



SOKKEN

Nr. 6, december 2019



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 februar

DEADLINE.

24. januar, 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

Inge Olsen fra
oprykningskampen
til 3 division, som
desværre ikke
lykkedes.

Foto: Kurt Jørgensen

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 Stenfeldtsvej 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 Stenfeldtsvej 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, MTB (opsamling Gurre kirke) 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, MTB (opsamling Gurre kirke) Klubgården
Fred.: kl. 10.00 Orienteringsløb (De grå Sokker) Variabel
Fred.: kl. 13.30 400m. interval (fredagsløberne) Klubgården
Lørd.: kl. 09:30 Cykeltræning, MTB (opsamling Gurre kirke) Klubgården
Lørd.: kl. 11.00 Løbetræning Klubgården
Sønd.: kl. 10.00 Orienteringsløb Se orienteringskalenderen
Sønd.: kl. 09:30 Cykeltræning, Reservedag hvis regn lørdag. (opsamling Gurre kirke). 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.
Opkrævning sker pr. 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:

Erik Trolle
Tlf.: 49 70 70 37

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



Så er vi endelig kommet til den mørke tid af året, vil nogen sikkert sige -og nogle vil glæde sig til den er overstået og den lyse periode kommer igen. Men her tænker jeg, at der nu bliver mulighed for at løbe nat-Orientering som giver nogle meget anderledes løbeoplevelser og udfordrer andre kompetencer også at kunne orientere i mørke eller "Løb fra juletræ til juletræ" med HSOK. Jeg er nok lidt sådan at jeg tager det som det kommer og glædes over den årstid jeg er i – eneste ændring for mig er at jeg oftere bruger kasket for at beskytte brillerne mod vand fra oven.



Efteråret har jo budt på Vores traditionsrige "Hamletløbet" også kaldet klubmesterskab og det er jo 10 km på landevej med en flot tur gennem Teglstrup Hegn, ned forbi Hammermøllen, retur af Strandvejen, op af Classensvej og til højre af Gl. Hellebækvej som krydrer den sidste kilometer med 2 gode stigninger. I år havde vi en lille udfordring med vejret som ikke ligefrem var med til at lokke de sidste løbere med som måske gerne ville deltage men som ikke havde besluttet sig endnu. Det var lidt koldt og meget vådt og jeg havde fået rollen som speaker og vil mene en regnjakke havde været mere passende beklædning og løberne

havde også svært ved at holde deres tider fra sidste år. Men alle kom rundt og meget glædeligt var det at se så mange deltagere som dukkede op på dagen og løb med rundt. Vi havde kopieret lidt fra Kvindeløbet og tilføjet lidt "Afterrun" i form af at låne Vennernes gasgrill og tændt op i den så der duftede skønt i mål området. Vi havde også kopieret det med lodtrækningspræmier også det initiativ blev modtaget godt og det er en fin lille gimmick som får løberne til at blive lidt og deltage i løbefællesskabet og snakke med de andre løbere. Jeg har ikke set det økonomiske overblik fra løbet men ingen tvivl om at det havde set bedre ud hvis der var 100 mere som løb med rundt – og der kommer min pointe fra sidste Sok- Vores kommunikationsmuskel kan trænes mere og der er fortsat muligheder for udviklingen af den. Men alt i alt et god dag for HSOK og stor tak til alle jer som gav et nap med både før, under og efter løbet.

Også stor tak til alle Jer der sørger for "Månedens bane" som fortsætter sin vækst i brugere og gennemløb – og dejligt at se hvordan flere kobler sig op og lægger gennemløbet ind i O-track så alle kan se hvordan det også er muligt at angribe banen.

I den kommende tid kan i glæde jer til "Juletræ løb" som Rikke har opfundet. Onsdag den 13. december kl. 17.00 til den almindelige træning guider Rikke os rundt til de flot pyntede juletræer i byen og vi har inviteret de andre lokale løbefællesskaber med ved at slå det op på Facebook – spændende at se hvor mange vi kan blive den onsdag

HSOK er jo en klub med mange traditioner og vi slutter jo altid året af med Guresø Rundt både juleaften og Nytårsaften. Det plejer at være meget hyggeligt med stor deltagelse og da juleaften falder på en tirsdag har vi alle rig mulighed for at få planlagt de øvrige forpligtigelser på andre tidspunkter.

En anden tradition som også har sneget sig ind er Nytårskuren i starten af januar nemlig lørdag den 11. januar kl. 13-15. Så det er jo umiddelbart efter den almindelige lørdagstræning og der vil i dagens anledning være en bane for Orienteringsfolket.

Og 2020 står jo og banker på lige rundt om hjørnet og byder mange trænings og konkurrence muligheder her i området, mere om det i næste Sokken men husk det store MTB-O stævne i starten af februar som er en del af VinterSerien MTB-O her i klubben.

Stor tak til Jer alle som har været med til at få alle klubbens fine arrangementer til at løbe af stablen og været villige til at søsætte nye initiativer – Personligt glæder jeg mig til at starte op med at få trænet igen og få mange flere sjove oplevelser med Jer alle sammen i 2020.

De bedste løbehilsner

Ole Kyhl

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

e-mail: sylvest@sylvestvvs.dk

TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSE OG BRYGGERS

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



- Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk



Tak for denne gang:

Bo Binderup

Mads Dahl Nielsen

Dorthe H. Andreasen



KLUBTØJ PÅ LAGER, juli 2019 incl klubrabat

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

VARE	STR.	PRIS	
		VOKSEN	UNG
			op til 25 år
LØBEJAKKE DAME	1S	582	434
OVERTRÆKSBUKSER UNI	1 160CL,	423	315
SINGLET DAME		185	138
SINGLET UNI	3L	185	138
T-SHIRT DAME	1S	212	157
T-SHIRT UNI	1S, 3XL	212	157
O-BLUSE M. LYNLÅS DAME	1M	291	216
O- BLUSE M. LYNLÅS UNI	1M, 1XXL	291	216
HALSRØR MED HSOK LOGO	41 stks	99	99

OBS OBS

Husk at melde
adresseændring
til Marie Krogsgaard

"HSOK"s
hjemmeside
hsok.dk



LARS LUNDSCGAARD

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





Mindeord



Midt i oktober sov Søren Erting ind på Hillerød hospital med sine kære omkring sig. Han var hjemme næsten til det sidste. Få dage efter hans dødsdag ville han være blevet 87 år. De sidste år mødte Søren Erting kun frem, når der var arrangement hos HSOK 's Venner, men tidligere var han meget aktiv blandt orienteringsløberne.

Han begyndte i HSOK omkr. 1970 og blev introduceret til o-sporten af Hans Jørgen Poulsen (Gokke). De kendte hinanden fra spejderlivet. Søren og hans bror Ole viste snart stor interesse for orientering, og snart mødte de frem, hver gang der var træningsløb. Sørens kone, Inge, blev smittet af hans begejstring. Kort og kompas blev en fælles interesse for dem.

Gennem mange år rejste Søren og Inge meget, men de seneste år satte Sørens helbred en stopper for rejserne. Den stovte og aktive mand (han var gammel garde) måtte hellige sig de stille sysler. Men hans interesse for livet omkring sig var usvækket. Han fulgte HSOK via Inge og Sokken, og helt til det sidste var han med i Garderforeningen. Kontakten med spejderlivet plejedes ligeledes.

Æret være hans minde!

Eva Müllertz



NYTÅRSKUR

Du inviteres til at mødes med dine klubkammerater, løbe en tur og skåle, så vi kan sige:

"Godt Nytår 2020"

Lørdag 11. januar
Vi løber kl. 11.00 og mødes efter løb og bad kl. 13.00 til en bid mad og et glas bobler.
Skriv dig på listen i klubgården, hvis du løber o-løb, motionsløb, eller du blot ønsker at være med.
Skriv dig på listen senest nytårsaftnen.





Nyt fra kassereren

Efter et år på post som kasserer har jeg nu været alle opgaver igennem, og har lige sendt opkrævninger ud for startafgift betalt via O-service, hvilket var den første opgave jeg lavede for et år siden. Ikke at det hele nu sidder på ryggraden, men nu ved jeg da hvad det indebærer at være kasserer.



Da vi nu har fået tilmeldt kontingent opkrævningerne til BS, og jeg har set hvor nemt det fungerer, så kunne jeg

ikke lade være med at tænke på om O-service også kunne opkræves denne vej...det må der tænkes lidt over. Nu er de fast løbende opgaver ved at blive indarbejdet, så der skulle snart blive luft til at få kigget nærmere på klubbens økonomi, og hvordan den hænger sammen.

Årets afslutning nærmere sig og dermed også regnskab-safslutning. Nu det med at sørge for at alle ind- og udbetalinger kommer på plads. Der skal stemmes af og regnskab kan laves.

Det skulle jo gerne ske uden de store udfordringer.

Birgitte A.



Der indkaldes til:



Generalforsamling

onsdag, den 4. marts 2020 kl. 19.00
i klubgården.

Dagsorden ifølge lovene.

Bestyrelsen



BioMekanikeren

Er du træt af at være løbeskadet?

Fysioterapeutisk klinik med speciale i løbere og triatleter

Diagnosticering – Behandling – Indlæggssåler

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)



SOKKEN



Efter en meget våd tur i Danstrup Hegn fredag formiddag 22. nov. fejrede De Grå Sokker **Jakob's 75-års dag.**

Jakob og Sonja havde spenderet sild og andre lækre smørebød' der ledsaget af snaps, øl og vin, som blev nydt medens Jakob blev hyldet i taler ... og mere eller mindre vovede sange...!

På **HSOK's** vegne takkede Flemming (Larsen) for Jakobs kolossale arbejde gennem årene med at tegne O-kortene over stort set alle omegnens skove og specielt for ca. 30 (... trediver!!) O-kort i den nye "gammelmands målestok", 1:7.500 .

Det har krævet det meste af Jakobs fritid (udover selve det at løbe ..), hvorfor Flemming også takkede Sonja for, at vi kunne "låne" ham i alle de år.

På **De Grå Sokkers** vegne blev Jakob hyldet af John (Miené) , som beklagede at Jakob's bas-stemme var gået i overgang (undergang?) , efter at han nu var blevet voksen, og således ikke var så aktiv i de legendariske "**Wiener-sänger-knödeln**". Så meget desto mere var det så på sin plads at udnævne ham til **Æres-knödel**, hvorfor han med fast Miené-tone blev bedt om at afføre sig sin "grimme" trøje, og under rungende klapsalver lade sig iføre en **Karen-Æresmedlem-trøje**.

... og så måtte det jo ende med et par sange fra Wienersängerknödeln-museums-sangbogen... som er udgivet før Me-Too bølgen skyllede alle farverne bort fra texterne :

.....

*Han er talentfuld, han tegner kort
De blinde siger, det er noget l...
Vi andre kan ik' få nok
Han er s'gu bedre end hr. Van Gogh.*

Kære Jakob
Tillykke med de

Jørn (Steff)

75 år





ORIENTERINGSAFDELINGEN

Oversigt over træningsløb (karruselløb) m.m. efteråret 2019

HSOK's træningsløb finder sted om søndagen i tidsrummet 10.00 – 10.30

Banelængder:

Bane 1	6 – 6,5 km	svær
Bane 2	3,5 – 4 km	svær
Bane 3	4 km	mellemsvær
Bane 4	2 – 3 km	let

Dato	Skov og mødested	Banelægger
1.12.	Horserød Hegn. P-plads på Esumvej ca. 1 km efter Statsfængslet.	Fl. Larsen
7.12.	Vintercup.	Se O-service
15.12.	Nyrup Hegn P-pladser på Skindersøvej, 37G1	Banelægger søges
21.12.	Vintercup.	Se O-service.
26.12.	"Julemaveløb" Klubgården	Dicte og Birgitte
11.1.	Nytårskur med o-løb Klubgården	Jette og Hans Lassen

Herefter er der vinterpause med klubbens træningsløb indtil marts måned

Julemaveløbet

Gennem mange år har HSOK altid afholdt orienteringsløb 2. juledag, hvor løbet meget betegnende har fået navnet

"Julemaveløbet".

Løbet tilbydes også i år, men kun med 2 baner, en lang svær på 5-6 km og en kort (ikke så svær) på små 4 km, så hvorfor ikke møde frem og få en frisk tur i skoven så skaber I måske bedre plads til julefrokosten senere på dagen.

Starten er fra Klubgården mellem kl. 10:00 og 10:45

Efter løbet er der bad, sauna, kaffe og kage. Arrangører er Dicte og Birgitte A., der glæder sig til at se rigtig mange deltagere.

Bestyrelsen



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



Husk at bruge vores annoncører -de støtter os

Vi kan sagtens bruge mange flere annoncører. Hvis du kender een der måske vil støtte os, så ret henvendelse til Kurt tlf.: 28 29 86 32



Høst Open på Bornholm

Der blev sat rekord i år, hvad angår tilmeldinger, hvor op mod 1000 o-løbere fra primært Sverige og Danmark havde sat hinanden stævne til årets Høst Open, der fandt sted i dagene 25 – 27. oktober.

Hvad mon årsagen er til denne nye deltagerrekord? Ja, mon ikke færgebilletterne spiller en vis rolle, idet disse priser er sat væsentlig ned efter at Molslinien har overtaget sejlasen fra Ystad til Rønne ... returbillet med passage-rer kr. 98,- , så kombardo.

Der er dog også i de senere år sket et kraftigt løft af stævnets kvalitet, både hvad angår de udvalgte skove og banerne, så også i år et flot arrangement af Viking Rønne. Vi var 14 deltagere fra HSOK, der alle følte, at de havde haft en god oplevelse på øen.

Arrangementet bestod (som i de senere år) af 3 løb: Fredag et sprintløb i Rønne by og lørdag søndag af 2 skovløb i henholdsvis Rø Plantage og Hammerknuden. Sprintløbet foregik i den gamle del af byen, og var bestemt spændende, hvor mange poster meget finurligt var anbragt i gårde og lignende, så det afstedkom da nogle fejlklip, der også ramte os, men det er straffen, når man ikke kontrollerer postnumrene!

Resultatmæssigt gik det fint for HSOK, hvor Rolf Lund, efter mere end 1 års skadespause, vendte tilbage med en 1. plads i den store klasse, H60, men også Nicole Andersen, der havde sin o-debut, vandt sin klasse ... virkelig imponerende, hvor også Lene Jensen og Birgitte Krüger gjorde det godt med hhv. en 6. og 7. plads.

De 2 skovløb var vidt forskellige, hvor Rø Plantage er en



traditionel skov, mens Hammerknuden er "noget for sig selv", hvis lige ikke findes andre steder i Danmark, så løbet på Hammerknuden blev en svær opgave for mange løbere, hvor ikke mindre end 150 løbere udgik, hvoraf der også var HSOK`ere i blandt.

Jens Hansen og Rolf Lund var dog begge dage i deres es og vandt sammenlagt deres klasser med stor marginal, flot løbet.

Til næste år skal sprintløbet foregå i Allinge by og de 2 skovløb i hhv. Dueodde og Rytterknægten, så mon ikke der skal arrangeres klubtur til øen igen. Fl.





SOKKEN



Godt at se flere af flere af "ligeudsløberne" vil prøve udfordringen ved at løbe med kompas. Niels viser en alternativ måde at bruge sit kompas på. Man kan godt bruge en hånd ekstra, når det hele skal passes!
Flere af motionsløberne burde deltage i o-løb, som alternativ til den trivielle træning. Prøv det, det er virkelig sjovt.



Mange glade løbere i skoven: Sisse

Birgitte

Peter



Vibeke

Annie

Knud



Birgitte Krüger nr. 2 i D60

Jan Bjørre

Jakob



Drømmen om 3. div. brast

Det var med blandede følelse, Helsingør Ski- og Orienteringsklub (HSOK), søndag den 6. okt. begav sig mod kamppladsen i Gl. Grønholt Vang til oprykningsmatchen om 3. div. Ganske vist havde de, der stod for holdet, fået samlet hele 46 deltagere. Det var lidt flere end FSK, mens både Herlufholm og Køge kunne mobilisere godt 50. Det var glædeligt, at der var nogle nye "gamle", som atter



Dejligt at se Maja Brinch tilbage. Hun sørgede for gode point i D.21 med en 2' plads.

ville løbe for HSOK (familien Brinch), og at Rolf Lund efter et års skadespause var igen på banen. Der er 29 baner i matchen, men HSOK kunne ikke stille løbere på de 10 af dem. Ikke alle baner tæller lige meget til det samlede resultat. H21 og D21 skæpper godt i kassen, og fire løbere kan få point. Men i H21 havde HSOK kun en enkelt løber, og i D21 ligeledes. Dog er det positivt, da HSOK ikke i årevis har kunnet stille med en dame i D21, og Maja Brinch blev endda nr. 2 i klassen. Udslagsgivende for det samlede resultat var det også, at oprykningsmatchen faldt sammen med Eremitageløbet, som nogle af klubbens løbere er vant til at løbe og derfor måtte melde fra til divisionsmatchen.

Men der var da også en del at glæde sig over, set med HSOK's briller. Et par af klubbens ungdomsløbere formåede at vinde deres bane. Det var Emily Johnsen, D14, og Ulrikke Pedersen, D14B. På en enkelt bane var der maksimumspoint: H40, der besatte de tre øverste pladser med Preben Brinch, Torsten Bjørn og Flemming Wendelboe. D70 var nær ved at gøre dem kunsten efter, idet Inge Olsen, Marie Krogsgaard besatte de første pladser og Vibeke Miené fjerdepladsen. Maja Brinch løb en rigtig flot andenplads hjem i D21. Andenpladser var der også til Lene Jensen, D40, Pernille Hansen, D50, og Birgitte Krüger, D60. En løber, der var med for første gang, løb ind på andenpladsen i H21B. Det var Thomas Bjørn Hansen. I H50 var der broderstrid, med lillebror, der er i en formidabel form. Ole Hansen vandt med 34.16, mens storebror, Jens Hansen, kom ind på andenpladsen med 38.24. I H60 var Rolf Lund tilbage i den vante form, da han var 8 min. foran nr. 2. Jørgen Jensen vandt uhyre sikkert H80. En overgang så det lovende ud for HSOK, som havde lagt sig i spidsen foran de tre konkurrenter. Men det var før,



Martin Thyme Christensen, ny mand i H.21 med god fart i benene.

de lange baner, der giver gode point, kom i mål, og dem havde HSOK ikke så mange af. Da det endelige resultat dukkede op på skærmen om aftenen, så det helt anderledes ud. Da blev det Køge, der vandt matchen foran Herlufholm, mens HSOK besatte tredjepladsen foran FSK. Resultaterne var: FSK-HSOK 115-146, HSOK-Herlufholm 140-159 og HSOK-Køge 135-154. Det betyder, at Køge og Herlufholm næste år får lov at muntre sig i 3. div, FSK må ned i 4. div., og HSOK må også i 2020 skrive 4. div. på sit cv. Vi må så bare op på hesten igen og samle et slagkraftigt hold, hver gang der indkaldes til divisionsmatch.



Pernille Hansen nr. 2 i D50



Jørn lige før målgang med Birgitte lige efter. (øverst)

Jan og Gull-Maj nyder det gode vejr efter veludført dåd, (nederst).





For 56. gang afholdte OK 73 deres traditionelle "Jættemil", der denne gang fandt sted den 10. november i Gribskov, med stævneplads og parkering på den tidligere Asfaltfabrik ved Helsingevej.

Vejret var fint, med lidt sol og ingen blæst, så en herlig efterårsdag, hvor banelæggeren bestemt havde kreeret nogle gode baner, så en herlig dag i et flot løbsterræn. Løbsformen har været den samme i alle årene, hvilket vil sige, at der er samlet start i klasserne samt at banerne er omtrent dobbelt så lange, som ved "normale" løb. Som illustration skal det oplyses, at H 21 banen var på 19,9 km. med 43 poster, og med en vindertid på 1.56. Også D 21 var en skrap sag på 14,9 km med 34 poster, og denne klasse blev vundet af Nicoline Klysner fra FIF Hillerød i en tid på 1.32.

Det er dog lidt tankevækkende, at deltagerantallet i disse 2 klasser kun var på hhv. 15 og 10, hvoraf der fra DK var hhv. 6 og 3 deltager. Til gengæld var der tilmeldt i alt 128 deltagere til de åbne baner, der altså "svigter" deres normale klasser!

Fra HSOK var der en beskeden flok deltagere, men nogle bestemt med flotte resultater. I mange år har Rolf Lund og Lene Jensen vundet deres respektive klasser, og sådan gik det også i år, hvor Rolf's præstation var imponerende, idet Rolf gennem det sidste år har været skadet og først tilmeldte sig løbet i sidste øjeblik. Rolf's vindertid blev for de 11,9 km blev på 1.27, hvilket var 56 sekunder foran nr. 2, Jess Rasmussen fra Viborg OK.

Også Lene gjorde en god figur på trods af et stort bom i starten, men Lene løb sig op igen og kom hjem som nr. 1 blot 16 sekunder før en svensk dame.

I klassen H 80 havde Jørgen Jensen en god dag og selv om en svensk deltager lå i spidsen i lang tid, fik Jørgen gennem sit stabile løb (altså ingen bom) styr på situationen og kom først i mål 34 sekunder før den svenske løber.

Så selv om vi ikke var mange deltagere fra HSOK ((6 stk.) gjorde vi os bemærket på præmieskamlen med de 3 førstepladsen, så fantastisk løbet alle 3.

Jættemilen har altid markeret, at nu er det slut for i år,

Jættemilen



Rolf tilbage på sporet

hvad angår de åbne løb på DOF's terminsliste, men orienteringsløberne stopper ikke af den grund for eventuelt at gå i hi, nej, nu er det tid til at forberede sæsonen 2020, hvilket kan ske gennem de mange træningstilbud, hvorom der allerede er et stort udbud, herunder en række natløb og klubbens karruseløb, mens "Vinter-Cuppen" (dagløb) starter den 7. december, jfr. terminslisten.

F.L.

Klubaften 5. november med spisning

Cirka 25 HSOK-ere mødtes i Klubgården over en fremragende aftensmad bestående af gullash, bønsesalat og ovnbagte kartofler fremstillet af kasserer Birgitte, Rolf og Jacob. 8 HSOK-ere kom direkte fra et lille natløb i Teglstrup hegn.

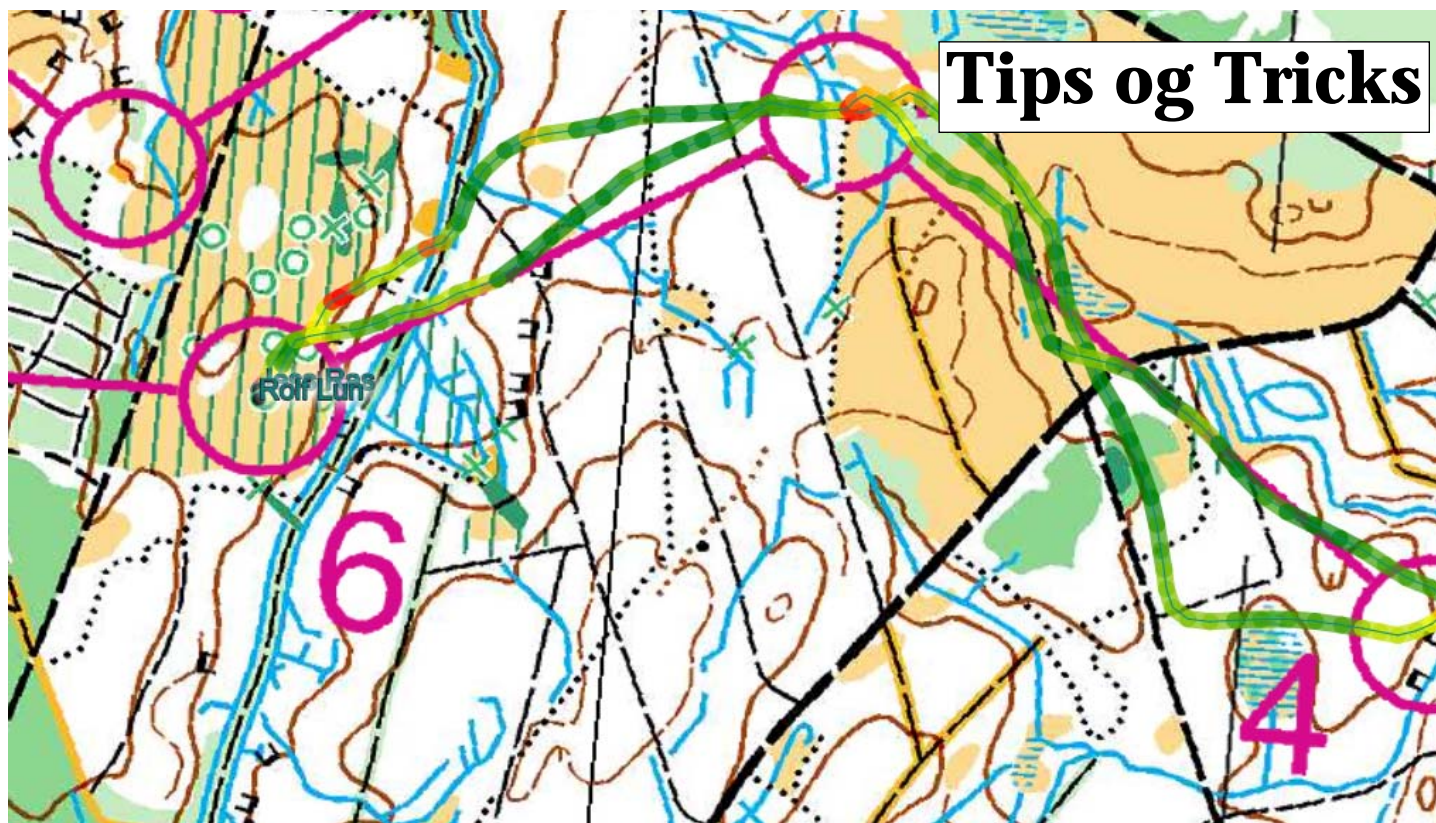
Derefter var alle klar til Flemmings gennemgang af vintrens træningsløb med hans opfordring til tilhørerne om at blive banelæggere. Flemming oplyste, at HSOK arrangerer Påskecup til foråret, og gennemgik forslag til klubture i 2020 til Sverige, Slovakiet og i Danmark.

Laus gav et inspirerende foredrag om banelægning med eksempler. Han foreslog blandt andet, at banerne skulle lægges således, at orienteringsløbernes hjerner blev drillet ved fx at skifte mellem korte og lange banelængder. Når man havde udarbejdet et forslag til en bane, var det en god idé at sove på forslaget og forbedre det dagen efter. Efter kaffe og velmagende brownies, som Lene havde bagt, orienterede Peter fra bestyrelsen meget spændende om HSOK's nye hjemmeside og muligheden for at komme

direkte fra hjemmesiden til Facebook og se diverse opslag om klubbens liv. Hjemmesiden er tredelt med "Faste rubrikker", "Nyheder Orientering" og "Nyheder løb/ski". Mange tak for en dejlig aften med godt til både mave og hjerne.

Jette Lassen





Farvekoderne Grøn betyder op til 5 min/km. Gul mellem 5 og 9,26 min/km og rød over 15 min/km. Der opereres med glidende overgange, så gulgrøn er måske 7 min/km

Da jeg begyndte at kunne se lys for enden af tunnelen fordi min skade begyndte at lette, gav jeg mig selv et løbeur med GPS, så jeg kunne være med på Ø-track. Det er et fortræffeligt værktøj til at blive bedre. Aldrig har det været nemmere at lave vejvalgsanalyser.

Jeg lærte et nyt ord i sommers i forbindelse med at Maja Alm spækkede til WOC. Mikrovejvalg. Det gælder ikke bare om at tage det rigtige vejvalg, det gælder også om at man undervejs i gennemførelsen af sit vejvalg flyder igennem terrænet og vælger de letteste passager og sætter fødderne rigtigt.

Der er mange der løber månedens bane flere gange og forbedrer deres tid. Ved andet gennemløb løber man hurtigere fordi man har:

1. Ingen eller færre bom
2. Ingen nølen på det sidste stykke ind mod posten
3. Bedre mikrovejvalg

Giver det overhovedet noget at løbe samme bane to gange? Ja da! Inden du løber anden gang, har du jo kigget på dit vejvalg og du har (formodentlig) set hvad andre har gjort. Så har du sat dig op til at gøre det lidt bedre, så alene konditionsmæssigt er andet gennemløb meget givtigt. Jeg tror det har stor værdi at prøve at løbe et perfekt løb, fordi når det rigtig gælder, så er der større chancer for at ramme et perfekt løb på dagen.

Må man rose sig selv? Ja, hvis der er grund til det. I Rø plantage på Bornholm slog jeg dem allesammen af flere grunde. Man kan lege lidt med indstillingerne i O-track og bl.a. se hastigheden undervejs. (Klik på "colormode" så den viser pace, og klik på max i tail) Hvis man ser på strækket 4-5, så er det mig, der er tættest på den rette linje mellem de to poster. Min værste danske konkurrent Jess Rasmussen

bommer ikke, men tager det ikke så nøje, hvor han kommer ud på grusvejen. Det betyder at han kommer til at løbe 70 m længere end jeg gør. Det ville være OK, hvis han så løb hurtigere, når han kom op på grusvejen, men det gør han ikke. Han taber 23 sekunder på strækket.

På strækket til post 6 har jeg igen linjen, der ligger tættest på stregen. Jess Rasmussen bommer heller ikke denne post, men kommer til at løbe 40 meter længere og to gange sagtner han farten. Han taber 27 sekunder på det stræk.

Jeg har prøvet at forstørre indløbene til posterne op og der er også ved de fleste poster en lille forskel i hastigheden lige inden posten klippes. Jeg løber stort set uden at sagtne farten lige i posterne, hvor Jess tit har en lille tøven. Jeg har arbejdet en del med tøven og ved at det koster ca. 5-10 sekunder at lunte nogle meter. Jeg slår ham samlet med 4 minutter på hele banen uden at han egentlig har bommet. Jeg vil skyde på at 2 minutter skyldes slinger, 1,5 minut langsommere løbehastighed og de sidste 30 sekunder tøven ind mod posterne.

Det kan selvfølgelig være givet godt ud at tøve. Jeg luntede en del dagen efter på Hammerknuden, fordi det var hulens svært. Det var det ikke i Rø.

Hvis du har et GPS ur, kan jeg varmt anbefale at bruge det og kigge f.eks. på månedens bane og måle dig med de andre. Er din pacefarve noget der ligner en regnbue, løber du meget ujævnt. Der kan hentes meget ved at holde samme hastighed hele vejen. Den træning du lægger ved computeren bagefter koster ingen sved, men bare hjernarbejde.

Jeg synes det er sjovt at nørde!

Rolf



Deltag i det traditionsrige løb
Gurresø rundt
mandag den 24.12.19 kl. 10:00

HUSK LIGE

Og løb samme rute mandag den 31.12.19 kl 10:00 !
Og se om du skal lave om på dine nytårsforsæt...



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



Ungdomstræningen

Ungdomsafdelingen har fundet natlamperne frem.

HSOK's venner har sponsoreret et par nye meget kraftige pandelamper, så nu er udstyret i orden.

Vi har løbet et par træninger med forholdsvis nemme baner, men har nu taget hul på forskellige teknikker. Om natten gælder det om at vide, hvor man er hele tiden og holde sine retninger. Fokus ved seneste træning var f.eks. at spotte ledelinjer på strækket og udnytte de stærke lamper til at se mere end bare det rum på 5x5 m, som man tit luller sig i søvn med. Hvordan følger man en mose selvom den ligger 30-40 meter til den ene side, en bakkeryg, en kurve langs en sumpskov?

Både Emily og Ulrikke har godt fat i det.

I december måned skal træneren begynde at arbejde på fuld tid og vi lægger derfor træningen i weekenderne og prøver at stille op til Vintercup, så vi kan teste det lærte. Der er plads til flere ungdomsløbere!

Rolf



Både Emily og Ulrikke vandt deres klasse i oprykningsdysten til 3. division



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

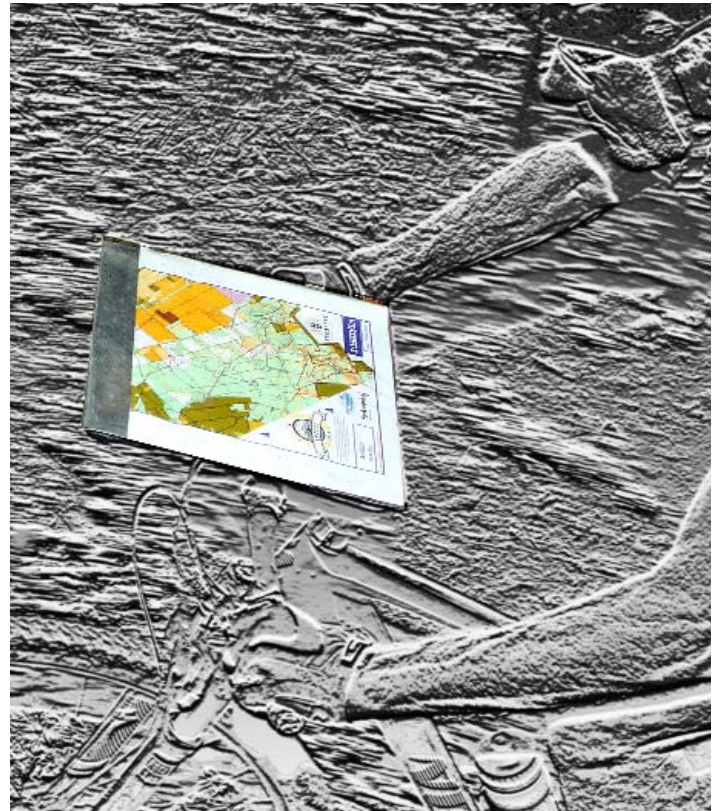


Vinterserien mtbo-orientering

Lørdag den 8.2 2020 er hsok arrangør af en afdeling i Vinterserien i mtbo. Alle klubbens medlemmer er selvfølgelig velkomne til at deltage gratis. Du kan tilmelde dig på forhånd gennem O-Service eller blot møde op på dagen. Der er fri start mellem kl. 10-11. Det foregår i Klosterris Hegn. Der vil være en mellemsvær bane på 5 km og svær på 6-8, 12 og 18 km. Cykelhjelm er påkrævet og vi har et begrænset antal kortplader til udlån.



Kom glad - Det er sjovt.



VM i MTBO

Så gjorde Laus det igen ... det med at vinde medalje til VM. Naturligvis var Laus Seir med til det netop afviklede VM i MTB-Orientering, der blev afviklet i Tyskland, idet Laus naturligvis måtte forsøge at leve op til sidste år store høst af både guld-og bronzemedalje. Løbsterrænet var dog i år utroligt barsk, hvor det stort set regnede og blæste konstant, og da terrænet lå i op til 2.000 meters højde, hvor temperaturen viste 2 grader, så var fornøjelsen svær at få øje på. Imidlertid lykkedes det Laus i den sidste konkurrence, sprintløbet, at få styr på sagerne og kørte i mål på en flot 3. plads, og dermed bronzemedalje. Stort til lykke til Laus.

Redaktionen

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

VENNERNES EFTERÅRSARRANGEMENT:

SkibSkI arerergaarden

Museet Skibsklarerergaarden beskriver Helsingørs første store velstandsperiode, sundtoldstiden. Strandgade 91 er Helsingørs bedst bevarede købmands- og skibsklarerergård fra sundtoldstiden. Huset stammer fra det 16. århundrede, men har fået sin nuværende form i 1780 og de følgende årtier, og har siden stået så godt som uforandret helt op til vore dage.



I stueetagen er der butik og skibsprovianteringsforretning, grundlagt i 1809 af købmand Christian Simmelkier som "udsalg til Skibscapitainer", og stort set uforandret siden 1820'erne.



På første sal er skibsklarerens private lejlighed retableret og viser, hvordan et velstående borgerhjem i Helsingør så ud mellem 1790 og 1850.

I år bød Vennerne på et besøg på Skibsklarerergården. Personalet på Klarerergården havde meget venligt stillet tre guider til rådighed, så grupperne, der blev vist rundt, ikke blev for store, og alle havde mulighed for at høre, hvad der blev fortalt.

Huset, hvor Skibsklarerergården har til huse, er i sig selv et besøg værd. Et smukt gammelt hus, og flot renoveret.

Vi har fået positive tilbagemeldinger på, at guiderne gav en både spændende og interessant rundvisning. Der blev naturligvis givet mange historiske fakta, men også mange sjove "røverhistorier". Det hele set i en sammenhæng med Helsingørs historie og udvikling.

Efter besøget gik alle deltagerne til Håndværkersangforeningens lokaler i Peter Frandsens stræde.

Der gik lidt kuk i tidsplanen, men hvad gør det, sådan ——— mellem venner.

Alle blev bænket ved de lange borde, og vi bød på smørrebrød fra Slagter Jensen. Det var friskt og smagte godt, og hertil kunne der købes øl og snaps. Der blev hurtigt en god stemning og munter snakken.

Efter maden kom Jarl Gerner. Jarl er forhenværende skoleinspektør på Borupgårdsskolen, og tidligere byrådsmedlem, og medlem af HSOK. Han er også født og opvokset i Helsingør, så hans kendskab til byen og den historie er stort. Jarls oplæg handlede



SVømning ... eller hvad ?

om at være barn og ung i Helsingør. Det blev en fornøjelig time. Jarl fortalte og viste billeder, og havde god hjælp af de mange Helsingørfolk blandt Vennerne, som kom med bidrag og små historier. Det kan godt være, at vi er ved at være gamle, men vores barndom og ungdom, den husker vi. Det var sjovt og levende, og tiden fløj afsted. Vi siger mange tak til Jarl for det hyggelige indslag.

Vi takker også af for i år og håber, at vi ses til:

**Vennernes Generalforsamling
onsdag d. 19. februar 2020.**

Sisse



Allerede fra start lagde de tre første afstand til resten af feltet. Vinder blev Jacob Arun (335), nr. 2 og samtidig klubmester for HSOK blev Emil Ruud, (321), som spurtbesejrede Henrik Petersen.



Hamletløbet 2019

Af Kenneth H. Sørensen

Lørdag den 2. november kl. 14.15 lød startskuddet for årets Hamletløb. Som traditionen byder 10 km. varieret motionsløb gennem Teglstrup Hegn til Hellebæk og tilbage ad Strandvejen. Ruten er velkendt og tiltrækker som regel mange løbere - både fra HSOK, HIF Atletik, Trinord og andre lokale klubber.

Novembervejret kan være lunefuldt og i år skulle vi mærke efteråret: Ganske kort tid før starten begyndte det at regne - blæsevejret var allerede i gang. Men alligevel mødte ca. 50 friske løbere op til start og som altid var der en sitrende, men positiv stemning i og ved klubhuset. Det stærke arrangør-team som efterhånden kendes som "Team Ivan" - de friske sjoskere, som løb efter løb stiller op og gør det hele klar med start- og målportal, tidtagingsur, højtalere osv. havde gjort startområdet klar. I år med en ekstra udfordring, da hele området foran klubhuset skulle spærres af med snitslinger allerede fredag, da FC Helsingør havde en vigtig kamp på det nye stadion samtidig med løbet. Alt var således klar - selvom der var mange biler og mange mennesker.... og løbere.

Vi var lidt skeptiske med hensyn til deltagelsen, for løbet var ikke meget stærkt opreklameret og det kunne aflæses på de relativt få forhåndstilmeldinger. Som med mange andre opgaver skal der findes tid til det hele i en travl hverdag - og vi er jo frivillige alle sammen. Men lørdag over frokost og efterhånden som vi nærmede os starttidspunktet dukkede der flere og flere op og det så egentlig ret flot ud med startfeltet ved klubben da klokken rundede 14.00.

Formanden havde påtaget sig speakertjansen og sendte os afsted ud af Gl. Hellebækvej. 5-4-3-2-1 bang og så gik det derudad. Hamletløbet tæller jo også som klubmesterskab, så der var lidt kæmpe om - og det ku' man se. De forreste kom godt afsted, men de fleste hang på.....

Løbet har jo det hele - en smuk tur gennem skoven, forbi Videløkke Dam, Kobberdammen og Bondedammen, Hammermøllen anes i skoven inden den flade strækning hjemover med Øresund på venstre side. Der løbes, men det skal også disponeres, så der er kræfter til den sidste



Susanne Rohlin Madsen eneste HSOK løber i kvindeklassen og dermed klubmester

kilometer op ad Gl. Hellebæk mod målet. Der var modvind hjem ad Strandvejen, men den viste sig heldigvis ikke være så slem som frygtet.

Først i mål kom Jacob Arum fra De Løbende Sko, men godt ½ minut senere løb Emil Ruud i mål i tiden 37:30 - meget tæt fulgt af Henrik Petersen. Vi taler om ét sekund! Emil blev dermed årets klubmester - tillykke. Næste HSOK'er var Sune Larsen og så kom resten som perler på en snor. På kvindesiden snuppede Sussi Bogut førstepladsen i tiden 44:28 - flot. Sussi løber for Trinord, så hun blev ikke klubmester - den titel tog Susanne Rohlin Madsen i tiden 51:28 - godt løbet og tillykke.

Alle kom i mål, trætte og våde, men glade. Som noget nyt i år var der efter run i klubgården - bl.a. med grillpølser og øl/vand og lodtrækningspræmier, som vi kender det fra Ophelia Kvindeløbet. Det skabte en god stemning og hygge inden et varmt bad og en saunatur. Mon ikke det skal gentages næste år....

Hamletløbet 2020 løbes lørdag den 7. november. Resultatlisten for Hamletløbet 2019 kan ses på www.hamletlobet.dk.



Emil blev klubmester efter en drabelig dyst med Henrik Petersen, mens Sussie vandt dameklassen med ca. 5 et halvt minut



Kend din egn

ENDNU ET STYKKE AF DEN GAMLE HELLEBÆKVEJ
AF ERIK TROLLE

Når vi løber ad Gl. Hellebækvej forbi golfbanen og det åbne stykke møder vi pottelersbakken, hvor der er rester af 4 teglovne fra det 16. århundrede alle fredet, derefter kommer på højre hånd en lille bevokset høj hvor det gamle vandværk nedrevet i 1972 lå.



Teglstrup Hegn vandværk

Efter Hvidelykkedam får vi på venstre hånd en smuk transformatorstation "Kobberdammen" som er opført i 1931/1932 til forsyning af de fire huse ved dammen.

Det første hus på højre hånd er Pottelershuset, der er opført som hegnsmandsbolig, det vides ikke præcis hvornår, men i 1834 boede hegnsmand Jørgen Mikkelsen i huset. Sit nuværende udseende fik det efter en brand i 1931 hvor stuehuset nedbrændte.



Skovløberboligen i Hellebæk

Det blev genopført i 1936 og er nu privatbolig for en lille familie.

Det bagved liggende hus Julebækshøj er opført i 1913/14 som bolig for skovrideren. I 1996 blev foretaget en væsentlig om- og tilbygning til kontorlokaler.



Den sidste skovrider der boede på Julebækshøj var Henrik Vinther for også dette hus er nu i privat eje.

Vi har nu igennem mange artikler været rundt i vor vidunderlige egn så jeg håber I alle er klar over at næsten lige meget hvor I færdes mødes vi af historiens vingesus.

Vidste du det?

Helsingør havde slutningen af 1800 tallet en cykelklub - nemlig Helsingør Cykleklub. Dette foto er taget ved klubbens årlige udflugt i 1890 - som dette år gik/cyklede til Asminderød !! Cykelsporten havde allerede dengang såvel mandlige som kvindelige medlemmer. Sidstnævnte til stor forargelse i visse kredse ! Kilde: "Det gamle Helsingør".





EN LYNHURTIG SKOVRIDER I TEGLSTRUPHEGN

AF ERIK TROLLE

På et samler marked i Hillerød faldt jeg over en samling af et gammelt blad Cykle-Sport årgang 1943 og 1945 som jeg kunne få for en hund som sælgeren sagde.

Det kunne jeg naturligvis ikke stå for, så handelen blev gennemført og jeg er nu med stor interesse ved at læse om cykle sporten under krigen.

Det første jeg faldt over er en kåring af årets største sportsbedrift ved dagbladet BT.

Det var 6 gang kåringen fandt sted og vinder blev cykleytteren Svend Christensen foran løberen Gunner Bergsten.

Bergsten var jo skovrider for Kronborg Statsskovdistrikt i årene 1959 til 1989 og boede ved Kobberdammen på Julebækshøj.

At han var tidligere atletik udøver vidste jeg godt men at han var så god, at han blev kåret som den næstbedste idrætsudøver i 1943

Kom godt nok bag på mig.

Lad os se lidt på hvad han har bedrevet for sin klub KIF:

1941: Dansk mester på 800 meter. 1942: Dansk mester i femkamp, 400 meter og 800 meter og disse store præstationer gav normeringen i BT.

Personlige rekorder på 800 m 1.49.0, 1500m 3.55.2 og 400 m 49.4.

I 1946 blev det til en 4 plads ved EM i 4+ 400 meter.

Det fortælles i øvrigt at han som skovrider nu og da løb knallertkører op som ulovligt kørte på skovvejene.

Det kan i øvrigt anbefales at læse hans bog "Skovene omkring Helsingør".



OPPRYDNING VED OPHELIA KILDE OG TRAPPERNE

AF ERIK TROLLE

En lille flok veteranløbere fra Helsingør Ski og Orienteringsklub dyrker hver tirsdag eftermiddag trappe-træning på de fire trapper som ligger fra Rakkerrenden til Højstrup.

På grund af den megen regn og dermed følgende jordskred har trapperne igennem et stykke tid ikke været særlig publikums venlige og tilsyneladende har Helsingør Kommune ikke som tidligere overskud til at rette op på tilstanden.

Nu har løberne taget sagen i egen hånd og påbegyndt en udbedring af forholdene.

Der blev startet med Ophelia Kilde som var helt overgroet af ukrudt og dækket af en mængde nedfaldne afbrækkede grene.

Kilden står nu igen smuk omend man godt kunne ønske sig at den igen kunne springe med vand.

Jord og blade er fjernet fra trappen ligesom også trappen ved den gamle fodboldbane er renset.

Trappen til feriebyen og Himmelstigen er også klar om end der fortsat falder blade ned.

Når løvfaldet er ophørt vil de raske trappefolk tage endnu en tårn.

De mange spadserende på den gamle skovsti havde mange velmenende ord til det gode initiativ fra HSOK. Tag selv en tur på strækningen fra Marienlyst til Højstrup hvor træernes efterårs farver endnu står smukt, medens de venter på at blive afløst af den hvide sne.

Prøv trapperne som giver god motion og styrke, men start ikke med at løbe op tre gange på hver trappe som de garvede veteraner gør.



Trolle, Maleren, Jørgen Bang og Jarl Gerner har været ude med kosten.

Bagsiden ledig for ny annoncør

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