40 37 56 43

Fredagsløberne

13:30

Steen Ole Jensen
Tlf.: 49 20 10 14



Det er jo ikke en rigtig "Formanden har ordet " denne gang. Det bliver jo ikke en rigtig Sokken denne gang. Holdet bag Sokken mangler jo stof fra sjove arrangementer og gode historier om flotte resultater og podioplader til klubbens medlemmer som jo må jo vente en stund endnu. Men vi kom frem til at et Nyhedsbrev ville sprede glæde i disse tider. Og det er så det du sidder og læser nu.

Nylig har vi holdt bestyrelsesmøde og sørget for opslag med plakater i Klubgården med information om hvor mange personer der maks. må være i Klubgården ad gangen. Vi har indkøbt håndsprit således at vi som HSOK opfylder regeringens og Kommunens krav for genåbning. Skønt!! og jeg håber at i alle sætter så stor pris på at vi igen kan færdes i Klubgården så vi hjælper hinanden med at opfylde kravene indtil der er styr på situationen igen.

Jeg har med fryd set at i holder humøret og træningen vedlige og sikkert står skarpere og mere veltrænet end nogensinde før, med al den tid i har fået til Jer selv i denne tid, enten som hjemsendt, i har hjemmearbejdsplads eller bare med almindelig nedgang i den virksomme tid som følge af Covid-19.

Månedens bane er jo blevet testet godt af og jeg morer mig meget og syntes det er virkelig sjovt at følge det liv den får på de sociale medier, specielt der hvor Jørgen hoverer over at have en stræktid mellem 2 poster som er markant hurtigere end Hr. Lund's. Og denne Coronatid har så sandelig fået andre til at kopiere Vores koncept med Månedens Bane. Vupti så er det nu Corona Cuppen som er braget ind på markedet for O-løb "on demand". Det er jo lidt som Netflix og Viaplay. Løb Orienteringsløb når det pas-

ser dig, ikke noget med at stille op en fast ugedag indenfor et vist tidsrum, Nej nu kan du bare løbe når det passer ind i din kalender, nuvel det sociale mistes men helt af fløjten går det jo ikke hvis det så lever videre på de Sociale Medier i stedet for - Vores nye virtuelle forsamlingshus.

Så nyd sommeren og at vi igen må benytte Klubgården og ikke mindst - pas på hinanden.

Rigtig god sommer til alle!!!

Midsommer Løbehilsner

Ole Kyhl



Forhåbentlig ses vi snart i skoven igen

SYLVEST VVS A/S

49 21 59 97

Fenrisvej 13 C
3000 Helsingør

Gasfyrsservice:

Aften og weekend vagt

1/10 - 30/4: 30 45 59 97

TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSE OG BRYGGERS

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



e-mail: sylvest@sylvestvvs.dk

• Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk



Velkommen til:



Lidt nyt fra kassereren

Det er ikke kun klubbens aktiviteter der har været mærket i dette forår af manglende træning på grund af Corona situationen, men klubbens økonomi bliver også påvirket. En række løb som klubben skulle afholde eller være medvirkende til og som ville give indtægter er blevet aflyst. Det drejer sig om Påskecup, MTBO-camp, 3 Skåninge og en dansk, Kronborgstafetten, i alt er det ca. 86.000 kr. som vi havde forventet at få i indtægt, som vi har mistet. Som der er lavet hjælpe-pakker til erhvervslivet er der også lavet en hjælpe-pakke til idræts- og foreningslivet, denne administreres af DIF/DGI. Puljen er på i alt 44 mio. kr. DIF/DGI har modtaget ansøgninger på i alt 258 mio. kr. Vi har søgt om at få dækket de 86.000 kr. som vi mangler i indtægter. Ansøgninger forventes at være behandlet inden udgangen af juni og man får svar lige derefter. Så håber vi, at vi får, om ikke hele beløbet, så nogle af de manglende indtægter dækket.



Ungdomstræning

Vi har ligget stille i over to måneder men er nu begyndt igen. Emily og Ulrikke har haft nogle drøje måneder med fjernundervisning, så de var glade for at få en tur i skoven. Vi vil nu igen løbe hver tirsdag, indtil videre på nogle af de poster/snitslinger, der er lagt ud i vores nærskove.

Rolf



annoncer i Sokken

Priser for 2020

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.

28 29 86 32

kurt.jorgensen@it.dk

OBS OBS

Husk at melde
adresseændring
til Marie Krogsgaard

"HSOK"s
hjemmeside
hsok.dk



LARS LUNDSGAARD

aut. el-installatør

49 21 68 68

Fax 49 21 69 88

www.lundsgaard-el.dk

ALT EL-arbejde udføres

Ring og få et godt tilbud på HÅRDE HVIDEVARER





Så er vi i gang igen!

Lige pludselig kom der hul igennem over hele linjen ... **Klubgården** er åbnet, løbetræningen startet og orienteringsløbene kom i gang i dag, torsdag, den 11. juni, hvor Ballerup OK åbnede op med deres 1. etape af Sommer-cuppen, der blev afviklet i Bøndernes Hegn, der er beliggende ned til Bagsværd Sø, og hvor en flok HSOK'ere var deltagere ... herligt.

Også "**De grå Sokker**" starter op, hvilket sker fredag, den 12. juni med et løb i Nyrup Hegn, hvor vi håber på en stor deltagelse efter den lange ufrivillige pause.

Klubbens vil dog ikke arrangere orienteringstræning før en gang i midten af august, idet der fortsat er en række træningstilbud i form af "**Corona-Cuppen**", hvor en del af disse orienteringstilbud foregår i vores nærskove, så brug endelig disse tilbud.

Endvidere henvises fortsat til vores egne "**Månedens Bane**", der i juni måned foregår i den nordlige del af Klosterris Hegn.



COMFORT TELTUDLEJNING

NO. 1

I TELTUDLEJNING



DIN LOKALE FESTLEVERANDØR I NORDSJÆLLAND

Hos Comfort Teltudlejning sætter vi en ære i, at levere alt hvad det hører med til en god fest. Når du booker os til at levere telte, borde, stole og tilbehør, så sørger vi for at alting står klar til den store dag.

Vi stiller typisk op to dage før, så vi er sikker på at alting fungerer - og finder du ud af, at I mangler noget, så kan vi skaffe det meste.

Ole Kyhl, teltholder

VI HAR TELTE TIL ALLE SLAGS FESTER:

Konfirmationer, Bryllupper, Fødselsdage, jubilæer.
Firmafester, Sportsevents, Havefester, Studenterfester, mm.

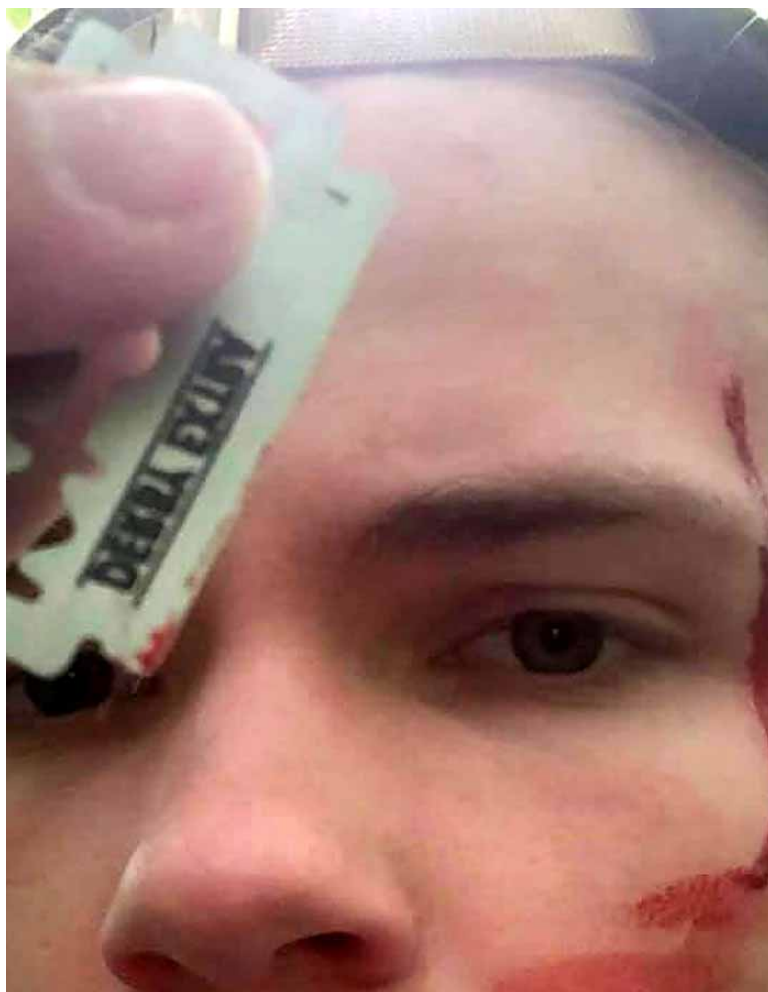
Comfort Teltudlejning støtter de lokale fodboldklubber i Espergærde, Hornbæk og Helsingør, Helsingør Golfklub, Helsingør Ski- og Orienteringsklub, Svømmeklubben, Helsingør Motorbådsklub m.fl.

Alle vore telte er certificeret af Teknologisk Institut.



Comfortudlejning APS

Hejreskovvej 15A // 3490 Kvistgaard // Tlf.: +45 4020 9700/4920 1800 // www.comfortteltudlejning.dk
olekyhl@comfortteltudlejning.dk // facebook.com/comfortteltudlejning



IDIOTER på spil i Aalsgårde

Sussie Richmann?Vores Ålsgårde

Advarsel! ??????????????Se endelig godt efter, når I færdes omkring Kobberdammen og eventuelt andre steder i området! Vores søn har lige været ud og løbe en tur I skoven; men ved én af de små broer omkring Kobberdammen havde nogen bundet barberblade på en gren, der stak lidt ind over stien. Lukas så det ikke i tide og fik desværre et lille snit i ansigtet lige over øjet. Han fandt og fjernede iøvrigt 3 forskellige barberblade omkring samme sted, som var bundet fast til grenene. Men der kan jo desværre være flere andre steder! ?????? Så vær opmærksomme!!



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

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

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

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

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



Fotokonkurrencen.

Som oplæg og marketing for de 2 måneder hvor vi kørte 3 stk månedens bane, havde vi arrangeret en lille fotokonkurrence. Der blev taget 3 billeder, et fra hver skov hvor vi havde udlagt en bane i. I 3 dage op til banerne blev frigivet, blev der hver dag vist et billede på facebook. Præcis kl 10 kom billedet på og så blev der ellers gættet lystigt på hvilken skov, og hvad kortets eksakte navn var.

De 3 dage fik hver deres vinder. De 3 skove var Danstrup Hegn Vest, Klosterris Hegn øst og Risby Vang, og de helt præcise gæt blev leveret af Lene Jensen, Jørgen Jensen og Rolf Lund. Det var meningen at præmierne skulle udleveres ved først kommende klubaften, men da klubgården stadig ikke er åben, og sådanne påskeæg ikke holder evigt, så blev vinderne overrasket i hjemmet en tidlig lørdag morgen.



BioMekanikeren

Er du træt af at være løbeskadet?

Fysioterapeutisk klinik med speciale i løbere og triatleter

Diagnosticering – Behandling – Indlægssåler

BioMekanikeren, Fredericiavej 60 1. sal, 3000 Helsingør – www.biomekanikeren.dk

Tidsbestilling: 49224600

BioMekanikeren drives af Kenneth Carlsen som selv er aktiv marathnløber (2:52) og Ironman triatlet (9:35)



Coronacup.

Tim og Lasse Falck Weber har med hjælp fra forskellige lokale løbere skabt et overflødhedshorn af løbetilbud i Nordsjælland. Lige i øjeblikket er der lagt strimler ud i 20 forskellige skove. Det er meget enkelt: Du klikker på linket nedenfor og vælger den skov og den bane, du har lyst til at løbe. Hvis du har lyst til at deltage i den gennemgående konkurrence, uploader du bagefter dit GPS-spor på O-track.

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1AFG3CtXxiuKuWn3Xdf1dHIXVKdsERnmw4SRvT18GJIg/edit?fbclid=IwAR1BfAAow3NI-KuX-PNd9tB29UqfCgEDqzlhQYT9M4xK8XJW4qG4e3EZD20#gid=0>

Man kan ligesom med vores månedens bane vælge mellem et kort med stier og et kort uden stier (ULTIMATE)

Posterne er markeret med rød-hvide strimler, som hænger mere eller mindre tydeligt, (I Folehaven og Ravnehol bruges blå hvide strimler, for at gøre det endnu mere udfordrende) så det gælder om at være nøjagtig med sin orientering. Banerne er af meget høj kvalitet - dvs. max sværhedsgrad for Nordsjælland og det er ikke blå baner, hvilket betyder at der ikke er taget hensyn til at nogle kan have svært ved at forcere brede grøfter eller meget uvejsomt terræn.

Farum OK, AMOK og HSOK har desuden deres egne løb med poster, der hænger i skoven en hel måned. Der er også link til disse baner.

Når du har løbet vil det være fin stil, hvis du overfører et bidrag til DOF, som lider, når der ingen konkurrencer er i øjeblikket og ingen klubber indbetaler kortafgifter.

Rolf

Kronborgstafetten

Det gik heller ikke med september. En enig arrangementsgruppe og kommunen har besluttet at aflyse stafetten helt i år og vente til næste år. Torsdag den 3. juni 2021. Øv, men det kan ikke være anderledes.

Rolf



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

