Sokken

Nr. 6, december 2008

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 februar

DEADLINE
23. januar

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
kurt.jorgensen@tele2.dk
Tlf.: 49 21 54 32

Motion: Stig Johansen
Stig.johansen@platugle.dk
Tlf.: 49 20 33 23

Vennerne:
Henning Nielsen
heki@kabelmail.dk
Tlf.:49 17 07 64

Annoncer, foto, layout, opsætning:
Kurt Jørgensen
Rasmus Knudsensvej 30
3000 Helsingør
kurt.jorgensen@tele2.dk
Tlf.: 49 21 54 32

Indlæg skrevet i hånden sendes til:
Ulla Larsen
Topasvej 8
3060 Espergærde
fllarsen@image.dk

Indlæg til SOKKEN sendes kun til een person!

Indsendte billeder der bliver brugt i bladet bliver honoreret med kr. 10,- forsidebillede med kr. 100,-
Du skal selv meddele kasséren hvor mange billeder du har haft i bladet.
Billeder sendt over nettet skal have en opløsning på 150-200 pix/tomme (DPI) og sendt som JPEG.
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	fllarsen@image.dk
Kasserer:	Gull-May	Kronb.havebyvej 17	3000 Helsingør	49 21 67 32	gmj.knudsen@stofanet.dk
Bankkonto:	2255-0274114126				
Orientering:	Torben Seir H	Midgårdsvej 4	3000 Helsingør	49219714	seir@post.tele.dk
Motion:	Stig Johansen	Dalvænget 10	3000 Helsingør	49 20 33 23	stig.johansen@platugle.dk
Ski:	Lars Røpke	Baldersvej 41	3000 Helsingør	49 21 41 35	roepke@live.dk
Klubhus:	Lille Godthåb	Gl. Hellebækvej 63A	3000 Helsingør	49 20 26 06	

Funktioner:

Tilmelding:	Knud Høyer		3000 Helsingør		hsok-tilmelding@stofanet.dk
Sekretariat:					
Pr.:	Eva Müllertz	Gurrevej 116 b	3000 Helsingør	49 26 38 03	eva.mullert@hund.dk
Klubtøj:	Mette Hansen	Gl. Hellebækvej 25B	3000 Helsingør	49 21 31 51	lamet@stofanet.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 *(Turbotøserne)*	Klubgården
Tirsd.:	kl. 18.15	Gymnastik	Skolen v. Gurrevej, indg. Gefionsvej
Tirsd.:	kl. 17.00	O-træningsløb *(i sommerhalvåret)*	Se aktivitetskalenderen
Onsd.:	kl. 17.00	Løbetræning *(interval "Sjoskerne")*	Klubgården
Torsd.:	kl. 17.00	Terræntræning	Klubgården
Fred.:	kl. 10.00	O-løb *(De grå Sokker)*	Variabel
Fred.:	kl. 13.30	400m. interval *(fredagsløberne)*	Klubgården
Lørd.:	kl. 11.00	Løbetræning	Klubgården
Lørd.:	kl. 13.00	O-træningsløb *(okt. nov. feb. mar.)*	Se aktivitetskalenderen
Sønd.:	kl. 09.30	MTB *langtur*	Klubgården
Sønd.:	kl. 10.00	Løbetræning	Klubgården
Sønd.:	kl. 10.00	O-træningsløb *(nov. dec. jan.)*	Se aktivitetskalenderen

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

Kontingent ½ 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 — *Kurt Jørgensen*

En kold vind stod ind over Hornbæk Plantage i HSOK's vinterkarusselløb den 22. november.
På billedet ses Jens Lyk

Klubbens trænere:

Orientering:
Ungdom:
Laus Seir Hansen
Tlf: 49 21 31 51

Motion:
Stig Johansen
Tlf.: 49 20 33 23

Michael Christiansen
Tlf.: 49 21 68 45

Leif Kofoed
Tlf.: 49 22 41 31

Jørgen Olsen
Tlf.: 49 20 12 92

Fl. Poulsen
Tlf.: 49 20 17 89

Turbotøser:
Erik Trolle
Tlf.: 49 70 70 37

Ski:
Kurt Jørgensen
Tlf.: 49 21 54 32

Finn Postma
Tlf.: 49 70 95 12

Cykling
Kurt Jørgensen
Tlf.: 49 21 54 32

Som det fremgår andet sted i "Sokken", afholdes der generalforsamling den 4.2.2009, hvilket er lidt tidligere end i de senere år. Datoen bevirker, at næste nummer af "Sokken" først udgives efter generalforsamlingen, hvorfor dagsorden m.m. er indrykket denne gang.

Bestyrelsen har dog et ønske om på generalforsamlingen at fremlægge nogle tiltag omkring vores klubgård, der måske tillige er nødvendige.

Klubgården er jo en lidt ældre sag, men har dog en stor betydning for medlemmernes trivsel, hvilken jo også kan ses af, at klubgården benyttes dagligt hele året rundt. Dette medfører et naturligt slid på gården, hvorfor en renovering primært af bade-og omklædningsrummene kan være nødvendig. Bortset fra en udskiftning af loftspladerne i det ene baderum, er der ikke sket en egentlig renovering og/eller eftersyn af diverse rørsystemet i disse vådrum, og da de sidste installationer er fra midten af 70`erne, er det nok på tide, at gå systemerne i gennem.

Jeg har dog også fået en del ønsker om at udskifte fliserne i baderummet og tillige opsætte ny beklædning i de 2 omklædningsrum, så alt i alt kan der bestemt gøres meget til gavn for gårdens brugere.

Men en sådan renovering koster jo, men hvor meget vil eller kan vi ofre af klubbens egenkapital?

Og er vi i den forbindelse villige til at acceptere en kontingentforhøjelse?

Disse spørgsmål og andre ting omkring den nævnte renovering mener vi i bestyrelsen er rimelig relevante at spørge medlemmerne om, hvorfor jeg håber på stort fremmøde til den forestående generalforsamling.

Sportsligt og arrangementsmæssigt var 2008 et flot år for HSOK. Ud over de "sædvanlige" guldmedaljer i orienteringsafdelingen lykkes det os tillige at rykke op i 2. division, hvor vi allerede skal i kamp medio marts 2009. Det er nok muligt, at modstanderne bliver svære at slå, men vi skal naturligvis prøve herpå!

Det har også været meget glædeligt at se på udviklingen i ungdomsafdelingen, hvor mange af de nye unge er flittige til at møde op til såvel træning som i konkurrence. At resultaterne bliver bedre og bedre for de unge skyldes i høj grad træneren, Laus Seir, der virkelig gør et stort stykke arbejde, så held og lykke med sæsonen 2009 både til Laus og alle de unge.

Også det forholdsvis nye tiltag, Familieorientering, synes jeg har udviklet sig flot. Vi har klart fået markeret vores idræt for en del nye mennesker, og heldigvis på en sådan måde, at mange af disse har indmeldt sig i klubben, så vi fortsætter med dette koncept også i 2009.

Også alle vores arrangementer har været godt afviklet og med stor deltagelse, hvor især vores Påskecup samt "3 Skåninger og en Dansk " er sket med et stadigt stigende deltagerantal år for år, så det er klart, at disse 2 arrangementer også finder sted næste år"

Jeg må også sige, at udviklingen i Grand Prix løbene er meget tilfredsstillende. I år har der været over 700 deltagere i alt og med et snit på ca. 250 deltagere pr. løb.

Løbene for 2009 er fastlagt i hvilken forbindelse vi håber at kunne anvende et nyt tidtagningssystem ikke alene til gavn for deltagerne, men sandelig også for os som arrangører.

Vi har netop haft en snert af vinter, hvilket nok er meget passende, idet klubbens skiture snart er aktuelle startende med weekendturen i begyndelsen af december og så ugeturen i uge 7 til Ramundberget, hvor der er fyldt helt op.

Der er også fyldt godt op med HSOK-deltagere til "Vasaløbet" i marts, hvor der p.t. er 16-17 medlemmer, som har meldt sig til dette udfordrende løb, hvilket må siges at være ganske imponerende, så held og lykke til alle jer!

Der er jo heldigvis mange forskellige træninsarrangementer i vintermånederne, såvel interne som eksterne arrangementer. Der er mulighed for nat-og dagløbsorientering samt MTB-orientering, hvilket I nærmere kan læse om på "O-service" Endvidere har vi gymnastikken hver tirsdag i hallen på Gurrevejens Skole og så naturligvis klubbens løbetræning hver mandag, onsdag og lørdag hele året rundt!

Jeg håber også at mange møder op til vores 2 juleløb (familien Seir) samt julenatløbet (Jacob V.), hvor der til natløbet vil være mulighed for at kunne låne en lampe, så længe lager haves!

HUSK i øvrigt juleløbet rundt om Gurre Sø den 24. og tillige en glædelig jul samt - ikke mindst - et godt HSOK nytår til jer alle

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

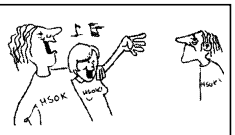
TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSER OG BRYGGERS

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

BEDRE BAD
GARANTI Dansk VVS

e-mail: sylvest@sylvestvvs.dk • Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk

Indmeldte



Kalle Ketelsen (Senior)
Allégade 18
3000 Helsingør

Maj-britt Lyngby (Senior)
Skibstrupvej 20
3140 Ålsgårde

Peter Nordin (Senior)
Bakkevej 2A
3070 Snekkersten

Bo Holm Søndergaard (Senior)
Jollen 19
3070 Snekkersten

Lars Wiinblad (Senior)
Bøssemagergade 32B
3150 Hellebæk

Jim Nilsson (Senior)
Mästaregaten 10
SE-256 61 Helsningborg

Karin Schwartz (Senior)
Edv. Munchs vej 16
3000 Helsingør

Allan Reinhold Kildeby (Senior)
Hyacintvej 28
3060 Espergærde

Helle Svendsen
Carina Winkel Svendsen
Christopher Winkel Svendsen
Jørgen Winkel Svendsen
Birkehegnet 4,
3140 Ålsgårde

(Ungdom: Til og med 20 år)
(Senior: Alle andre)

Adresseændringer (6 stk.)

Erling Bergman
Møllehatten 12
3140 Ålsgårde

Jørgen Lang
Nordlysvænget 4 st. th.
3000 Helsingør

Jytte Poulsen
Pontsøvej 33 st.
3000 Helsingør

Tonny Ottenbros
Gl. Banegårdsvej 3 st. tv.
3000 Helsingør

Sophie, Berit og Line Petersen
Viborgvej 40
3000 Helsingør

Skov- og Naturstyrelsen.
Kronborg Skovdistrikt
Krogerupvej 21
3050 Humlebæk

Udmeldte

Othilia Schrøder (Ungdom)
Phillip Schrøder (Ungdom)
Gustav Schrøder (Ungdom)
Ines Schrøder (Ungdom)
Ermudde Schrøder (Ungdom)
Lone Schrøder (Senior)
Per Schrøder (Senior)
Laurits Grønl. Poulsen (Ungdom)

Der indkaldes til

generalforsamling

onsdag, den 4. februar 2009 kl. 19.00
i klubgården.

Dagsorden ifølge lovene.

Bestyrelsen

ALLE TRÆNINGSLØB

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

læsebrev fra en "NYSOK"er

For ca. 1 år siden tog vi, nogle tøser fra Hornbæk Is ind til jer for at træne lidt mere målrettet.
Vi er kun blevet mødt at meget venlige løbere og følte os hurtigt velkommen i klubben. Alle hos jer virker oprigtig interesseret i at modtage og indlemme nye medlemmer og vi tøser blev hurtig glade for at løbe hos Trolle om fredagen. Alle de mænd er bare rigtig venlige og hjælpsomme.

At se alle de grå sokker hygge sig inden man selv skal ud og løbe er også dejligt.

Trolle sørger for at ritualerne bliver overholdt og vi har vænnet os til ikke at tænke så meget over tingene, men bare følge trop. Skovbøg tegner stregen, og Trolle fløjter.

Nogle gange er der nogle af jeres egne piger med, men det gør det bare mere hyggeligt i omklædningsrummet, for her har mændene jo deres eget ritual i deres omklædningsrum uden damer, -med øl efter skema, huske at vaske hænder inden der spises chips osv.

Vores træner kommer også ud til Grand prix løb og hepper på os--- skønt.
Vi nyder, når vi kan nå det, at få denne positive oplevelse inden weekenden.

En lille ekstra positiv oplevelse, var da jeg glemte mine briller i vindue karmen, og ringede til Lisbeth Espersen, hun cyklede ud og hentede dem og derefter til Hornbæk for at aflevere dem mig--- helt vildt.

Stor ros til jeres klub ånd.

Mange af jer virker som om I har været der i rigtig mange år, men I forstår og formår stadig at modtage nye medlemmer.

Venlig Hilsen Lise Bertram

Ved Anette Jensens død.

Selv om Anette i mange år har været med i HSOK, vil der nok være mange, der især kender hende som Jørgens kone. Dog har hun været med på en vandretur og på flere skiture. En af dem kostede hende en brækket hånd. Hun var dog ikke blot Jørgens kone, men havde også sit eget liv.

Anette var uddannet på kontor, og i mange år var hun ansat på Montebello, da det var nervehospital. Hun fortsatte venskabet med flere af sine kolleger der, også da hun senere fik sin arbejdsplads på Hillerød sygehus.

Anette var et beskedent menneske, der ikke trængte sig på, men hun var også en glad person, der nød samværet med andre på sin egen stille måde. Når jeg tænker på hende, ser jeg hende for mig med et lille smil, både på læberne og i øjnene.

Den store idrætsudøver blev hun vist aldrig, men hun nød turene med stavgang i den skønne natur, så længe kræfterne slog til. Hun var et hjemmemenneske, der satte pris på samværet med børnene og senere med børnebørnene. Hun kunne lide at skabe hygge omkring sig. Gennem flere år havde familien en tradition for at samles i det dejlige område ved Edens Have. Der så jeg også Anette for sidste gang, tror jeg. Det var engang sidste år, hvor de grå sokker havde haft deres træning i området der. Da hentede Jørgen sin kone, så hun kunne være med til frokosten ved shelteren. Hun medbragte en dåse af sine lækre småkager.

Anette havde mange interesser. Hun var både læsende og løsende (kryds og tværser), en interesse, hun bibeholdt til det sidste. Hun overværede gerne en god film og var hyppig tilskuer til en teaterforestilling. Ligeledes satte hun pris på musik og lyttede begejstret til mange koncerter.

Det har været et drøjt sygdomsforløb. Det er tre år siden, hun mærkede de første symptomer. Hun har været igennem mange behandlinger og bevarede håbet langt hen ad vejen. Men alligevel var hun afklaret med sin situation. Hun tog kontakt til et hospice, hvor hun gerne ville lukke sine øjne. Det skete den 22. nov. efter et par dages ophold. Da sov hun stille ind. Hun blev 67 år. Æret være Anettes minde!

Eva Müllertz

Forslag om lovændring
til behandling på generalforsamlingen den 4. feb. 2009

Nuværende tekst:

§ 11: Kontingent:
Kontingent til klubben fastsættes hvert år på den ordinære generalforsamling med virkning fra 1/7 samme år. Kontingentet inddeles i følgende satser:

1) Til og med det år, man fylder 25 år.
2) Medlemmer mellem 26 og 64 år.
3) Familiekontingent.
4) Medlemmer på 65 år og derover
5) Minimumskontingent for passive medlemmer

Det forhøjede kontingent indtræffer ved det første årsskifte efter det fyldte 25. år.
Familiekontingent omfatter indmeldte ægtefæller og hjemmeboende børn under 25 år.
Samlevende, ugifte medlemmer er berettiget til familiekontingent.
Kontingentet opkræves halvårsvis forud for aktive medlemmer og helårsvis forud for passive medlemmer.
Ved indmeldelse opkræves kontingentet dog for løbende måned frem til det efterfølgende halvårsskifte dog mindst 3 måneder.

Ny tekst:

§ 11: Kontingent:
Kontingent til klubben fastsættes hvert år på den ordinære generalforsamling med virkning fra 1. januar samme år. Kontingentet inddeles i følgende satser:

1) Til og med det år, man fylder 25 år.
2) Medlemmer mellem 26 og 64 år.
3) Familiekontingent.
4) Medlemmer på 65 år og derover
5) Minimumskontingent for passive medlemmer

Det forhøjede kontingent indtræffer ved det første årsskifte efter det fyldte 25. år.
Familiekontingent omfatter indmeldte ægtefæller og hjemmeboende børn under 25 år.
Samlevende, ugifte medlemmer er berettiget til familiekontingent.
Kontingentet opkræves for kalenderåret i februar måned.
Ved indmeldelse opkræves kontingentet for løbende måned frem til årets udgang.
Ved udmeldelse tilbagebetales kontingent fra den 1. i måneden efter den skriftlige udmeldelse.

Begrundelse for ændringen af kontingentopkrævning fra 2 gange årligt til 1 gang årligt er, at det er et stort arbejde at udskrive, kuvertere og frankere mellem 230 og 300 opkrævninger, samt at bogføre indbetalingerne og rykke for manglende indbetaling.Ved opkrævning 1 gang årligt er arbejdet halveret.
Gull-May Knudsen, kasserer, 17. nov. 2008.

Aktivitetskalender for alle i HSOK

	DATO	SKOV	MØDESTED/oplysn.	Krak	Arrangør	Kategori	Start
lø	06-dec	Danstrup/Krogenb.	P-plads Helsingørvejen		se o-service	MTB-O	11
sø	07-dec	Danstrup V.	Skovens NV hjørne	46F2	Hsok Torben Bagger	Karrusel o-løb	10
fr	12-dec	Gl. Grønholt	v. Grønholt trinbræt		Jacob	grå sokker	10
lø	13-dec	Præstevang/St. Dyre	Byskolen Carlsbergvej		se o-service	MTB-O	11
lø	13-dec	Tokkekøb Hegn	se O-service		OK Øst/Lyngby	Vintercup	
sø	14-dec	Teglstrup	Klubgården		JULEMANDEN	Jule o-løb	10
on	17-dec	Hareskovene	se O-service		Ballerup OK	Natcup	
fr	19-dec	Danstrup Hegn	Hornbækvej høje P-		Annie	grå sokker	10
on	24-dec	Gurresø rundt	Marianelund		Hsok-motion	10 km løb	10
fr	26-dec	Teglstrup	Klubgården		Hsok Minna m.fam.	Julemave o-løb	10
ma	29-dec	Teglstrup	Klubgården		Hsok Jacob	Natløbsklubmester	17
on	31-dec	Gurresø rundt	Marianelund		Hsok-motion	10 km løb	10
	Faste træningstider for løb, se under www.hsok.dk/Motion				Gymnastik tirsdage kl 18.15. gymnastiksalen på Gefionsvej		
fre	02-jan	Teglstrup Midt	Skovbrynet		Hans Henrik / Nete	Grå sokker	10
lø	03-jan	Stenholt Vang	se o-service		OK Øst/Lyngby OK	Vintercup	13
lø	03-jan	Gribskov Nødebo	Mårum St./ O-service		FIF Hillerød	MTB-O	11
sø	04-jan	Stenholt Vang			OK Øst	Karrusel o-løb	10
fre	09-jan	Klosterris	Klosterrisvej vest		John og Vibeke	Grå sokker	10
sø	11-jan	Horserød N	Esrumvej P-plads midt	27a7	HSOK Flemming W.	Karrusel o-løb	10
on	14-jan		se o-service		OK Roskilde	Natcup	
fre	16-jan	Krogenberg	Marianelund		Gunnel og Inga	Grå sokker	10
lø	17-jan	Ravnsholt	se o-service		OK Øst/Lyngby OK	Vintercup	13
lø	17-jan	Gribskov vest	Enghavehus/O-service		FIF Hillerød	MTB-O	11
sø	18-jan	Ravnsholt			OK Øst	Karrusel o-løb	10
fre	23-jan	Nyrup	Skindersøvej		Mogens og Ruth	Grå sokker	10
sø	25-jan	Teglstrup	Klubgården		OK Øst	Karrusel o-løb	10
on	28-jan	Slaglundeskoven	se o-service		Farum Ok	Natcup	
fre	30-jan	Teglstrup S	Esrumvej P-plads midt		Søren Ø og Karen	Grå sokker	10
lø	31-jan	Rude skov	se o-service		OK Øst/Lyngby OK	Vintercup	13
lø	31-jan	St. Dyrehave syd	P-plads Kongevejen		FIF Hillerød	MTB-O	11
sø	01-feb	Rude skov			OK Øst	Karrusel o-løb	10
on	04-feb		Klubgården		HSOK	Generalforsanling	19
fre	06-feb	Horserød N	Hornbækvej trekant		"Røde"	Grå sokker	10
lø	07-feb	Egebæksvang	P-plads Strandvejen	48c2	Hsok Preben Brinch	trænings O-løb	13
	uge 7	Ramundberget	Klubtur til Sverige		Hsok Lars Røpke	Alpint og langrend	
on	11-feb	Gl. Grønholt Vang	se o-service		Fredensborg OK	Natcup	
fre	13-feb	Hornbæk Ø	Sandagerhusvej		Arne og Inge	Grå sokker	10
lø	14-feb	Nyrup	Naturcenter	37k6	HSOK Jørn Steffens.	trænings O-løb	13
fre	20-feb	Horserød S	Esrumvej sidste P-		Jan Larsen	Grå sokker	10
lø	21-feb	Gribskov syd	Kompashuset Selskov		FIF Hillerød	MTB-O	11
lø	21-feb	Gl. Grønholt			Farum Ok	Karrusel o-løb	13
on	25-feb	Tisvilde Hegn	se o-service		Tisvilde Hegn OK	Natcup	
fre	27-feb	Præstevang	P ved forretninger		Peter Rude	Grå sokker	10
lø	28-feb	Teglstrup S.	Gurrevej	37k4	HSOK Lasse Niels-	Karrusel o-løb	13
sø	01-mar		se o-service		Herlufsholm OK	Langdistance	
sø	01-mar	Sälen - Mora	90 km langrend			Vasaløbet	
on	04-mar	Valborup	se o-service		Hvalsø OK	Nat løb	
fre	06-mar	Teglstrup Ø	Julebæk		Henning Jørgensen	Grå sokker	10
lø	07-mar	Gl.Hellebækvej	ved LO-skolen		Craft Grand Prix	HSOK Cross	14
lø	07-mar				HSOK	Karrusel o-løb	13
sø	08-mar	Slagelse Vest			O.C. Slagelse	Divisionsmatch	
on	11-mar	Danstrup Hegn	se o-service		HSOK	Natløb	
fre	13-mar	Kvitåvatn Norge	se odenseskiklub.dk		DskiF	DM langrend m.m	

se de sidste opdateringer på hjemmesiden HSOK.dk på linket "aktivitetskalenderen"

ORIENTERINGSAFDELINGEN

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

Arrangementsudvalg:
Søren Østergaard, Bøgebakken 21, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 58 53, E-mail: soeren.oestergaard@stofanet.dk

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

PR:
Eva Müllertz, Gurrevej 116b, 3060 Helsingør
Tlf.: 49 26 38 03, E-mail: eva.mullert@hund.dk

Aktivitetskalender:
Jan Knudsen, Kronborg. Havebyvej 17, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 67 32, E-mail: gmj.knudsen@stofanet.dk

SKOVEN VENTER DIG -også i vintermånederne !!

Siden vi i HSOK for snart fem år siden startede med ugentlige løbstilbud, har der været 261 muligheder i vore nærskove eller max 20 km. herfra. Det vil sige mere end 52 om året eller et tilbud i gennemsnit hver uge!
Af de 261 løb har HSOK selv arrangeret 203 !!typisk i form af træningsløb/karruselløb.

OG DETTE KAN KUN LADE SIG GØRE, FORDI RIGTIG MANGE I KLUBBEN TAGER ET NAP SOM BANELÆGGER OG FINDER GLÆDE VED, AT MANGE OG ISÆR FRA HSOK MØDER OP.

Banelæggerne ved de seneste løb har været knap så glade, fordi under 10 HSOK-er har fundet vej til løbene !!

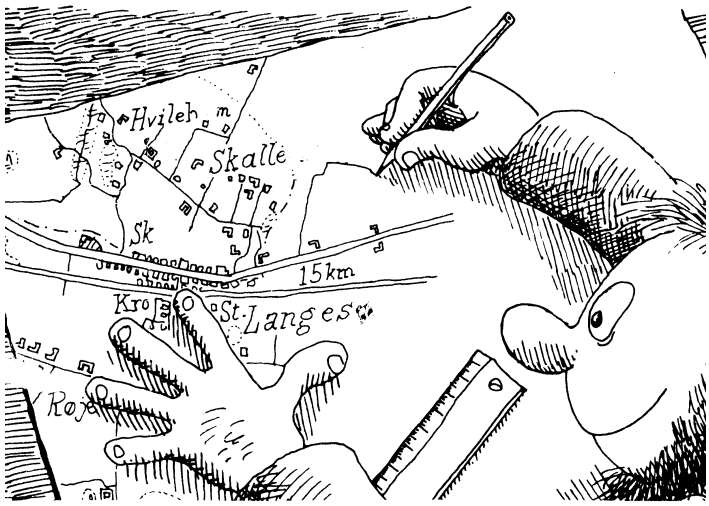
Skal vi holde vores høje aktivitetsniveau, så tag og find løbetøjet og kompasset og få dig en god tur i skoven. Luften og skoven har godt af dig. Og banelæggeren tager vel imod dig og dem, du har med:

DE NÆSTE LØB I ÅR ER:

- Søndag 14/12 kl. 10 i klubgården - Teglstrup, juleløb - tilmelding
- Fredag 26/12 kl. 10-11 v/klubgården i Teglstrup Hegn
- Mandag 29/12 kl. 17 v/klubgården i Teglstrup Hegn, natløb

Vi ses. Palle Breuning

Banelægning



Evaluering af afholdt kursus i Banelægning:

Tirsdag den 25. nov. blev der, i klubgården, afholdt et kursus i Banelægning, hvor vi gennemgik de forskellige sværhedsgrader og hvordan de gradueres. Samtidig blev der kort "snust" til grundprincipperne i brug af computerprogrammet Condes.
Der deltog 4 fra klubben samt 6 fra øvrige sjællandske klubber.

Kursus i brug af Condes:

Du har et grundlæggende kendskab til banelægning, men vil gerne lære - blive bedre til - at kunne bruge programmet Condes, så du kan lave baner på computeren.
Efter du har tilmeldt dig, sendes en kortfil samt besked på at forsøge at lave et udkast til en bane ved hjælp af Condes. Udvalgte baner vil blive brugt som udgangspunkt på kurset. Har du en bærbar computer, er det en fordel at tage den med. Det vil være et must at få downloaded den nyeste version af Condes. Medlemmer af HSOK kan få en kode af Jakob Vang eller Rolf Lund, da klubben har købt licens.
Dato: Tirsdag den 6. januar
Tid: 19.00 - 21.00
Sted: Klubgården
Pris: Gratis
Undervisere: Rolf Lund og Frank Johansen
Tilmelding: frank.johansen2@skolekom.dk eller tlf: 49262549 (Senest 28. dec.)

Faste poster

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

Referat af bestyrelsesmøde den 12.11.2008 i klubgården.
Hele bestyrelsen var mødt.

Økonomi: Perioderegnskab fra 1.1.08 til 10.12.08 blev forelagt, hvortil Gull-May oplyste, at et par væsentlige poster, der ville indgå inden årsskiftet, vil udvirke, at årsresultatet vil ligge på et overskud på omkring kr. 15.000,-, hvilket bestyrelsen fandt meget tilfredsstillende.
På indtægtssiden mangler vi indgang af klubbens udlæg af startgebyr for ca. kr. 40.00,- (indgår inden årets udgang) og vores andel af overskud fra "3" Skåninger og en Dansk", der netto beløber sig til ca. kr. 20.000,-, hvor beløbet forventes at indgå inden for kort tid. På udgiftssiden mangler vi at afregne med Puls 3060 og Tikøb IF for deres andel af overskud fra Grand Prix løbene.
Det blev aftalt at fremsende forslag til generalforsamlingen i februar 2009 om at fremtidig kontingentopkrævning kun sker 1 gang årligt og med virkning fra 1.1.2009. Gull-May bekendtgøre dette i såvel "Sokken" som ved opslag i klubgården.
Omkring kontingentet blev det aftalt, at satserne for 2009 skulle være uændret, men at en drøftelse om satsernes størrelse og sammensætning skulle tages op under eventuelt på næste generalforsamling.
Det blev bestemt, at klubbens gymnastikinstruktør skulle have en mindre regulering af hendes vederlag.

Formand: Dato for næste generalforsamlingsdato blev fastlagt til 4.2.2009 under samme forhold som tidligere, hvilket vil sige med et let traktement for dem, som har været til træning og endvidere med kaffe og kage til alle fremmødte.
Formanden står for indkaldelsen m.m. omkring generalforsamlingen.
Det blev bestemt at etablere et vaskested for **cykler** bag herrernes omklædningsrum, hvor Lars Røpke kontakter et VVS-firma til udførsel af opgaven. Når denne opgave er løst, vil formanden foranledige, at der lægges fliser på vaskepladsen.
Helsingør Kommune har inviteres til "Foreningernes Dag", der skal finde sted et centralt sted i byen i efteråret 2009 for at synliggøre byens blomstrende og mangfoldige foreningsliv, en invitation vi har takket ja tak til.
Det blev bestemt at nedsætte em mindre arbejdsgruppe til vurdering af en muligvis nødvendig renovering af klubgården. Gruppen består af formanden, Røpke og klubgårdsformanden.

Orienteringsafdelingen: Der havde netop været afholdt møde i orienteringsafdelingen**,** hvor også Gull-May og formanden havde deltaget, hvorfor bestyrelsen hurtigt gik videre til næste punkt:

Motionsafdelingen: Stig redegjorde kort for afviklingen af G.P. løbene i 2008 og at serien fortsætter uændret i 2009, hvor alle aftaler stort set er på plads.
Stig oplyste endvidere, at det årlige orienteringsløb for kommunens skoleelever (5. klasser) også ønskes etableret i efteråret 2009 med bistand af HSOK, hvilket bestyrelsen er enig i.
Bestyrelsen har tidligere principbesluttet at indkøbe tidtagningsanlæg til bl.a. brug for G.P.-løbene. På mødet i dag præsenterede Stig et anlæg, der måske kan være det rigtige! Anlægget blev anvendt ved HSOK´s og Cykelklubben Kronborgs MTB-Cross-Duathlon stævne den 8.11.2008, hvor alt fungerede som forventet.
Anlægget, der består af 2 måtter + 1 kasse til opsamling af tider m.m., koster USD 8.000,-. Endvidere chips til en pris af USD 8,- pr. stk.
Det blev aftalt, at Stig nu drøfter anvendeligheden af anlægget med udvalget i G.P. gruppen og såfremt gruppen beslutter sig for dette anlæg, vil indkøb heraf finde sted.

Skiafdelingen: Lars oplyste, at der p.t. var 16-17 HSOK´ere, der havde tilmeldt sig "Vasaløbet 2009", hvilket er ganske imponerende.
Idre-turen i december 2008 og turen til Ramundberget i uge 7 er på plads.
Referent
FL

Årets første divisionsmatch.

Til for kort tid siden var næste års første divisionsmatch beramment til den 9. marts i Slagelseskovene, og vi var indstillede på at arrangere bustur dertil. Men nu forlyder det, at matchen i stedet skal afvikles den 16. marts og i Buresøskovene, og dermed er ideen om bustur skrinlagt.

Om udfaldet bliver, at matchen skal afvikles i Buresøskovene, ved jeg i skrivende stund ikke, idet der er flere forskellige klubber, der er utilfredse med den foreslåede dato. I den weekend afvikles nemlig det nordjyske 2- dages løb, og mange løbere deltager traditionelt i dette løb. Det vil de nødigt afstå fra. Det er heller ikke fair mod Hjørring, den arrangerende klub i det nordjydske, der afgjort vil miste mange deltagere, hvis den 16. marts fastholdes til afvikling af matcherne for både 1., 2. og 3. div. Mange løbere vil også komme i et dilemma. Skal de bakke op om klubben eller tage til Nordjylland og dyste mod de mange andre gode løbere?

Men hvorom alting er, så skal vi i den første halvdel af marts løbe den første match. Så hold bare vintertræningen intakt, så formen er acceptabel, når vi skal ud og dyste. Senest i næste klubblad, og på hjemmesiden, vil det blive bekendtgjort, hvornår og hvor vi skal løbe. Men løbe skal vi, og mange skulle vi gerne blive. Der er brug for alle! Vi ses, om ikke før så til klubbens juleløb. Da vil sagen være definitivt afsluttet.

Eva Müllertz

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

Juleløb 2008

for store og små!

Søndag d. 14. december
Kl. 10:00 fra Klubgården

Baner:

Julestjerne:	**4 - 6 km, svær**
Julehjerte:	**3 km, mellemsvær**
Julelys:	**3 km, let**
Julenisse:	**2 km, børnebane**

Kort: Teglstrup Hegn, nytegnet 2008!

Banelægger: Julemanden
Reservebanelægger: Torben Seir (med hjælp fra nisserne)

Gløg, æbelskiver og præmier efter løbet.

Tilmelding på listen i Klubgården
(senest fredag d. 12. dec.)
Eller til: seir@post.tele.dk

Husk!
- **Mødetid 10:00, omklædt**
- **Nissehue**
- **Kompas**

Tips og trics

Dette indlæg kom ikke med i sidste nummer, men det er stadig aktuelt. En af de ting, der er vanskelige ved orienteringsløb er at afpasse hastigheden efter ens tekniske formåen. Det er en af grundene til at gode løbere, der starter med at løbe orienteringsløb f.eks. som voksne ofte løber ind i nogle ærgerlige nederlag. Pludselig har de løbet alt for langt, og ikke bare for langt, men også i en forkert retning. Når de så oplever at 60-70 årige triller lige ind i posterne er det næsten ikke til at bære
Jeg har selv mange bom i karrieren som helt sikkert skyldes for meget fart. På den anden side har jeg også mange løb oplevet at tage den ene post efter den anden i rytme og med en følelse som en 12 årig der nonchalang sidder og leger med et computerspil på level 9.

Til årets DM-mellem havde jeg et rigtigt godt løb. Normalt er mine gode løb et, hvor jeg har løbet i et malende tempo uden nævneværdige fejl, men sådan løb jeg ikke til dette DM. På forhånd havde jeg en frygt for at skoven kunne være diffus og med dårlig sigt. Samtidig skulle Helge Lang være banelægger, som lagde en meget varieret bane i samme skov for 2 år siden. Fokus inden start var derfor at afpasse tempoet efter sværhedsgraden. Altså stoppe op og kigge på kort, hvis der var behov for det og på den anden side give den fuld skrue på de nemme partier.

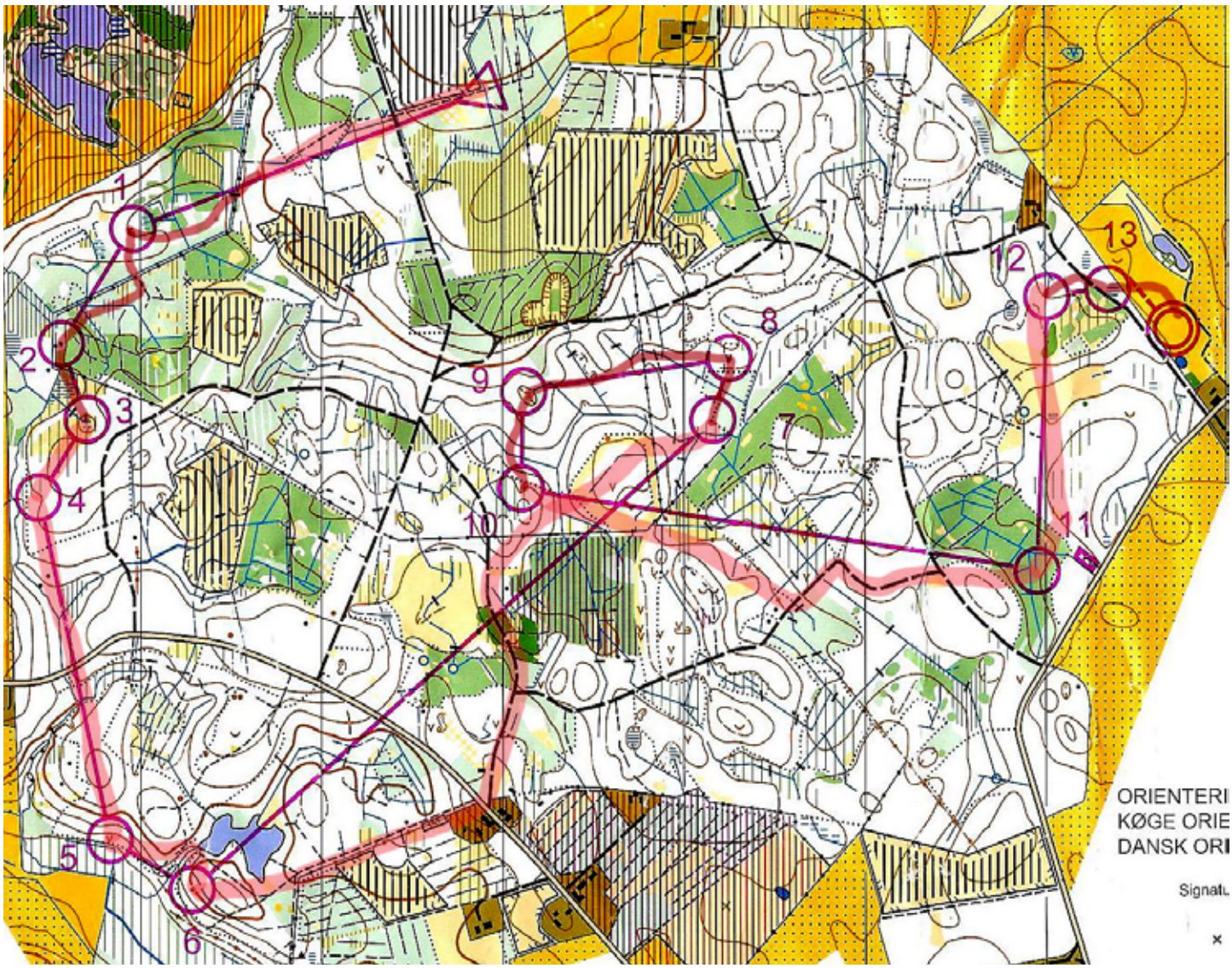
På billedet ses banen. Med fed streg har jeg tegnet vejvalget ind hvor jeg løb stærkt. Med tynd streg der hvor jeg passede på. Taktikken lykkedes til fulde. Jeg kan vel finde 15 sek på hele banen- og det er på vejvalget til post 6, som godt kunne være bedre.

Det med at løbe i et ujævnt tempo med vilje kræver desværre at man er så veltrænet, at man har flere gear at løbe i. Dernæst kræver det at man kigger fremad og spotter de vanskelige passager. Det kan godt spolere rytmen at løbe i varieret tempo og det kan forstyrre koncentrationen at kigge for meget frem på banen.

Nu lyder måske som om jeg er udlært som orienteringsløber, men det bliver man heldigvis aldrig. Og man er aldrig bedre end sit sidste gode løb. Til trøst for klubbens nye og andre, som måske ind i mellem har nogle store bom: Sådan så resultatlisten tit ud i starten af min karriere for snart 40 år siden i klassen Yngre drenge.

YDR 4.0 km _8_poster _4_tilmeldt

+1. Jan Bartholdy	SG	1.31.20	100
2. Svend Aage Andersen	Sorø	1.42.10	89
3. Henrik Hansen	Sorø	1.50.26	81
4. Rolf Lund	Sorø	1.52.26	79



Generalforsamling

Som meddelt andet sted i "Sokken", afholdes der generalforsamling

onsdag, den 4. februar 2009
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.:	Lars Røpke
Motionsafd:	Stig Johansen
Orienteringsafd.:	Torben Seir
Revisorer:	Søren Østergaard
	Kirsten Ellekilde
Revisorsuppleant:	Lisbeth Espersen

Der vil blive budt på et mindre traktement 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

Annoncer i sokken

Priser for 2009

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
kurt.jorgensen@tele2.dk

HotStone Massage
Hawaiiansk Lomi Lomi Massage
Organisk Massageterapi

NatureLife - Klinik for Massage

v/ Minna Warthoe
H.P. Christensensvej 1, 3000 Helsingør
Tlf.: 2071 9890
info@minnawarthoe.dk
www.minnawarthoe.dk

Priser for HSOK-medlemmer:

- HotStone massage, 90 min., ... **kr. 500,-**
  (*normalpris 575,- kr.*)
- Hawaiiansk Lomi Lomi massage, 90 min., . . **kr. 425,-**
  (*normalpris 500,- kr.*)
- Organisk massage terapi, 60 min., ... **kr. 325,-**
  (*normalpris 400,- kr.*)

Ungdomssiderne December

Bowlingtur d. 4. November

En efter en dukkede HSOK`s ungdomsløbere op i klubgården d. 4 november, men denne gang var det ikke for at træne i Teglstrup hegn, Nej det var stedet blevet tid til den årlige bowlingtur. Og det var rart at se så mange mødte op, så vi kunne få en hyggelig eftermiddag/aften sammen. I alt 25 ungdomsløbere havde valgt at tage udfordringen op med at kunne kalde sig bowlingmester.

Vi kørte i biler ud til bowlingcenteret og så var ellers tid til at finde et par meget moderigtige sko at snøre på fødderne. Efter lidt ventetid på at komme til banerne var det så vores tur. Bevæbnet med en masse farverige bowlingkugler blev banerne nu gjort usikre.
Der var mange drabelige dueller på banerne. Bl.a. spillede Torben, Laus og Tommy mod deres "elever", og det var vist meget tæt da resultatet skulle gøres op og håneretten skulle fordeles.

Det gode ved bowlingen var at alle kunne være med både de helt små og de lidt større. I modsætning til når vi er ude og løbe, kan jeg ikke referere nogle resultater og godt det samme, for det var hyggen og sammenholdet der talte.

Efter en times hård konkurrence på bowlingbanen kørte vi tilbage til klubgården, for nu skulle der spises. Hele bordet i køkkenet blev fyldt med alverdens pizzaer og dertil blev der serveret dejlig hjemmelavet saft. Indtil der blev sagt værsgo var der almindelig højlydt snak hen over bordene, men så var det som om en engel gik gennem rummet da maden skulle spises.

Efter maden fandt nogen et par brætspil frem og så måtte undertegnede jo lige vise hvordan man spillede dam. Det skulle jeg ikke have gjort! Et smertefuldt nederlag til Sara, hvor vi til sidst blev fulgt at flere af de andre.
Vi sluttede ved 19-tiden efter at have haft en par hyggelige timer sammen, og ungdomsløberne forsvandt i de ventede biler og cykler.

Lasse

U1 og U3 kursus i 2009

Til næste år er følgende datoer afsat til kurser for ungdomsløbere i østkredsen.

U1: Kursusweekender: 28-1/3 2009, 21-22/11 2009
Sommerlejr: uge 27, 27/6-30/6 2009

U3: Kursusweekender: 20-22/3 2009, 30/10-1/11 2009
Sommerlejr: uge 29 2009

Hvis du er i tvivl om hvor dit barn hører til i inddelingen er du meget velkommen til at kontakte en fra familie og ungdomsudvalget, eller selv checke inde på buu.dof.dk

U2 og minikurser vil blive slået op senere når vi har modtaget datoerne

Der bor en bager….

Ikke på Nørregade, men i klubgården. Bor og bor er nok for meget sagt, men for et par timer en enkelt dag skulle den lifligste bageduft gerne ramme næseborene. Kort sagt, vi agter at gentage sidste års bagedag, hvor ret så mange mødte op, bagte, smagte og hyggede.
Som sidst bliver det dagen før vort juleløb, så vi den dag kan fremvise resultaterne af den foregående dags aktivitet.

Familie- og Ungdomsudvalget

Ungdomstræner:
Laus Seir hansen
Gl. Hellebækvej 25B 3000 Helsingør
Tlf: 49 21 31 51
e-mail: lamet@stofanet.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: eva.mullert@hund.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

Bagelystne møder op lørdag den 13. dec. kl. 15, og de næste par timer vil klubgården syde af hektisk aktivitet, hvorpå vi naturligvis er nødt til at smage på produkterne, så vi med god samvittighed kan stille dem frem den næste dag.

Det er sikkert, jeg hjemmefra har bagt en julekagemand, som venter på at blive mindst lige så flot dekoreret som ham sidste år. Desuden har jeg dej med til kagefigurer og pebernødder og måske lidt andet.

Jeg vil gerne have en mail, så jeg ved lidt om, hvor mange vi bliver, og kan beregne aktiviteterne derefter. Jeg håber, der er nogle voksne, der har lyst til at deltage og give en hånd med ved f.eks. ovnpasning, opvask o.a. og være med til at styre løjerne!

Vi ses den 13. dec. med renskurede negle og julesind, så vi kan få den bedst mulige optakt til den kommende dags løb.

Kagekonen
eva.mullert@hund.dk

Fælles ungdomstræning i Tisvilde 10 Januar 2009

Tisvilde Hegn OK arrangerer en fælles ungdomstræning i starten af det nye år for alle øst-kredsens ungdomsløbere og her skal vi selvfølgelig også med.

Programmet er som følger jf. tisvildes hjemmeside:

Kl. 9.00 Vi mødes i THOK's klubhus
Kl. 10.00 Moment-træning
Kl. 11.30 Frokost
Kl. 13.30 TØF AF Ungdoms Double Stafet
Kl. 16.00 Afslutning i klubhuset
Kl. 16.30 På gensyn

Løbet foregår i Tisvilde hegn. Når vi ved de nærmere detaljer vil dette blive mailet ud til ungdomsløberne i HSOK.

Aktivitetskalender for de små. Januar og Februar 2009

Januar

4.	Teglstrup Hegn NØ	Ungdomstræning	Klubgården	10
11.	Horserød N	Karrusel	Esrumvej p-plads midt	10
18.	Marienlyst Slotspark	Ungdomstræning	Klubgården	10
25.	Teglstrup Hegn	Karrusel	Klubgården	10

Februar

1.	Teglstrup Hegn NØ	Ungdomstræning	Klubgården	10
7.	Egebæksvang	Karrusel	Strandvejen P-plads	13
14.	Nyrup Hegn	Karrusel	Naturcenteret	13
21.	Teglstrup Hegn NØ	Ungdomstræning	Klubgården	13
28.	Teglstrup Hegn S	Karrusel	Gurrevej	13

Birgitte, Minna og Nivi i klubdragt til divisionsmatchen

Klubtøj i HSOK - Pr. 24.11.08

Hele kollektionen består af følgende - heraf er der enkelte produkter på lager, som det fremgår af listen:

Produkt:	Pris	Størrelse:	Antal:
Trainer Extreme Jakke med for	600,00		
Trainer Extreme Buks med for	400,00	XXL, L	2
Korte Tights	200,00		
Lange Tights	400,00		
Advance Jakke - uden for	600,00		
Extreme O-bluse med lang ærme med lynlås	425,00	XXL, XXL, XL, XL, XL, L	6
Extreme O-bluse lang ærme m. lynlås, dememodel	425,00		
Extreme O-bluse med kort ærme med lynlås	425,00		
Extreme O-bluse med kort ærme m. lynlås,dememodel	425,00		
Sorte benbeskyttere	250,00	S	1
Basic O-bluse med langt ærme med V-hals	350,00	XXL, XXL, XL, XL, M 5	
Basic O-bluse med kort ærme med V-hals	350,00		
Basic brændenældebuks med lange ben	250,00	L, S, XS	3
Basic buks med lange ben	250,00	XS	1
Singlet - dememodel	250,00		
Singlet - herremodel	250,00	XL, XL, L	3

Dette er til salg, efter princippet "først til mølle". Ring til mig på telefon 49 21 31 51. Ungdom indtil 20 år betaler en reduceret pris. Jeg har desuden flg. liggende fra den første bestilling:
En singlet til Peter Arhnung
En singlet til Peter Bastrup
Et par korte tights til Tony Ottenbrus
Disse tre er betalt, men ikke afhentet.
Mette Hansen

Stieler Memorial 2008

- Endnu et fint løbe arrangement i HSOK! - Deltager rekord med 18 friske atleter til start

- Jørgen Olsen i topform... og vandt løbet!

Stieler Memorial" er et årligt tilbagevendende 5 km løb i naturskønne omgivelser. Løbet blev igen i år afholdt i Teglstrup Hegn / "Sydskoven." Med start og mål ved Gurrevej/Ørnholmvej.
Det sjette løb, i en forhåbentlig lang og traditionsrig epoke, blev afholdt den sidste lørdag i november - som "traditionen" byder. På denne, lidt rå og regnfulde dag havde 18 atleter valgt at sætte hinanden stævne og eventuelt revancherer sig for indsatsen eller mangel på samme i forbindelse med "Helsingør Mesterskabet/Klub 10'eren."
Løbet blev "skudt" i gang af Flemming Poulsen, der desværre ikke deltog i selve løbet.
De 18 deltagere kom godt af sted, men blev hurtigt splittet i mindre grupper. Front gruppen med Jørgen Olsen, Peter A. og Niels H. fik hurtigt et mindre hul. Jørgen havde dog hele tiden kontrol over begivenhederne. Jørgen viste på de sidste 2½ km, hvor pokalen i år skulle stå! Og han vandt sikkert i tiden 18:43 - En helt OK tid, når man tager rutens beskaffenhed i betragtning. Peter A. kom i mål i tiden 19:12. Niels H kom til at ligge lidt på mellemhånd - Men han løb også et rigtig flot løb og blev en sikker nummer tre i tiden 19:46.

I forfølger gruppen med Steen-Ole og Bent S. blev der også kæmpet godt om placeringerne, men det blev Steen-Ole, der trak det længste strå. Han kom i mål i tiden 20:26. Bent S. blev 5'er i tiden 20:42. Resten af feltet kom i mål som perler på en snor - én ad gangen havde de indset, at de kunne hente eller blive hentet af hverandre.- Se resultatlisten.
Bedste kvinde/dame blev Rikke C., der gennemførte ruten i tiden 21:48. Sussie B. havde denne dag valgt at lade cyklen stå i kælderen og lige komme forbi og vise, hvordan "det" skal gøres!!! - Dejligt at se Sussie med løbesko på igen!! - Men hun kunne altså ikke slå Rikke C., men blev en sikker nummer to i den fine tid 22:00. Nummer tre i kvinde rækken blev Ditte Holme, et nyt frisk medlem og pust i HSOK! Hun gennemførte den hårde og krævende rute i den flotte tid 23:10. - Endnu et nyt ansigt i HSOK, Sanne C., blev nummer fire i tiden 27:38. - Det er rigtig dejligt, at flere af kvinderne tager kampen op med mændene i dette efterhånden traditionsrige "afslutningsløb."
Ellers var det dejligt at se "Kongen af Ørnholmvej", Jesper Stieler, med løbesko på igen! - Han har ligesom en del andre i klubben været plaget af skader og har ikke kunnet løbe længe. Men endnu en gang overgik han sig selv og blev nummer ni i tiden 21:58.

Alle deltagere var i store træk tilfredse med deres præstationer, specielt når rutens beskaffenhed tages i betragtning. - Det er en yderst kuperet og hård rute. Men sådan skal en rigtig "Stieler Memorial" også være !
Efter løbet var der, som tradition byder, varm kakao, hjemmebagte boller og præmieoverrækkelse i "slottet på Ørnholmvej."
Jørgen Olsen kunne desværre ikke være med til præmieoverrækkelsen, men han vandt "et lod" i den flotte vandrepokal og tilhørende 1. præmie: En sjov fodboldgrill.. Rolf Lund havde ellers vundet pokalen til ejendom, men Rolf valgte dog at lade pokalen "går videre."
Rikke C. blev som nævnt vinder af dame klassen og for den præstation fik hun også fine præmier - Blandt andet en t-shirt og så vandt hun også et par dejlige løbestrømper i lodtrækningspræmie!
Og så var der ellers rigtig mange flotte lodtrænings præmier, der gjorde glæde blandt de deltagende atleter.
Alle udtrykte stor tilfredshed med arrangementet; en god, sej og velkuperet rute og et veldækket bord efterfølgende.
Vi ses i 2009 ! - Den sidste lørdag i november !!

Resultatet af "Stieler Memorial 2008"

Placering	Navn	Tid
Herrer - 1	Jørgen O.	18:43
2	Peter A.	19:12
3	Niels H.	19:46
4	Steen-Ole	20:26
5	Bent S.	20:42
6	Ole K.	21:30
7	Klaus H.	21:55
8	Jesper S.	21:58
9	Henrik B.	22:25
10	Jan A.	23:25
11	Henning B.	23:30
12	Kurt A.	26:53
13	Stig	27:39
14	Ivan B.	29:08
Kvinder - 1	Rikke C.	21:48
2	Sussie	22:00
3	Ditte H.	23:10
4	Sanne C.	27:38

Johansen

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
EL SALG

Craft Grand Prix 2008

"Helsingørmesterskabet i 10 km på landevej 2008"

- Endnu et godt og vellykket HSOK arrangement!

193 aktive atleter nød lørdag den 1. november det flotte efterårsvejr og deltog i "Helsingørmesterskabet i landevejsløb" - løbet var samtidig også syvende og sidste afdeling i "Craft Grand Prix 2008"

Der blev traditionen tro løbet i de skønne og flotte omgivelser i Teglstrup Hegn og på Strandvejen - med start og mål ved Helsingør Hallen.

Vinder af det uofficielle Helsingørmesterskab blev, ikke overraskende Kenneth Rasmussen, Running Rhino Elite, i suveræn stil. Han gennemførte den 10 km lange, seje og kuperede rundstrækning i den fantastiske tid 32:21 - Det er ikke den hurtigste tid løbet er vundet på, men en vindertid, der hører til blandt de bedste i de mange år løbet har været afholdt! Kenneth Rasmussen lagde sig straks fra start i spidsen og øgede gennem hele løbet afstanden ned til forfølgerne. Daniel Sandersen, Running Rhino Elite, blev nummer to i tiden 34:20. - En super flot præstation af Daniel Sandersen, der har været lidt væk fra Craft Grand Prix løbene år, men han er kommet rigtig stærkt tilbage. Men andenpladsen kom først i hus efter en intens og opslidende kamp med Stefan Carlson, IF Gøta, et frisk pust fra broderfolket, der gennemførte i tiden 34:35. - Det er skønt at se, at der er atleter fra Helsingborg, der tager turen over sundet for at deltage i "Helsingørmesterskabet." Nummer fire blev Kim Olander, Running Rhino, i tiden 35:08. - Rigtig flot løbet af Kim Olander, der har deltaget i hele Craft Grand Prix serien og kun med topplaceringer til følge! På femte pladsen kom Lasse Wester, Es'erne i tiden 35:20.

Bedste kvinder

Hos kvinderne vandt Rikke Kofoed, O-Racerne, i tiden 43:35. Rikke Kofoed havde længe en hård og intens kamp med Lærke Lilleøre, Team TSMC og sidste års Helsingørmester Rikke Christensen, HSOK Mix. Men Rikke Kofoed satte det afgørende ryk ind på Strandvejen efter 6 kilometer og Lærke Lilleøre og Rikke Christensen kunne ikke følge med. Lærke Lilleøre satte til gengæld Rikke Christensen af på den sidste 1.5 km lange stigning før mål og gennemførte i tiden 41:52. Rikke Christensen gennemførte i tiden 42:22. Det har i år været en utrolig spændende kvinderække, hvor der er kommet mange nye og friske atleter til. Og det blev da også dagsformen, der var afgørende for hvem, der vandt løbet.
Nummer fire og fem hos kvinderne blev Malou Deleuran og Anette Hansen, MK70, i henholdsvis 43:30 og 44:43.

Børnerækken

Vinder af børnerækken blev Frederik Rasmussen. Han gennemførte den 1.2 km lange rute i den fine tid 4:50. - En sikker sejr! Timo Kronborg Ratting, Tembo, blev nummer to i tiden 5.12. Men podieplaceringen kom først i hus efter en lang og udmarvende dyst med Ronni Baran, afsluttende med et mindre spurt opgør. Ronni Baran blev slået med 5 sekunder på målstregen. Mihn Kyun Cho, Stald Hylle, der ellers har været helt suveræn i hele sæsonen deltog desværre ikke i løbet, men blev alligevel en sikker samlet vinder af drenge klassen 12 - 15 år

Hurtigste pige blev Sara Arhung i tiden 5:22. Sara lå længe og kæmpede med en af løbets favoritter hos pigerne Nikoline Lund Jensen. Men på dagen måtte Nikoline Lund Jensen se sig slået med to sekunder i mål.
Nummer tre hos pigerne blev UnHa Cho, Stald Hylle i tiden 5:33. UnHa har i år løbet rigtig fint og blev da også samlet vinder af klassen piger op til 11 år. Foran Sara Arhung og Astrid Arhung.
Men alt i alt er arrangørerne rigtig glade for den store tilslutning løbet har haft hos de unge mennesker! Det er rigtig fint at se, at der er skoler, der deltager med klassehold i Craft Grand Prix - At de unge mennesker er aktive på andre fronter end bag computerskærmene. Der kan kun opfordres til, at andre skoler og foreninger tager kampen op og deltager i næste års Grand Prix serie. - Hvor det atter bliver gratis for børnene at deltage.

Holdkonkurrencen
I hold konkurrencen, for herrer, vandet holdet fra Running Rhino Elite overlegent foran HSOK Craft.se. På tredje pladsen kom De Hvide Kenyanere. På kvindesiden vandt holdet fra Running Rhino 1 foran Hornbæk Is og Nivå Trim Damer.

I år har det også været muligt at deltage med mix hold og det benyttede 7 hold sig af i voksen rækken. Nummer et i denne række blev HSOK Mix. ES'erne kom ind på andenpladsen og holdet fra O-Racerne blev for en gang skyld ikke nummer et, men nummer tre.
Hos børnene kom pigeholdet Running Rhino ind på første pladsen i rækken op til 11 år og nummer to i denne klasse blev HSOK Minipiger.
Hornbæk Is vandt drenge rækken op til 11 år. Og "De fireS'er" vandt mix rækken op til 11 år.

Efter løbet havde de deltagende atleter mulighed for at vinde flotte lodtrænings præmier, blandt andet en flot mountain bike sponseret af Michaels Cykler.
Og til sidst var der præmieoverrækkelser til de tre bedst placerede i hver klasse i det samlede resultat.

Arrangørerne udtrykte efter løbet stor tilfredshed med deltagerantallet i års Craft Grand Prix serie, i det der har været over 700 deltagere i de syv løb som Craft Grand Prix 2008 bestod af.
Næste år fortsættes løbs serien med de samme løb. Det betyder at serien kommer til at indeholde 7 forskellige og spændende løb. Og at der arrangeres løb i Hornbæk, Tikøb, Espergærde og Helsingør. - I hele Helsingør Kommune.
En anden ændring er også i støbeskeen, nemlig at der vil blive anvendt elektronisk tidtagning, der gør det muligt at tilmelde sig via internettet og at resultatformidlingen bliver hurtigere. De involverede foreninger i Craft Grand Prix serien, HSOK, Tikøb IF og Puls 3060, glæder sig allerede til næste års Craft Grand Prix 2009, der starter op lørdag den 7. marts med HSOK's Forårs Cross.
Endeligt skal der fra motionsafdelingens formands side lyde et rigtig stort TAK til alle hjælperne, som var med til at gøre dette løb til endnu en rigtig god løbs oplevelse for alle de aktive! TAK!
- Og samtidig skal der også lyde et super stort TAK til vores trofaste præmie sponsor - ikke bare til "Helsingør Mesterskabet," men også i forbindelse med vores "Forårs Cross" -Murerfirmaet Lars M. Nilsson Aps ved David Nilsson.
Han lagde lige den sidste sten! - Den, der gjorde det værd at vente på præmierne !
Men også et rigtig stort tak til Michaels Cykler og SameSame for deres sponsorater og selvfølgelig et super stort tak til Craft Grand Prix seriens hovedsponsor ***Craft*** - TAK! for alle de flotte og fine præmier i dette års Craft Grand Prix!

Samlet resultat individuelt:

Piger - 11 år:	Drenge - 11 år:
1. UnHa Cho	1. Kasper Rosenquist
2. Sara Arhung	2. Oskar Lilleøre
3. Astrid Arhung	3. Niholaj Wester
Piger 12 - 15 år:	Drenge 12 - 15 år:
1. Nikoline L. Jensen	Mihn Kyun Cho
2. Maja Brinch	2. Frederik Rasmussen
3. Lin Røpke	3. Ronni Baran
Kvinder 16 - 29 år:	Mænd 16 - 29 år:
1. Rikke Kofoed	1. Claes Scherwin
2. Lærke Lilleøre	2. Kristoffer Thygesen
3. Pernille Sommer	3. Lasse Wester
Kvinder 30 - 39 år:	Mænd 30 - 39 år:
1. Rikke Christensen	1. Kenneth Rasmussen
2. Linn Bertram	2. Kim Olander
3. Jette Blicher	3. Anders Hjortlund
Kvinder 40 - 49 år:	Mænd 40 - 49 år:
1. Jannie Andersen	1. Jens Jonassen
2. Helle Linding	2. Peter Arhnung
3. Merete S. Andersen	3. Søren Baran
Kvinder 50 - 59 år:	Mænd 50 - 59 år:
1. Lise Bertram	1. Rolf Lund
2. Annette Jakobsen	2. Niels Hansen
3. Maj-Britt Lyngby	3. Kalle Ketelsen
Kvinder 60 - år:	Mænd 60 - år:
1. Jette Basballe	1. Finn Berthelsen
2. Inge Olsen	2. Henning Birk
3. Hane Gade	3. Kurt Andreasen

Samlet resultat hold: Kan ses på vores hjemmeside..

Johansen

Klub 10'eren Resultat for HSOK medlemmer

Herrer:

1.	Rolf Lund	35:33
2.	Peter Arhning	37:06
3.	Bo Søby	37:34
4.	Jørgen Olsen	38:19
5.	Niels Hansen	38:42
6.	Michael Bentzen	38:49
7.	Christian H. Christensen	39:16
8.	Michael Christiansen	39:50
9.	Bo Hansen	40:02
10.	Bent Solberg	41:14
11.	Steen-Ole Jensen	41:20
12.	Gert Ottenbros	41:48
13.	Bjarne B.Jensen	43:05
14.	Dennis Wachmann	43:41
15.	Ole Kyhl	43:41
16.	Klaus Helmer	44:03
17.	Flemming Wendelboe	44:19
18.	Dennis Christensen	44:39
19.	Erling Bergman	45:44
20.	Henning Birk	45:56
21.	Hans Henrik Olsen	46:22
22.	Kurt Anreasen	51:33
23.	Erling Bæk	53:12

Kvinder:

1.	Rikke Kofoed	41:29
2.	Rikke Christensen	42:22
3.	Annette Hansen	44:43
4.	Ditte Holme	45:55
5.	Linn Bertram	47:01
6.	Lise Bertram	48:51
7.	Inge Olsen	51:19
8.	Lisbeth Jørgensen	51:44

Hold formen ved lige! - Undgå måske at få et bildæk omkring maven ! Få lidt julemotion. Og sæt dig med god samvittighed til det store julebord, med alt hvad det indebærer!

Deltag i det traditionsrige løb

Gurresø rundt

Søndag den 24.12.05 kl. 10:00

Og løb samme rute søndag den 31.12.05 kl 10:00 !

Og se om du skal lave om på dine nytårsforsæt...

Craft Grand Prix 2009

Så er løbsterminerne for Craft Grand Prix 2009 klar

HSOK Forårs Cross 1.5 & 6.0 km	lørdag	07. marts Kl. 14:00 & 14:15
Mountainrace Ålsgårde 1.5 & 6.3 km	søndag	29. marts Kl. 10:00 & 10:20
Tikøb 5'eren 1.0 & 5.0 km	onsdag	06. maj Kl. 18:30 & 18:45
Espergærdeløbet 1.0 & 5.0 km	søndag	07. juni Kl. 10:00 & 10:15
Beach Run Hornbæk 1.0 & 3.5 km	torsdag	27. august Kl. 18:30 & 18:45
Fitnessdk løbet 1.2 & 5.0 km	tirsdag	15. september Kl. 18:30 & 18:45
Helsingørsmesterskab 1.5 & 10.0 km	lørdag	07. november Kl. 14:00 & 14:15

MTB-oløb

Du kan nå at være med i de fleste MTB-oløb i "Vinterserien"

Vinter-Serien MTB-oløb

I øjeblikket afholder FIF Hillerød orienteringsklub en vinterserie i MTB orienteringsløb. Prøv noget nyt og spændende, -især hvis du er træt af den kedelige vintertræning.
Gå ind på: O-service, eller FIF's hjemmeside hvor du kan læse alt om løbene.

Lørdag 13/12-2008 11-12 Præstevang/St Dyrehave
Lørdag 3/1-2009 11-12 Grib Skov
Lørdag 17/1-2009 11-12 Grib Skov Vest
Lørdag 31/1-2009 11-12 St. Dyrehave Syd P-plads(er)
Lørdag 21/2-2009 11-12 Grib skov Syd Kompashuset

MTB træning

Du er velkommen til at deltage i vores cykeltræning som i øjeblikket foregår på MTB i de nærliggende skove.
Distancerne er mellem 50 og 60 km, med mulighed for at dreje af hvis det bliver for meget.
Vi kører hver lørdag og søndag kl. 9:30 fra klubgården.
Derudover kører jeg onsdag og fredag. Om fredagen er det kl. 13:00 fra Klubgården.
Ring hvis du vil med.

Kurt Jørgensen 49 21 54 32

Cykeltur i de Franske Alper

Vi er 9 HSOK'ere der er tilmeldt næste års ultimative cykeludfordring, hvor vi har besluttet at den skal gå til de Franske Alper med alle de kendte Tour de France højdepunkter. Af berømte Tour de France-tinder vi passerer på vores tur kan bl.a. nævnes La Plagne, Courchevel (1850 m.), Meribel, Col du Glandon (1924 m.), Col du Telegraphe (1566 m.), Col du Galibier (2642 m.), L'Alpe D'Huez (1780 m), Col de la Croix de Fer (2067 m.), Val Morel og Col de la Madeleine (2000 m.). Vi har planlagt at rejse med Dan Frost Rejser som vi har særdeles gode erfaringer med.
Det anbefales at have kørt ca. 4.500 km. fra Januar til vi skal køre den 1. august.

Col du Galibier (2642 m

Det legendariske krævende bjerg L'Alpe D'Huez, med de 24 sving skal bestiges et par gange, da vi skal bo på toppen et par dage

Craft MTB-Duathlon

Arrangører: HSOK og CK. Kronborg

Løbet blev afholdt lørdag den 8. november i dejligt efterårsvejr, men smattede stier gjorde ruten vanskelig. HSOK havde kun en enkelt deltager med ved Rasmus Blomqvist.

Skiudvalget

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

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

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

Langrendsinstruktører:
Kurt Jørgensen
Rasmus Knudsensvej 30
3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 54 32
E.mail:
kurt.jorgensen@tele2.dk

Finn Postma,

Stine Laforce

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

Dansk Skiforbunds hjemmeside:
www.dskif.dk

For første gang i klubbens historie stiller HSOK op i det berømte Marcialonga, som foregår i Dolomitterne, i Norditalien den 25. januar 2009

Deltagere er:
70 km: Lars og Torben
45 km: Minna

Det er stadig muligt at tilmelde sig til Vasaloppet 2009 gennem Ultimate Sport Service ApS, på www.ultimate.dk, ved events tryk flere, vælg måned - tryk marts 09 eller vælg sport – tryk langrend, så er du på rette spor.

Startgebyret er nu kr. 1350,-, og der er ca.50 pladser tilbage til Vasaloppet, som er udbudt efter "først til mølle princippet".

Tilmeldingen til Vasaloppet lukker, når de 200 deltagere er nået eller senest den 31.12.2008

KLUBTUREN uge 7

Nu er klubbens årlige uge 7 tur som igen i år går til Ramundberget fyldt op med glade skiløbere fra klubben. Endnu engang har det vist sig at det var rigtigt at vælge netop denne uge, da vi i år kan tælle hele 10 børn.

Nu kan løjerne begynde:
Forslag til underholdning (bollebagning, bål, ski-orientering, sneteater, de gamle gir en dram.. tja mulighederne er uendelige)
send en mail med hyttens bidrag til klubturen til Lars.

Lars

Rulleski !!

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

HOLM SPORT

-er landets største specialforretning for rul og sneting!

30 år med rulleski!

Komplet udstyrssæt
Normal pris: kr. 4.100,-
Tilbud: kr.3.400,-
Ring og hør mere!

--Rul med Holm-sport!

Ordretelefon 44 95 35 47
Proff. betjening efter aftale på Stenhøj Vænge 5 - 3460 Birkerød.
E-mail: ebbe@holm-sport.dk
www.rulleski.com

Idretur 2008
v. Dansk Skiforbund

Lige hjemkommet fra Dansk Skiforbunds undervisnings og træningstur til Idrefjell, må jeg igen konstatere
at dette forholdsvis lille forbund forstår at lave store ting.
En tur med målgruppe fra motionist til landsholdsløbere og de bedste langdistanceløbere, uden interessekonflikter.
Alt virker- Sneen var på plads og trænere og undervisere var på plads. Humøret er højt og man bor som grever og baroner på disse ture.
Flere svenske elitetrænere og Norges sprintlandsholds teknikt-ræner fik lov at svinge pisken og udøve teknikterror.
Av av av det er sindsyg hårt, men meget inspirerende.
Fire af vores nye skiløbere var også med på turen, og de har alle opdaget samtlige derres mavemuskler. Dette er kun begyndelsen på hvad de vil opleve når de senere på vinteren kommer i mål fra derres første Vasalopp. Træning betaler sig..
Der kan siges utrolig meget godt om denne tur- men alt dette lader sig kun gøre fordi skiklubberne vil det og samarbejder om det.
Specielt Københavns Skiklub og HSOK med Finn Postma i spidsen gør en kæmpemæsig indsats. Tusind tak.....
Og så igen i næste uge....

Idretur 2008
v. HSOK

Jammen det er sørme synd at så få har opdaget dette fede tilbud om 3 hele dage på ski. Idrefjell tilbyder både fine forhold for snowboard, alpin og langrend, og vores egen klub tilbyder undervisning i det hele, om så ønskes. Endvidere er det bla. på sådan nogle ture man har chance for at mødes og evt. bo med nogle af de medlemmer man ikke mødes med til daglig.
Det kan faktisk være meget berigende for alle. Og det er hamrende sjovt. Husk det nu !! så prøver vi igen til næste år.

Træning betaler sig
Blandt de bedste svenske og norske 10.000 meter løbere, finder man også de bedste langrendsløbere.

- Der ska` ski` ben til -

Lars

Returneres ved varig adresseændring

Helsingør Ski & Orienteringsklub
Rasmus Knudsensvej 30
3000 Helsingør

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 Bøssemagergade 2 a., 3150 Hellebæk, tlf.: 35 11 44 75