

Sokken

Nr. 3, juni 2007



Medlemsblad for Helsingør SKI & ORIENTERINGSKLUB
Medl. af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund - Dansk Triathlonforbund





"SOKKEN"

Medlemsblad for
Helsingør Ski &
Orienteringsklub
www.hsokken.dk



Udkommer 6 gange årligt.
Næste nr. udkommer august

DEADLINE
fredag d. 17 aug.

Redaktør:

Rolf Lund

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

Stof til Sokken sendes til følgende:

O-løb: Rolf Lund

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

Ski: Kurt Jørgensen

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

Motion: Stig Johansen

stig.johansen@platusgle.dk
Tlf.: 49 20 33 23

Vennerne:

Henning Nielsen

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

Annoncer, foto, layout, opsætning:

Kurt Jørgensen

Rasmus Knudsensvej 30
3000 Helsingør
kurthsok@tiscali.dk
Tlf.: 49 21 54 32

Indlæg skrevet i hånden sendes til:

Ulla Larsen

Topasvej 8
3060 Espergærde
fllarsen@image.dk

Indlæg til SOKKEN sendes kun til een person!

Indsendte billeder der bliver brugt i
bladet bliver honoreret med kr. 10,-
forsidebillede med kr. 100,-
Du skal selv meddele kassøren hvor
mange billeder du har haft i bladet.
Billeder sendt over nettet skal have en
opløsning på 150-200 pix/tomme
(DPI) og sendt som JPEG i sort/hvid.
Stof til bladet sendes til relevant afde-
lingsmedarbejder eller til Kurt Jør-
gensen. Uopfordrede billeder bedes
indeholde tekst og/eller navn.
Husk det er ikke nok at billederne er
indsat i et dokument. Billederne skal
også vedlægges separat i den rigtige
opløsning. **Er du i tvivl, ring til Kurt**

Klubbens bestyrelse:

Formand: Fl. Larsen Topasvej 8 3060 Espergærde 49 13 12 84
Kasserer: Gull-May Kronb.havebyvej 17 3000 Helsingør 49 21 67 32
Bankkonto 2255-0274114126
Orientering: Torben Seir H Midgårdsvej 4 3000 Helsingør 49219714
Motion: Stig Johansen Dalvænget 10 3000 Helsingør 49 20 12 92
Ski: Lars Røpke Baldersvej 41 3000 Helsingør 49 21 41 35
Klubhus: Lille Godthåb Gl. Hellebækvej 63A 3000 Helsingør 49 20 26 06

fllarsen@image.dk
gmj.knudsen@stofanet.dk

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

Funktioner:

Tilmelding: Knud Høyer 3000 Helsingør
Sekretariat:
Pr.: Eva Müllertz Gurrevej 116 b 3000 Helsingør 49 26 38 03
Klubtøj: Eva Müllertz Gurrevej 116 b 3000 Helsingør 49 26 38 03
Materiel: Arne Olsen Abilgårdsvej 19 3000 Helsingør 49 20 17 55
Klubg.form.: Hng. Jørgensen Gl. Hellebækvej 19 d 3000 Helsingør 49 21 84 86

hsok-tilmelding@stofanet.dk

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

HSOK's venner:

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

anoerregaard@yahoo.dk
allyk@get2net.dk



Faste træningstider:

Mand.: kl. 17.00 Løbetræning (*Turbotøserne*).....Klubgården
Tirsd.: kl. 17.00 O-træningsløb (*i sommerhalvåret*).....Se aktivitetskalenderen
Tirsd.: kl. 16.45 CyklingNdr. Strandvej v. Klædefabrikken
Onsd.: kl. 17.00 Løbetræning (*interval "Sjoskerne"*)Klubgården
Torsd.: kl. 17.00 TerræntræningKlubgården
Fred.: kl. 10.00 O-løb (*De grå Sokker*)Variabel
Fred.: kl. 13.30 400m. interval (*Sjoskerne*)Klubgården
Lørd.: kl. 11.00 LøbetræningKlubgården
Lørd.: kl. 13.00 O-træningsløb (*okt. nov. feb. mar.*).....Se aktivitetskalenderen
Lørd.: kl. 09.30 CykeltræningNdr. Strandvej v. Klædefabrikken
Sønd.: kl. 09.30 CykeltræningNdr. Strandvej v. Klædefabrikken
Sønd.: kl. 10.00 LøbetræningKlubgården
Sønd.: kl. 10.00 O-træningsløb (*nov. dec. jan.*).....Se aktivitetskalenderen

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

Kontingent 1/2 årligt

Til og med det fyldte 25 år204 kr.
Fra 26 - 65 år276 kr.
Over 65 år204 kr.
Familielkontingent480 kr.

Adresseændringer, ind- og udmeldelser: Torben Seir Hansen tlf.: 49219714 E-mail: seir@post.tele.dk

Booking og udlejning af Klubgården: Henning Jørgensen tlf.: 49 21 84 86 E-mail: hogsjorg@stofanet.dk

— Forsidebilledet — Foto: Torben Seir

Jørgen er taget ved 1. etape til NOC på Bornholm

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 Koføed
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



Det har været en fornøjelse at overvære opstarten af Grand Prix serien 2007, hvor vi jo i år står på egne ben!. Der er nu afviklet 3 af de planlagte 6 løb, og jeg synes bestemt, at deltagelsen har været meget tilfredsstillende, hvilket deltagelsen i "Tikøb 5'eren", der fandt sted den 9 maj, vidner om, idet der deltog 228, heraf mange børn, så jeg må mene, at GP-serien er kommet for at blive.

Også orienteringsafdelingen har stået for et par flotte arrangementer i foråret, hvor vi lagde ud med "HSOK's Påskecup", hvor der løbes (orienteres) over 4 dage. Det var 3. gang, at dette arrangement (som vi kender det i dag) blev afviklet, og til vores store glæde og tilfredsstillelse kan vi konstatere, at deltagelsen har været stigende år for år, således at vi i år var oppe på ca. 760 deltagere, så det maksimale loft på 800 deltagere kan meget nemt nås til næste år, hvor påsken dog falder allerede medio marts, men jeg er dog bekendt med, at arrangementudvalget allerede har udpeget de 4 skove, så nu mangler vi blot banelæggerne og stævnelederen, men det er vel næppe et problem!

Forøvrigt var der meget stor ros til banelæggerne fra rigtig mange af deltagerne, hvilket nok også skyldes Frank Johansens deltagelse i arrangementet, hvor Frank vel ikke overraskende viste sig at være en meget kompetent banekontrol, så en stor tak til de 4 banelæggere + Frank, hvor sidstnævnte naturligvis må være forberedt på, at han nok bliver spurgt om en tilsvarende rolle til næste år!!

Næppe var påskeløbene overstået, før det næste arrangement skulle afvikles.

Det var SM-Lang, der fandt sted i Klosterris-og Horserød Hegn. Desværre blev selve deltagelsen skæmmet af, at DOF tillige havde valgt at holde udtagelsesløb for eliten i Sverige, så der var "billige" SM-medaljer i eliteklasserne, hvilket kan illustreres i, at i D 21 var der kun 2 deltagere, hvor sølvmedaljen gik til en, der normalt løber i klassen D 55!

Personligt synes jeg, at det er uanstændigt at bedes os om

at arrangere SM vel vidende, at eliten ikke vil/kan deltage, idet disse naturligvis er "tvunget" til at stille op i udtagelsesløbene.

Vores arrangement blev dog afviklet på fineste måde, hvor der også her var stor ros fra deltagerne til de 2 banelæggerne, Søren og Palle, samt til Tommy, der var stævneleder.

Herefter var der "dømt" afslapning for ca. 35 HSOK'ere, der havde valgt at deltage i klubturen til Bornholm for der at deltage i publikumsløbene ved Nordiske Mesterskaber. Egentlig afslapning blev der nok ikke tale om, idet klubturen bød på et "hårdt" program både i form af selve o-løbene, der foregik i nogle pragtfulde skove med udfordrende baner, men også den efterfølgende sightseeing på øen, hvor solen skinnede om kap med os, gjorde det spændende.

En stor tak til Gull-May for din rolle som turarrangør og for klubbemiddagen.



I skrivende stund har jeg netop set, at der til aftenens (tirsdag, den 15. maj) klubmesterskabsløb er tilmeldt op mod 50 medlemmer, hvilket må siges at være særdeles tilfredsstillende. Måske er det ændringen af konceptet omkring løbet, der har givet den fine tilmelding, og så naturligvis Laus som banelægger, men i alle tilfælde er det meget glædeligt, at medlemmerne bakker op omkring arrangementet.

Klubbens næste store arrangement bliver afviklingen af 2. etape af "Tre skåningar och en dansk" ultimo juni, hvorom I kan læse andet sted i bladet.

God sommer!
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

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



Indmeldte

Per, Lone, Ermudde,
Ines, Gustav, Phillip
og Othilia Schrøder
Klosterrisvej 6
3100 Hornbæk

Trine Kyhl
Frejasvej 6 d
3000 Helsingør



Svend Aage Andersen
Piskesmældet 9, 2.th
3000 Helsingør

Mass Lyngby
Skibstrupvej 20
3140 Ålsgårde

Udmeldte

Ingen

Adresseændringer

Svend Erik Mathisen
Grönstensvägen 5
SE-75241 Uppsala

Torben Høyer
Odinsvej 23
3000 Helsingør



Hans Lützhöft
Rugmarken 33, 1.tv
3060 Espergærde

OBS

OBS

Husk at melde
adresseændring
til Torben Seir

NORDLINIER

Husk at meridianer
på dansk
hedder

NORDLINIER



HSOKs GIROKONTO ER LUKKET

Girobanken er blevet opkøbt af Handelsbanken. HSOK har besluttet, at lukke klubbens girokonto (613 0488).

HSOK har konto i Nordea Banken. Hvis du skal indbetale et beløb til klubben, f.eks. for træningstøj, karruselløb, klubtur eller lignende, skal det ske på *reg. 2255 konto 0274 114 126*. Husk at slette girokontoen i din netbank.

Hvis du indbetaler ved henvendelse i en bank, så husk, at personalet skal medsende dit navn og hvad du betaler for.

Opkrævning af kontingent og løb skal fortsat indbetales på det tilsendte indbetalingskort kodeart 71.

Med venlig hilsen
Gull-May
kasserer

Annoncer i sokken

Priser for 2005

1/1 side.....2,000 kr. pr. år
1/2 side.....1,200 kr. pr. år
1/4 side.....600 kr. pr. år
minimum.....500 kr. pr. år

Henv.: Kurt Jørgensen. Tlf.: 49 21 54 32
kurthsok@tiscali.dk



Tre skåningar och en dansk

For 10. år i træk arrangerer vores venner fra Helsingborg SOK "Tre skåningar och en dansk", der i år finder sted i dagene 29. juni - 1. juli 2007, og traditionen tro har vi også i år indvilget i at afvikle 2. etape, hvilket vil sige lørdag formiddag den 30. juni.

Stævnecenteret bliver på boldbanen ved "Løvdalsskolen" og selve løbet skal foregå i Teglstrup Hegn syd. Desværre er der - set med mine øjne - fældet utroligt meget her i foråret i denne del af Teglstrup Hegn, hvor en del af forklaringen herpå nok

skyldes den frygtede typografbille, der angriber (lægger æg) under barken på grantræerne, hvorefter larverne ødelægger barken, hvilket bevirker, at træerne går ud, så for at dæmme op for disse billers hærgen er denne fældning ifølge Skov-og Naturstyrelsen nødvendig, men lidt trist ser det ud med disse mange åbne områder.

Banelægningen er også i år lagt i hænderne på Laus Seir, men jeg er sikker på, at Laus på trods af de mange fældninger og/eller vildtlokker nok skal udforme banerne, så disse lever op til de ønskede krav.

Der skal som i tidligere år bruges en del mandskab ved afviklingen af arrangementet, så tag nu godt i mod stævnelederen, hvis denne mener, at du kan bruges!

Jeg håber, at "Vennerne" også holder traditionen ved lige ved at stå for kiosken og at andre støtter "Vennerne" ved at bage kager, så klarer "Vennerne" nok de ristede pølser m.m.!

Jeg skal for god orden skyld oplyse, at der til alle de 4 etaper findes åbne baner, så hvorfor ikke prøve disse!

Stævnelederen

Helsingør Therm

Har du tænkt på-

at i Helsingør Therm har du mulighed for at gå i 33° varmt vand til:

- Babysvømning
- begyndersvømning til børn
- vandgymnastik
- vandskræk for voksne
- fysioterapi for sjæl og krop, o.s.v.



49 21 22 11



Fælles aktivitetskalender for HSOK 2007

Dato	Skov	Mødested/oplysn.	Krak	Arrangør	Kategori	start	
01-06-07	fr	Danstrup Hegn	A6	Rostgårds stene	Henning N	O Grå Sokker	10
05-06-07	ti	Tisvilde Hegn	P	på stranden	Tisvilde Hegn OK	O SkovCup Finale	
05-06-07	ti	Krogenberg		Mariannelund	37C7 HSOK Hans Henrik	O Karruselløb	17
07-06-07	to	Vestskoven		o-service.dk	Ballerup OK	O Summer Cup	
08-06-07	fr	Nyrup		Gurre Kirke	Mette & Bent	O Grå Sokker	10
12-06-07	ti	Teglstrup S		Esrumvej	27K7 HSOK Carlsen	O Karruselløb	17
12-06-07	ti	København C		o-service		O By-orienteringsløb	
14-06-07	to	Jonstrup Vang		o-service.dk	Ballerup OK	O Summer Cup	
15-06-07	fr	Lave Skov		Gl. Strandvej	Gull-May	O Grå Sokker	10
19-06-07	ti	Gl. Grønholt Vang		Kratbjerg	55K4 Farum OK	O Karruselløb	17
21-06-07	to	Lille Hareskov		o-service.dk	Ballerup OK	O Summer Cup	
22-06-07	fr	Krogerup		Højskolen	Bent & Gudrun	O Grå Sokker	10
26-06-07	ti	Egebæksvang		Strandvejen	48C2 HSOK Palle	O Karruselløb	17
29-06-07	fr	Teglstrup S		Esrumvej Øst P	Benny	O Grå Sokker	10
30-06-07	lø	Teglstrup S		Løvdalsskolen	HSOK	O 3 skåninger	
30-06-07	lø	Nr. Vosborg		o-service.dk	Vestjysk OK	O Vestjysk 2-Dages	
01-07-07	sø	Ulfborg Plantage		o-service.dk	Vestjysk OK	O Vestjysk 2-Dages	
06-07-07	fr	Hornbæk Ø		Strandvejen Ø P	Agnete Egede	O Grå Sokker	10
07-07-07	lø	Lindet		o-service.dk	OK H.T.F.	O Vikingedyst	
08-07-07	sø	Revsø		o-service.dk	OK H.T.F.	O Vikingedyst	
13-07-07	fr	Danstrup Hegn		Hornbækvej v søen	Arne	O Grå Sokker	10
14-07-07	lø	Råbjerg		o-service.dk	Skagen OK	O Skaw Dysten 2007	
15-07-07	sø	Bunken		o-service.dk	Skagen OK	O Skaw Dysten 2007	
20-07-07	fr	Teglstrup Ø		Klubgården	Vibeke	O Grå Sokker	10
27-07-07	fr	Egebæksvang		Flynderupsgård, Agnetev.	Peter	O Grå Sokker	10
03-08-07	fr	Hammermølle		Edens Have	Grill? Gunnel	O Grå Sokker	10
07-08-07	ti	Præstevang		Overdrevsvej, Hi	65D6 Kildeholm OK	O Karruselløb	
10-08-07	fr	Klosteriis		Havreholmsvej trekant	Aase Bay	O Grå Sokker	10
11-08-07	lø	Hørbylund S		o-service.dk	Herning OK	O DM-mellem	
12-08-07	sø	Sjørup		o-service.dk	Skive AMOK	O Midgårdsormen	
14-08-07	ti	Hornbæk		Strandvejen	17A3 HSOK, Miené	O Karruselløb	17
15-08-07	on	Tisvilde Hegn		Nyvej	Tisvilde Hegn OK	O SkovCup	16.30
17-08-07	fr	Nyrup		Skindersøvej	Jørgen Q	O Grå Sokker	10
19-08-07	sø	Hareskovene		o-service.dk	OK S.G.	O stafet	
21-08-07	ti	Kvindeløb		Klubgården	HSOK	M Løb 18.30	
21-08-07	ti	Teglstrup		Esrumvej P øst	27K7 HSOK, Jørgen J.	O Karruselløb	17
22-08-07	on	Valby Hegn		o-service.dk	Tisvilde Hegn OK	O Sensommer Cup	
22-08-07	on	Danstrup Hegn		o-service.dk	PI	O SkovCup	16.30
24-08-07	fr	Horsørød N		Esrumvej dobb.P	Jan	O Grå Sokker	10
28-08-07	ti	Klosteriis		Klosteriisvej	26F5 HSOK, Fl. L.	O Karruselløb	17
28-08-07	ti	Beach Run		Havnevej Hornbæk	HSOK.	M Grand Prix	18.30
29-08-07	on	Aldersvilde Skov		o-service.dk	OK 73	O SkovCup	16.30
29-08-07	on	Asserbo Plantage		o-service.dk	Tisvilde Hegn OK	O Sensommer Cup	
31-08-07	fr	Teglstrup Ø		Klubgården	Jakob	O Grå Sokker	10
02-09-07	sø	Gribskov Vest		o-service.dk	Ballerup OK	O Kredsløb	
04-09-07	ti	Teglstrup Hegn		Naturlegepladsen	HSOK Stig	O skoleorientering	8.30
04-09-07	ti	Stenholt		Frederiksborgvej Hi	55B7 Kildeholm OK	O Karruselløb	17
05-09-07	on	Ganløse Egede		o-service.dk	Farum OK	O SkovCup	16.30
07-09-07	fr	Danstrup Hegn		Danstrupvej	Jørgen J	O Grå Sokker	10
08-09-07	lø	Klinteskov		Sokken	Klubtur	O DM-Stafet	
09-09-07	sø	Klinteskov		Sokken	Klubtur	O DM-Lang	

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

Opdateret 17/5-2007

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

FASTE POSTER
- fortæl vidt og bredt
om muligheden

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



ORIENTERINGSADFDELINGEN

Formand:

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

Arrangementsudvalg:

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

Træningsudvalg og skovtilladelser:

Palle Breuning, Kølen 3, 3070 Snekkersten
Tlf.: 49 22 59 88, E-mail: palle.breuning@tele2adsl.dk

Ungdomsudvalg:

Minna Warthoe, Midgårdsvej 4 3000 Helsingør
Tlf: 49 21 97 14, E-mail: miwa@tdcadsl.dk

Kortudvalg og kortdepot:

Jakob Vang, Stenfeldtsvej 22, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 09 96, E-mail: jakva@get2net.dk

Voksen- og Klubudviklingsudvalg:

Rolf Lund, Tordenskjoldsvej 8, 3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 17 76, E-mail: rolflund@stofanet.dk

O-løbstilmelder:

Knud Høyer, Odinsvej 38 f, 3000 Helsingør
Tfl.: 49 21 40 83, E-mail: hsok-tilmelding@stofanet.dk

Trim og klubdragter:

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

Aktivitetsskalendar:

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

NYT OM KLUBDRAGT

Nu er vi stort set klar med designet. SPÆNDENDE! Vi har valgt det norske firma TRIMTEX.

Samme firma som landsholdet bruger. Vi har valgt det fordi: det er lækkert og individuelt design og der er suppleringsgaranti så længe vi ønsker. Vi skal dermed ikke skal ligge inde med noget i klubben.



E16-4004



Her er det o-blusen i nylon, der er afbildet.

Der vil være:

2 modeller i overtræksdragt med netfoer. En smal og en mere rummelig.

Tights og netforede overtræksbuks.

2 modeller orienterings bluse. En smal og en mere rummelig. Den rummelige model fas også med lange ærmer.

Single

Sorte o-bukser og sorte brændenældebukser samt sorte shorts

Gå på vores hjemmeside og se modellerne i farver. Vi tager forbehold for små ændringer.

Bestilling vil foregå over nogle datoer i juni. Her vil du kunne komme i klubgården og prøve samt bestille. Hold dig orienteret på hjemmesiden.

Vi forestiller os at der vil kunne laves genbestillinger en gang årligt.

Prisen er ikke helt fastsat, men klubben giver tilskud. Lene Mette Stig Birgitte

Vi har en ugentlig stafet i Helsingør...

ÅRETS MEST
SOLGTE VIN

Château d'Aubagnac Côtes du Rhône

Château d'Aubagnac er blevet den største salgssucces i VINOteket's historie og vi har nu købt de sidste 15.000 flasker på slottet. Det er mange, men ikke nok, så vi opfordrer allerede nu, til at købe ind til brug i løbet af vinteren. Vinen fremstår med god fylde, masser af blødhed, lidt krydderi i eftersmagen og næsten ingen garvesyre. Meget harmonisk rødvin. Har opnået mange topanmeldelser i pressen.

Pris pr. flaske 59.- ved køb af 6 flasker pr. fl. 50.-

**Køb sammen med venner eller familie
og få fragtfrit leveret v/ min. 36 fl.**

VINOteket

Gentoftegade 54 2820 Gentofte

Tlf 39 65 00 15 Fax 39 65 85 15

e-mail: vinoteket@vinoteket.dk www.vinoteket.dk



Tips og Tricks

Jeg bruger en del tid på at kigge på mellemtider og jeg indtegner altid vejvalg og skriver ofte kommentarer på kortet inden jeg lægger det væk i en stor kasse. Jeg tror man kan blive klogere af det.

Når jeg ser på mellemtiderne, sker det også af og til at jeg kigger på andres mellemtider og det hænder ret ofte at jeg ser nogle uhyrlige lange tider til første post.

Jeg ved som regel ikke hvilke tragedier, der ligger bag. Det kan selvfølgelig være de er kommet for sent til start, og det er noget sjusk. Men havd kalder man det, når man bommer første post?

Det er en stressende for de fleste at stå i en startboks, skulle starte ud sammen med andre, høre de velkendte bib-bib-bib-bib-bib-biiiiib og så vende kortet. Hvor er starttrekanten? Hvor er post 1? Nu løber de andre allerede! Nu er der nogen der kigger og undrer sig over at jeg ikke er løbet endnu, jeg må hellere løbe. Det er pinligt at stå her og være til grin.

Er det noget du kan genkende, er det måske en idé at læse videre.



Foran ligger skoven - stor og skræmmende?

Der er en ting jeg må skuffe dig med. De færreste er optaget af hvad du går og laver, de er nemlig optaget af deres eget løb. Så først og fremmest - drop de tanker om hvad andre tænker. Og hvis der er nogen der tænker noget, så lad dem det.

Det du kan gøre er følgende:

Inden løbet kan du gøre dig nogle tanker om hvad det er for en skov du skal ud i. Hvis du har løbet i den før, så har du måske et kort du kan kigge på. Det er en stor fordel. Er det første gang du løber i skoven, har du formodentlig alligvel nogle anelser om sværhedsgraden. Er det første dag på et etapeløb i udlandet, så forbereder du dig som om det er et uhyre svært terræn. Dvs. ikke noget med at tage chancer til første post.

Har du intet kort, hænger der ofte et kort ved start.

Find ud af hvor starten er på kortet

Find ud af hvor nord er.

Varm op ved at løbe lidt frem og tilbage mellem kortet og

der hvor arrangørerne tillader det og find ud af hvordan terrænet er tegnet.

I startboksen kan du, når du har fået arrangeret de løse postdefinitioner kigge på symbolerne og numrene. Jeg lærer de første tal udenad og ser på om der er nogle symboler jeg ikke kender. Hvis første post ligger ved et eller andet, ser jeg efter om det er nordside, østkant, oppe i, vestfod eller lignende.

Når kortet ligger foran dig, tillader jeg mig at lige at bøje et hjørne og for at se hvordan det er vendt. Jeg lægger det så det er nordvendt i det øjeblik jeg vender kortet. I forvejen ved jeg fra kigget på arrangørernes kort, i hvad del af kor-



Starten ved en stafet er specielt stressende.

tet starten er, så jeg ved, hvor jeg skal lede efter starttrekanten. Hvis trykket er lidt kraftigt eller solen gør at jeg kan se gennem kortet, kan jeg se om der er langt eller kort til første post og evt. omsætter jeg den spejlvendte retning til en retning i skoven. (...det er for viderekommende..det ved jeg godt...) Er der specielt kort afsteand til første post er jeg ekstra agtpågivende. Derefter tjekker jeg snørebånd, kompasset igen, tager en dyb indånding og bib-bib-bib-bib-bib-biiiiib - og så er jeg den der er løbet. Har du ikke 35 års erfaring ville jeg ikke løbe endnu, hvis jeg var dig.

Nordvend kortet, find starttrekanten, find første post, følg snitslingen til startpunktet, hvis der er et sådan og læs kortet undervejs. Tag det enkleste og sikreste vejvalg til post 1. Hav evt. en grovkompasskurs mod posten.

Begynd ikke med at løbe før du er med på kortet, også selvom det betyder at du evt. hører næste minuts start.

På vej til første post kan det ske at du mister kortkontakten fordi du er stresset, ser så mange løbere omkring dig eller hvad ved jeg. Så stopper du op, nordvender kortet, læser dig ind og løber sikkert til første post. Det kan godt være at du er 1-3 minutter langsommere end den hurtigste ved at være så forsigtig, men du har fået en god start og det er bedre end et 10-15 min bom og en nedtur.

Vær altid ydmyg overfor opgaven. Held og lykke.

Rolf

NYE O-LØBERE

Alle i klubben kender motionsløbere.

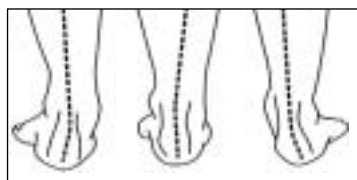
Har du spurgt de pågældende

om ikke også hjernen skal

motionere, medens de løber??



Lin, Peter og Lene vandt deres klasser ved klubmesterskaberne i Nyrup.



BRINKMANN'S LØB & MOTION

www.brinkmanns.dk

Hos Brinkmanns Løb og Motion sætter vi en ære i at finde den helt rigtige sko til dig – den dyreste sko behøver nødvendigvis ikke at være den bedste til din løbestil. For at finde ud af hvilken sko der passer til din løbestil kan du hos Brinkmanns Løb og Motion få foretaget en uforpligtende løbestilsanalyse.

Er du i tvivl om du løber i den rigtige sko eller trænger du til at få udskiftet dine sko så kom ind i butikken. Tag gerne dine gamle sko med.

Medbring dit klubblad og
få **20%** på løbesko



**Helsingørsgade 19B 3400 Hillerød Tlf.: 48 30 20 95 • E-mail: brinkmanns@brinkmanns.dk
Åbningstider: Hverdage kl. 10.00 - 17.30, mandag lukket, lørdag kl. 10.00 - 14.00**



Klubtur til DM på Møn. Årets DM-Stafet og - DM-Lang foregår i år på Møn i weekenden 8-9 september

Vi skal bo på på Møns Klint Vandrehjem, som ligger i kanten af skoven. Langebjergvej 1, 4791 Borre.

For 278 kr får du:

Aftensmad den 8/9, overnatning og morgenmad den 9/9



Dertil kommer et tillæg for en evt. madpakke. Der er kun booked 26 pladser. Det er lidt flere end der deltog sidste år. Bliver vi flere må de sidste sove i telt, på hårdt underlag på en skole, eller vi må forhandle med vandrehjemmet igen. Tilmelding foregår ved at skrive sig på en liste i klubgården, som hænges op inden sommerferien. Listen tages ned den 24/8. samme dag er i øvrigt også sidste frist (næsten) for tilmelding til løbet. Der er pt. ikke planer om at arrangere fælles transport til Møns Klint. **Klubben betaler til gengæld din startafgift - hvis du vel at mærke også stiller op.** Snyd ikke dig selv for denne oplevelse. Skoven er svær, tung, spændende og fremfor alt smuk.

Rolf



Klubgårdsdag

Var i år henlagt til den 12 maj. Trods omtale i "Sokken" og reklame ved træningen mandag og onsdag mødte kun 5 op. Måske er det fordi Klubgården fremtræder mere velholdt i det daglige end nogensinde? Måske er det fordi de fleste har travlt med bare at holde eget hus og have, samtidig med fuldtidsarbejde, familie mm? Måske fordi tiden er løbet fra den slags fællesaktiviteter?

Rolf

Iskold dukkert i Gurre Vang

Jeg har ladet mig fortælle at der er lukket for tilgang af vinterbadere i Snekkersten da foreningen allerede har 100 medlemmer, som dyrker den bizzarre fornøjelse, det er at bade i Øresund om vinteren.

Er det virkelig sådan at der er flere vinterbadere end orienteringsløbere i Danmark?

De vinterbadere, som ikke kan komme ind i klubben i Snekkersten kan bare henvende sig til HSOK. Vi har masser af plads. Til påskeløbene i år kunne vi også tilbyde en dukkert i Gurre Vang. Det skulle være så sundt for teinten og for kredsløbet - specielt mudderbadning er et hit i disse weelnesstider

En post var placeret ved en lumsk mose. Man kunne spare 10 m ved at krydse den - og det så ved et hurtigt øjekast ud til at det ikke ville volde problemer. Men det tynde lag visne blade, som lå på overfladen dækkede over et mudderkul på ca 2 m dybde. Palle Breuning, Torben Seir og Lise Bertram ville åbenbart gerne spare de 10 m og hoppede i sammen med 3-5 andre.

Som det ses på billedet var Palle i stort set til halsen - og Palle er jo ikke nogen lille mand. Flemming sørgede for at der blev sat snitzling op, så ikke flere gik i fælden.

Rolf





Superløb af Peter Larsen

Laus og Mette var arrangører af årets klubmesterskaber - snegl-skilpaddeløbet. Har I lagt mærke til at Laus været involveret i ualmindelig mange arrangementer i år! Nyrup Hegn var blevet udpeget og Laus og Mette havde valgt den gamle grusgrav midt i den østlige del af skoven som stævneplads. I alt 40 havde taget udfordringen op og konceptet var det samme som sidste år. Lidt svært at forklare, men der var blevet sat en vindertid på 45 min. Ud fra kmtiderne for de første 3 ved DM'erne i 1999 og 2006 i de respektive klasser havde de så beregnet hvor mange km hver løber skulle løbe for teoretisk at løbe på 45 min. Det medførte, at der var lavet over 10 forskellige baner med forskellig længde og sværhedsgrad. Banelæggerne havde løst dette banelægningsproblem ved at lave løbet som et stjerneløb med 3 sløjfer af forskellig længde. Forvirrende var det derfor at starte alle på en gang med kun 75 m til 1. post (stjerneposten) og derefter spredes for alle vinde.



Peter Larsen vandt knusende overlegent. Ja han brugte kun 32 min for de 3,2km han skulle løbe. Utroligt af en mand på over 75 at kunne løbe på 10 min/km og langt under hvad man forventer at H75 skal løbe til DM.

John Miené og Lene Jensen sloges om 2. pladsen og den gik til førstnævnte, men det betød ikke noget. Lene blev klar mester hos damerne. Et lille minut efter kom undertegnede og derefter Jørgen Jensen. Kun de første 4 var under de 45 min - og det er måske fair nok, da det også er de løbere, som af og til tager medaljer.

Jeg vandt jo altså ikke og det gør jo, at jeg tænker om der var noget galt med reglerne.....Hvis jeg skulle have vundet skulle jeg have løbet med en km-tid på 4,6 - og det tror jeg selv en Emil Wingsted ville have haft svært ved at klare i Nyrup Hegn.

Sagen er den at Peter Larsen simpelthen er den mest løbsstærke H75 i Danmark og det devaluerer hele skalaen. Noget af det, der forværrer situationen er at Peter som regel vinder sine mesterskaber med mange minutter på trods af de korte baner. Hans konkurrenter trækker derved ned med nogle meget dårlige km-tider. En anden faktor, der også favoriserer Peter er at DM'erne fortrinsvis afholdes i lidt tunge og svære terræner. I H21 betyder det ikke

så meget. Vindertiderne ligger altid med en km-tid mellem 4,8 - 6. I H50 ligger vindertiderne mellem 6-8 min/km,



Peter Larsen ved en anden lejlighed - med pandelampe.

mens den i H75 ligger mellem 10 - 18 min/km. Et noget større spring. Et barskt terræn øger km-tiden betragteligt i de ældre klasser, mens det stort set ikke betyder noget for eliten.

Laus havde ganske vist taget højde for det ved at vælge netop 1999 og 2006, hvor DM'erne forgik i lette terræner. Mmmmmeeen Nyrup Hegn er altså endnu lettere.

Nok om det. Stort til lykke til Peter og Lene - og stor tak til Mette og Laus for nogle gode baner.
Rolf

DM-turen til Møn

Klubben betaler din startafgift - men kun hvis du stiller op! Benyt dig af dette enestående tilbud - selvom du skulle være forholdsvis urutineret kan man sagtens stille op til et DM. I det mindste kan vi love en stor naturoplevelse og en stor orienteringsoplevelse i måske flere timer.



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



**Resultater fra HSOK klubmesterskaber
Tirsdag den 15. maj 2007**

Årets mestre i henholdsvis dame- og herreklassen blev ikke overraskende Lene Jensen og Peter Larsen - Tillykke.

Ungdomsafdelingen tildelte en opmuntringspræmie i form af en T-shirt og en SI-brik til Lin B. Røpke - Tillykke.

Årets snegl og skildpadde bliver tildelt efter kriteriet: den som er nærmest under vindertiden i henholdsvis dame- og herreklassen x 2.

"Snegletiden" er 40.10 x 2 = 1.20.20. Æren tilfalder i 2007 Gerda Jensen, i tiden 1.10.51 - Tillykke.

"Skildpaddetiden" er 32.20 x 2 = 1.04.40. Æren tilfalder i 2007 Palle Breuning, i tiden 1.01.37 - Tillykke.



Jan og Gull-May sammen med Palle Breuning

Navn	Tid:	Længde/poster	Klasse
Peter Larsen	32.20	3,2 km. 12 p	H 75
KLUBMESTER - HERRE			
John Miené	39.56	4,7 km. 19 p	H 65
Lene Jensen	40.10	4,5 km. 18 p	D 50
KLUBMESTER - DAME			
Rolf Lund	40.51	6,7 km. 25 p	H 50
Jørgen Jensen	45.42	4,7 km. 19 p	H 65
Peter Rude	47.53	5,7 km. 20 p	H 60
Marie Krogsgaard	48.05	3,2 km. 12 p	D 65
Leif Kofoed	50.22	5,7 km. 20 p	H 60
Anne Sørensen	50.26	4,2 km. 16 p	D 55
Eva Müllertz	51.17	2,0 km. 9 p	D 70
Torben Seir	51.23	6,7 km. 25 p	H 50

Jan Larsen	51.39	5,7 km. 20 p	H 60
Bjarne B. Jensen	51.57	6,7 km. 25 p	H 45
Jonas Blomqvist	52.05	7,1 km. 27 p	H 40
Lin B. Røpke	52.34	3,5 km. 11 p	D 11-12

Flemming Wendelboe	52.35	6,4 km. 25 p	H 55
Rikke Kofoed	52.51	6,7 km. 25 p	D 21
Mette Bertram	52.54	3,2 km. 12 p	D 65
Søren Østergaard	53.11	4,7 km. 19 p	H 65
Flemming Larsen	53.50	4,7 km. 19 p	H 65
Inge Olsen	53.51	4,2 km. 16 p	D 60
Gull-May Knudsen	54.08	3,2 km. 12 p	D 65
Kirsten Ellekilde	55.09	4,2 km. 16 p	D 55
Birgitte Krüger	1.00.09	4,5 km. 18 p	D 50
Ole Jensen Tisvilde OK	1.00.57	7, 1 km. 27 p	H 40
Palle Breuning	1.01.37	4,2 km. 16 p	H 70
SKILDPADDE			
Karina Dixen	1.03.29	5,5 km. 17 p	D 35
Christian Fisker	1.04.45	6,3 km. 24 p	H 21 KB
Torben Bagger	1.05.13	6,7 km. 25 p	H 45
Arne Olsen	1.06.24	4,7 km. 19 p	H 65
Jesper Mørch	1.06.25	6,4 km. 24 p	H 21 K
Knud Engelsholm	1.08.44	4,2 km. 16 p	H 70
Sigrun Hass	1.09.47	4,2 km. 16 p	D 60
Nivi Warthoe	1.10.46	4,2 km. 12 p	D 21 K
Gerda Jensen	1.10.51	5,5 km. 17 p	D 35
SNEGL			
Jørgen Olsen	1.18.18	6,3 km. 20 p	H 45 B
Jørgen Kjærlund	1.19.34	7, 1 km. 27 p	H 40
Lisette Drejer	1.28.19	5,5 km. 17 p	D 40



Jonas Blomquist og Ole Jensen (Tisvilde Hegn OK)

Henrik Wiberg	Ej startet	H 50
Minna Warthoe	Udgået	D 45
Inga With	Udgået	D 50
Mass Lyngby	Udgået	H 21 K - special
Alex Andresen	Udgået	H 40
Egil Nielsen	Udgået	H 60
John Pihl	Udgået	H 60
Hans Jessen Jensen	Udgået	H 65
Henning Jørgensen	Udgået	H 65
Jan Knudsen	Udgået	H 65
Bent Christensen	Udgået	H 75

Stævneledelsen takker for det store fremmøde, og håber at alle havde en god tur i skoven på trods af "skovnissens" indblanding.

FASTE POSTER

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



Massør tilknyttet HSOK

For Oldtidens græske og romerske læger var massage et af de vigtigste midler til at helbrede sygdom og fjerne smerter. Tidligt i det 5. århundrede f. Kr. skrev Hippocrates "Medicinens Fader": "Lægen må have forstand på mange ting, men uden alle omstændigheder på at massere for ved massage kan han stramme et led, som er for løst og løsne et led, som er for stramt". Det 11. århundredes arabiske filosof og læge Aricenna skrev, at formålet med massage var at sprede affaldsstoffer, som ikke allerede ved fysisk aktivitet var blevet udskilt fra musklerne.

I det 19. århundrede forener svenskeren Per Henrik Ling sin viden om gymnastik og fysiologi med kinesiske, egyptiske, græske og romerske teknikker og den første læreanstalt med massage grundlægges i Stockholm i 1813.

Anno 2007 grundlægges så NatureLife; en klinik i Helsingør, som kan tilbyde dels Organisk Massage Terapi samt Heartwork - Lomi Lomi Hawaiiansk Massage.



Det er en stor glæde for mig at kunne byde Jer alle velkommen i min klinik, NatureLife, beliggende i hjertet af Helsingør.

Jeg har været meget rørt over den støtte og interesse, som jeg er blevet mødt med under mit lange uddannelsesforløb.

Jeg er derfor stolt af i dag at kunne tilbyde min faglighed som massør tilknyttet HSOK og der vil for alle være en speciel price koblet til medlemskab af Helsingør Ski- og Orienteringsklub, uanset om du vælger organisk massage terapi eller heartwork Lomi Lomi massagen.

Og hvad dækker Organisk Massage Terapi & Heartwork Lomi Lomi så over:

Organisk Massage Terapi

Organisk massage terapi er en meget kraftfuld og effektiv massageform, der primært er rettet mod spændinger og problemer i bevægeapparatet, binder sig ikke til et enkelt massagesystem; er essensen af østlige og vestlige massageteknikker, integreret i en samlet form, hvor den ene teknik glider over i den anden afhængigt af det terapeutiske behov. Er baseret på kroppens helhedsprincip og kaldes derfor organisk massage terapi. Det kraftfulde i netop denne behandlingsform er, at kroppen ved stimuli/irritation speeder egne helingsmekanismer op - altså "hjælp til selvhjælp".

I organisk massage terapi indgår behandlingsteknikkerne: Muskulær reflexzoneterapi - akupressur - shiatzu - triggerpunktteknik - bindevævsteknik - ledmobilisation - lymf-

drænage - neuro-muskulær-teknik - åndedrætsterapi.

Heartwork - Lomi Lomi Hawaiiansk Massage

Lomi Lomi massage har i århundrede været brugt som et ritual i templerne på Hawaii, hvor massagen blev givet til unge som gamle som forberedelse til store forandringer i deres liv.

En dyb og sanselig massageform, hvor det er muligt at komme omkring de oplevelser, som vi alle lagrer i kroppen og som kommer til udtryk i kroppen i form spændingstilstand; en stiv nakke, smerter i skulder/ryg eller måske hovedpine. I massagen lindres muskelspændinger, opløses infiltrationer, skabes "flow" i kroppens kredsløb, nervesystemet og det lymfatiske system stimuleres. Dette giver større blodgennemstrømning og herved øget næring til hver enkelt lille celle i din krop samtidig med at ophobende affaldsstoffer fjernes. En fuldstændig afslapning af krop og sind.



KLIPPETÆNGER

Der vil igen blive sat klippetænger på alle skærmene til brug ved træningsløb for at fremme pressituationen

og for at give ikke mindst unge løbere en "kvittering"



Massage

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



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

NatureLife - klinik for Massage

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





Klubtur til NOC på Bornholm

De har ikke sat post nr.2 og nr.5 ud!!

Tænk engang! Endelig fik Mor og Torben ret. Vi kom til at holde af orientering - tre år med sure miner og dumme undskyldninger er nu ved at være slut. Det startede i det små, så Schweiz og denne gang Bornholm. Vi tog afsted fra Helsingør med Jørgen i bilen. Uden problemer fandt vi Ystad havn og wuption var vi i en lille sød hytte i Gudhjem. Det tegnede godt for weekenden; vi var alle i godt humør. Vejrudsigten lovede fuld sol. Torben havde endelig underlagt sig skæbnen med et JA til Mor, så vi var 'fitt for fight' til de bornholmske skove.



nogle søde damer, hvor vi "delte" skoven op og ledte videre. Her gik jeg så i Rø plantage og skulle bruge de bedste



pædagogiske evner til at overtale mig selv til at finde de resterende mange poster! Det havde jo været meget nemmere bare at gå op - men jeg blev stædig. Men nr. 2 dukkede op og jeg var lykkelig - men igen så havde de helt sikker også glemt at sætte post nr. 5 ud. Efter 1:43 i den bornholmske skov var lykken endelig at krydse målstregen.

Så kom dagen, hvor vi skulle løbe i Rø plantage. Og løbet, der blev virkelig løbet! For Nikki gik det rigtig flot, men lidt værre gik det for Christian og mig. Det var dagen, hvor konkurrencen mellem Christian og Ole Kyhl begyndte, og dagen hvor Ole Kyhl løb sin egen bane!!!

Respekten for de "store stygge bornholmske skove" kom hurtigt, men fra første dagen gik det blot fremad. Udo-ver dette var turen helt suveræn - et



Lidt værre gik det for mig. Solen skin-nede fra en blå himmel... så hvor galt kunne det gå!!! Jeg lagde flot ud med at finde post 1, men post nr. 2 virkede som om de havde glemt at ligge den ud! Alt imens fik jeg snakket med



lille pusterum fra den travle dagligdag.

Det var turen, hvor Christian måtte se sig besejret af Oline (Ole kyhl) i D21B, mens han i sin klasse løb ind på en samlet 2 plads.

Alt i alt en rigtig god klubtur med en høj gennemsnitsalder!!

Nivi Warthoe





Klubtur til NOC på Bornholm

Fire herlige løb på Solskinsøen

Endnu engang lykkedes det i HSOK-regi at få skabt en fantastisk klubtur - denne gang til de bornholmske klipper og dette forudgået at et stort stykke arbejde fra Gull-May - et stort tak for din indsats.

Torben og jeg ankom til Bornholm søndagen før første løb, som var den efterfølgende torsdag. Af uransagelige grunde havde vi fået den eneste hytte med en god stor brugbar ovn, så meget hurtigt blev aftalen med de øvrige hytter, at nøglen blev lagt udenfor, således at ovnen i vores lejlighed kunne benytte i forbindelse med aftenens kokkerier - også selv om vi ikke var hjemme.

Run on Rocks

Torsdag blev det hurtigt og første løb i en række af 4 løb af staben; Run on Rocks, hvor jeg var første HSOK'er afsted i de Gudhjemske gader og stræber, klipper og enge - og som så mange andre, måtte jeg sande at blinde gyder ikke er passable, men turen måtte lægges uden om og ned over klippeterræn. Hvor svært kan det være at se et skilt "blind vej" !!! Adskillige HSOK'ere deltog i denne dyst på den koldeste dag af alle på turen. Men sjovt var det.



1. etape - Rø Plantage

1. etape af Noc en Tour var Rø plantage i fuld sol. En perfekt stævneplads med et særdeles underholdende udsyn for de mange løbere, som skulle passere 1. eller 2. publikumsposter. Marie Krogsgård udviste her stor omhyggelighed i forbindelse med rekognoscering af næste post, mens Eva var mere snu og afventede assisterende tilråb fra pøblen i forbindelse

med postplacering. Personligt brugte jeg 3 kvarter på at finde post 1 & post 2 - det skal siges, at de første 3 poster var i den tunge kategori - men jeg lavede alle de fejl, som jeg er blevet tudet ørerne fulde af. Nå, langt bedre gik det til post 3 og 4, hvor jeg imidlertid blev anråbt af en Herre, der stod ved en indhegning holdende et rådyr i det ene ben - jeg løb op, faldt og knuste et kompas - men kom sammen med endnu en O-løber rådyr og mand til undsætning. Herefter var det blot at finde vejen hjem igen. Rø Plantage uden kompas i forbindelse med O-løb - det fravalgte jeg .

For det var et vanskeligt terræn, mine unger havde i alt fald haft deres udfordringer, men kom alle i mål med humøret højt. Ole Kyhl og Christian, som løb samme bane denne dag, var vældigt optaget af dagen etape. Sofie klarede sig rigtigt fint og Nivi fandt alle sine poster! Tiden 1.43 - godt gået. Nikki kom ind på en flot 2. plads.



2. etape - Paradisbakkerne

2. Etape blev afviklet i Paradisbakkerne, et særdeles vanskeligt terræn og endnu engang blev vi udfordret til fulde - Birgitte så meget, at hun følte sig tilskyndet til at løbe D55 med tilhørende postdefinitioner og Ole Kyhl følte sig draget af en løbetur på D12B - ja, hvor svært kan det være !!! Personligt havde jeg mit bedste løb netop denne dag - det var hundesvært og endnu engang blev jeg mindet om, at det at løbe orienteringsløb er learning by doing.

3. etape - Bastemosen

Bastemosen på 3. dagen skulle danne afslutning for vores dejlige klubtur -

et meget hurtigt gennemløbeligt terræn i forhold til de tidligere 2 dage, hvilket også afspejlede sig i enkelte løbstider. Atter engang måtte vi konstante, at vi har en Oline blandt os - Ole havde igen valgt at løbe blandt det kvindelige køn - og var således ej heller denne dag en trussel for Christian, der flot endte på en samlet 2. plads. I det hele taget kunne jeg glæde mig over, at både Nikki, Nivi og Christian fik så fine løb og havde så gode oplevelser - orienteringssporten har virkelig tændt dem - at last!

Noc en Tur

Noc en Tour blev en klubtur med 3 medaljeprofiler - Lene, Rolf og Peter. Et stort tillykke til Jer. Imidlertid var alle dog med til at gøre denne tur til noget ganske særligt, og det var en stor glæde for mig personligt at kunne fejre mit 47. år lørdag aften på restauranten Bokul i Gudhjem sammen med alle Jer, som igennem årene er blevet en del af mit liv.

Bornholm viste sig fra sit smukkeste under hele Noc en Tour 2007 og jeg er sikker på, at alle vil erindre dagene som fulde af smil, godt humør, dyb koncentration og sammenhørighed - og i baggrunden vil træde de ellers våde minder fra forrige besøg på Solskinsøen!

Minna





Morakkerrliste for HSOK's træningsløb pr. 15/5 2007													rev. 16-05-07 Jørgen Jensen							
Banelægger får 2 point																				
Navn	I alt	7/1	21/1	3/2	10/2	17/2	24/2	3/3	10/3	17/3	24/3	31/3	pc 5/4	pc 6/4	pc 8/4	pc 9/4	24/4	1/5	15/5	
HSOK deltagere		26	18	11	16	7	21	22	16	9	12	21	35	35	33	41	24	16	44	
1 Karina Dixen	16	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2 Jørgen Jensen	14			1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	
3 John Miené	13	1	1		1			1	1		1	2		1		2		1		1
4 Torben Bagger	13	1	1					1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1
5 Rolf Lund	12	1	1					1	1		2			1	1	1	1	1	1	1
6 Bjarne B. Jensen	11			1	1	1	2	2					1					1	1	1
7 Inga With	11	1	1	1	1			1	1	1	1							1	1	1
8 Lene Jensen	11	1	1					1	1					1	1	1	1	1	1	1
9 Jan Larsen	10					2			1				1		1	1	1	1	1	1
10 Jørgen Kjærlund	10				1		1	1	1	1	1		1	1	1		1			1
11 Jørn Steffesen	10	1	1		1	1	1		1				1	1	1		1			
12 Kirsten Ellekilde	10		2	1					1		1	1					1	1	1	1
13 Minna Warthoe	10	1	1						1				1	1	1	1	1	1		1
14 Tommy Jensen	10	1	1		1			1	1	1	1		1				1		1	
15 Flemming Larsen	9							1			1		1	1	1	1	1	1		1
16 Palle Breuning	9	1	1	1									1		1		1	1	1	1
17 Peter Larsen	9	1	1					1	1					1	1	1	1			1
18 Ruth Waidtløw	9	1		1	1				1		1	1	1				1	1	1	1
19 Flemming Wendelboe	8	2	1		1			1	1									1		1
20 Lizette Dreyer	8	1			1				1		1	1						1	1	1
21 Mogens Waidtløw	8	1		1	1						1	1				1	1	1		1
22 Torben Seir Hansen	8	1							1				1	1	1	1	1			1
23 Christian Fisker	7	1	1								1	1	1	1			1			1
24 Knud Engelsholm	7	1	1							1				1			2			1
25 Leif Kofoed	7							1	1		1	1					1	1		1
26 Søren Østergaard	7							1	1					1	1	1	1	1		1
27 Bent Christensen	6													1	1	1	1	1		1
28 Eva Müllertz	6												1	1	1	1	1			1
29 Hans Lassen	6	1		1	1	1			1									1		
30 Inge Olsen	6		1											1	1	1	1			1
31 Jonas Blomquist	6												2	1	1	1				1
32 Mette Bertram	6													1	1	1	1	1	1	1
33 Alex Andresen	5													1	1			2		1
34 Erik Klogborg	5	1	1					1	1	1										1
35 Gerda Jensen	5														1	1	1		1	1
36 Hans Jessen Jensen	5	1							1					1	1					1
37 Jens V. Nielsen	5			1	2								1		1					
38 Jette Lassen	5	1		1	1	1			1											
39 Mette Hansen	5				1			1	1							1		1		
40 Anne Sørensen	4													1	1	1				1
41 Arne Olsen	4														1	1	1			1
42 Benny Olsen	4													1	1	1	1			1
43 Birgitte Krüger	4				1			1										1		1
44 Laus Seir	4			2																2
45 Lise Betram	4													1	1	1	1			
46 Marie Krogsgaard	4													1	1	1	1			
47 Nivi Warthoe	4													1	1		1			1
48 Stig Johansen	4													1	1	1	1			
49 Søren Nielsen	4							1						1	1	1				
50 Bo Bertram	3													1	1	1				
51 Henning Jørgensen	3							1	1											1
52 Jakob Vang	3													1	1	1				
53 Lisbeth Rex	3	1	1								1									
54 Nikki Warthoe	3													1	1		1			
55 Ole Kyhl	3	1							1										1	
56 Ole Vexø	3							1	1			1								
57 Peter Rude	3													1			1			1
58 Rasmus Blomqvist	3													1		1	1			
59 Rikke Kofoed	3							1		1										1
60 Torben Caroc	3													1			1	1		
61 Torsten Bjørn	3					1					1	1								
62 Gull-May Knudsen	2	1																		1
63 Henrik Bang	2									1		1								
64 Inga Olsen	2															1	1			
65 Jan Knudsen	2	1																		1
66 John Pihl	2								1											1
67 Karen Østergaard	2														1		1			
68 Sigrun Hass	2																	1		1
69 Sofie Kyhl	2	1																		1
70 Stine Laforce	2																			2





Nyt fra Familie- og Ungdomsudvalget

Ungdomstræning

Hej ungdomsløber

For at du kan komme i gang med at løbe lidt mere orientering, vil jeg hjælpe dig til HSOK's løb om tirsdagen med vejledning og med at tegne din orienteringsbane.

Bagefter kan vi tale om, hvordan dit løb er gået.

Jeg tager et bord og nogle stole med, så vi kan sidde i fred og ro.

Hvis du er i tvivl om noget, kan du ringe til mig.

Med venlig O-hilsen

Laus Seir

Helsingør Ski- og Orienteringsklub

Tlf.nr.: 49 21 31 51



Her er det Laus, Lene og Mette, der kigger på en bane.

Skal du på o-sommerferie i år?

Husk at tage billeder og skriv om dine oplevelser til Sokken. Kort med vejvalg fra spændende steder er velkomne. Vi kan scanne dem ind med dine kommentarer.



Familie- og Ungdomsudvalget

Jonas Blomquist

Essingen 48 3070 Snekkersten
Tlf: 49 22 11 81
e-mail: jnb@snaps.dk

Minna Warthoe

Midgårdsvej 4 3000 Helsingør
Tlf: 49 21 97 14
e-mail: miwa@tdcadsl.dk

Eva Müllertz

Gurrevej 116 B 3000 Helsingør
Tlf: 49 26 38 03
e-mail: emullert@worldonline.dk

Torben Seir Hansen

Midgårdsvej 4 3000 Helsingør
Tlf: 49 21 97 14
Tlf: 49 21 97 16 (arbejde)
e-mail: seir@post.tele.dk

Rikke Kofoed Larsen

Eckersbergvej 25 3000 Helsingør
Tlf: 49 22 41 31
e-mail: kofoed@larsen.mail.dk



Er din ulykkesforsikring i orden når du cykler?

Du kan for en beskedent sum tegne en ulykkesforsikring gennem cykelbladet "Cykel & Motion" for kr. 100,-. Forsikringen gælder fra 1. januar til 31. december 2007. Den billige pris betinges af at man har abonnement på det udmærkede cykelblad "Cykel & Motion". Bladet har mange rejsebeskrivelser om cykelture i ind og udland, test af nye cykler og tilbehør m.m.

Ring på tlf.: 55 73 34 88 for nærmere oplysninger





Motion

Craft Grand Prix 2007

"Mountain Race"



Vejrguderne var ikke ligefrem med arrangørerne af Mountain Race i Hornbæk Plantage - Et råt og ikke specielt indbydende vejr var, hvad der mødte de aktive atleter.

Vinder af løbet blev Jeppe Ruud i suveræn stil. Han gennemførte den 7 km lange, seje og ekstrem krævende rute i den flotte tid 25:26 - Det er tydeligt, at der er sket en rigtig positiv udvikling med Jeppe's løbeformåen inden for det sidste år. - Det var også på tide, at Jeppe Ruud fik lov til at "smage sejrens sødme!" Jeppe Ruud havde på den første af de i alt 3 runder følgeskab af en anden lovende løber; nemlig Daniel Simonsen, der blev en lige så sikker nummer 2 i den fine tid 26:07. Efter den første runde trak Jeppe dog uimodstæligt fra på de skrappe stigninger i Hornbæk Plantage og efterlod Daniel og det øvrige hårdt kæmpende felt tilbage i hårde stridigheder på de stejle bakker. Jeppe Ruud og Daniel Simonsen løber på holdet fra runningrhino.dk og tredje mand på dette hold var Anders Hjortlund, der kom i mål på en flot samlet 5. plads i tiden 28:04. På tredje og fjerde pladsen kom

Rolf Lund og Jens Jonassen, begge HSOK Craft.se, i henholdsvis 26:55 og 27:46 - Det rakte samtidig også til overlegne sejre i klasserne M50 - 59 år og M40 - 49 år. - Jens Jonassen, der jo er en "gammel" fodbold koryfæ fra "de gode gamle dage" i 2. division, har virkelig vist fine fremgange også indenfor løbesporten. Bo Hansen, HSOK SameSame.nu, gav den endnu en gang gas og blev samlet nummer 6 i tiden 28:34. - Men først efter et intens opgør med Lasse Wester som han slog



med et sekund! Jørgen Olsen blev samlet 8'er i tiden 29:06. Peter Arhning kom i mål i tiden 30:07. Det rakte til en samlet 13. plads. Michael Knudsen løb også et OK løb i tiden 30:21. Det placerede ham på en samlet 15. plads. Bedste kvinde blev Annette Hansen, MK70 - Hun vandt på fornemmeste vis i tiden 33:21. - Annette Hansen, der er en "gammel" erfaren løber med mange flotte resultater i store løb, blandt andet New York Marathon, gav de yngre atleter baghjul på den krævende rute. Nummer to i kvinderekken blev Dorthe Lorenzen, ES'er-nel M/K, i tiden 34:38. - Det rakte samtidig til også til en overlegen sejr i klassen 30 - 39 år. På tredje og fjerde pladsen kom Rikke Christensen, HSOK Mix, og Malene Rasmussen, Sirenerne, i henholdsvis 35:15 og 35:17. - Efter en lang og intens kamp om placeringerne.



Vibeke Knudsen, HSOK Mix, havde også en sej kamp om placeringerne;

hun blev samlet nummer 6 og nummer 2 i klassen 40 - 49 år. - Kun slået med 3 sekunder på målstregen! Vinder af børnerækken blev Mihny Kyun Cho. Han gennemførte den 1.5 km lange rute i den fine tid 6:31. - Men sejren kom først i hus efter en lang og udmarvende dyst med Max Bitsch afsluttende med et drabeligt spurt opgør. Max Bitsch blev slået med et sekund på målstregen. Nummer tre og samtidig også hurtigste pige blev Tine Skovgaard Andersen i tiden 6:55. Hun blev dog tæt forfulgt af sin lillebror Nikolai Skovgaard, der kom i mål på fjerde pladsen i tiden 6:57. Mads Skaaning, der kom i mål i tiden 7:01 blev 5'er. Lin Røpke blev næstbedste pige og samlet nummer 6 i tiden 7:34. Rigtig flot af Lin, der også gør sig godt bemærket i orienteringsløb og andre løbe discipliner. Fælles for alle de første er, at de er rigtig ihærdige og talentfulde løbere og at de løber på holdet Hyllested's Dreng og Piger.

I hold konkurrencen, for herrer, vandt holdet fra runningrhino.dk overlegent foran HSOK Craft.se. og HSOK SameSame.nu. Mens holdet fra Nivå Trim Herre denne gang måtte nøjes med fjerde pladsen. På kvindesiden vandt holdet fra Sirenerne foran "Løb med Bølgen" mens Rend-mig-MK70 blev treer. I mix rækken vandt holdet fra ES'er-nel M/K. HSOK Mix kom ind på andenpladsen og holdet fra Team TSMC blev nummer tre. Hos børnene kom pigeholdet Super Grisebasserne ind på første pladsen i rækken op til 11 år mens Hyllested's Dreng og Piger vandt mix rækken 12 - 15 år.

Johansen



Craft Grand Prix 2007

"Tikøb 5'eren" - Med rekord deltagelse

228 aktive atleter, heraf 20 friske HSOK'ere, deltog onsdag den 9. maj i "Tikøb 5'eren" - Tredje afdeling af Grand Prix 2007

Vejrguderne snyd igen arrangørerne - Tikøb I F i samarbejde med HSOK - Solen udeblev for en gang skyld i Tikøb og i stedet blev det et noget trist og ikke særligt sommerligt vejr, der mødte de mange fremmødte atleter. Grand Prix'et fik en ny vinder, i det Pär-Johan Lif, Rødovre AC, vandt det 5 lange og kuperede løb i den flotte tid 15:47.

Pär-Johan Lif er et nyt navn i Grand Prix sammenhæng, men han viste, at han sagtens kan gøre sig gældende i serien og arrangørerne håber da også, at han deltager i de næste Grand Prix løb.

Pär-Johan Lif lå længe og kæmpede om sejren med Daniel Simonsen, Runningrhino.dk. Daniel Simonsen måtte ligesom i "Mountain Race" tage til takke med andenpladsen i tiden 15:51. - Men det viser, at Daniel Simonsen løber yderst konstant, idet han i de tre første Grand Prix løb ikke er blevet placeret dårligere end nummer tre. Jeppe Ruud, Runningrhino.dk, kunne ikke helt følge de fine takter fra det forrige løb, hvor han vandt. Jeppe Ruud blev denne gang nummer tre i tiden 16:13. På fjerde og femte pladsen kom Rolf Lund, HSOK Craft.se, og Anders Hjortlund, Runningrhino.dk i henholdsvis 17:19 og 17:50. Bedste kvinde blev Maria Damtoft, Fredensborg Atletik, - Hun vandt på fornemmeste vis i tiden 19:14. - Maria Damtoft har det åbenbart rigtig fint med at løbe i Tikøb, i det hun også vandt løbet sidste år. Nummer to i kvinderækken blev Rikke Kofoed, HSOK, i tiden 19:35. - Også rigtig flot løbet af Rikke Kofoed, der ellers mest gør sig bemærket i orienteringsløb. På tredje og fjerde pladsen kom Rikke Christensen, HSOK Mix, og Dorthe Lorenzen, ES'ernel M/K, i henholdsvis 21:02 og 21:04. - Efter en lang og intens kamp om placeringerne. Annette Hansen blev nummer fem i tiden 21:36.

Vinder af børnerækken blev Mihn Kyun Cho, Hyllesteds Dreng og Piger. Han gennemførte den 1 km lange rute rundt om idrætspladsen og gennem Tikøb by i den fine tid 3:25. - Men endnu engang kom sejren først i hus efter en lang og udmarvende dyst med holdkammeraten Max Bitsch. Max Bitsch blev slået med 3 sekunder på målstregen. Nummer tre blev Søren Karlsen, Byskolen High5A1, i tiden 3:33. - Men podieplaceringen kom først i hus efter en opslidende dyst med Mads Skaaning, 3:34 og Patrick Mølholm, 3:35, - Altså en rigtig herrekamp og væddeløb, hvor der kun var to sekunder mellem nummer tre og fem i mål.

Hurtigste pige blev Lin Røpke i tiden 3:57. Hun blev dog tæt forfulgt af Nikoline Jensen, der gennemførte i tiden 4:08. På tredje pladsen kom Un Ha Cho i tiden 4:23.

Ellers var det rigtig skønt at se de friske HSOK'ere - Vi er stadig godt repræsenteret i toppen af de forskellige klasser. Jørgen løb et OK løb i Tikøb i tiden 18:05. Det rakte til en samlet 7. plads og sejren i klassen 40 - 40 år. I samme klasse blev Peter Arhning, HSOK SameSame.nu, nr 3 og samlet nummer 9 i tiden 18:11. - Ellers er værd at bemærke et par nye friske atleter i HSOK trøjen: Christian Hjort Christensen, HSOK Craft.se, blev en flot nummer 5 i klassen 16 - 29 år og samlet blev den unge fyr nummer 12 i tiden 19:17. Christian Hjort lå længe og kæmpede med en anden Christian, nemlig Christian Fisker, der ellers sidst er set i et krat i Jægersborg Hegn, hvor han også løb et flot o-løb, og løb point hjem til klubben i divisionsmatchen. I Tikøb var der ingen point at hente, men han blev nummer 6 i klassen 16 - 29 år og samlet nummer 15! - Han gennemførte "Tikøb 5'eren" i tiden 19:22. Bjarne B. Jensen løb i tiden 19:31. Peter Balstrup og Ivan Bergman havde et rigtigt sejt opgør, som Peter B. trak sig sejrrikt ud af. De gennemførte i henholdsvis 21:21 & 21:22! Jan Arder kom i mål i tiden 21:28. Søren Christiansen i tiden

22:16 - Det er dejligt at se Søren ude på "banerne" igen. - Han er ellers en solid hjælper i de fleste andre løbs arrangementer i HSOK.



- Søren Christiansen i fuldt firspring!

Flemming Wendelboe, 22:25, kæmpede længe med halvsvenskeren Bent Solberg, 22:28. Henning Birk løb i tiden 23:00 og Jesper M. Petersen kom i mål i tiden 25:15 - Han deltager i stort set alle Grand Prix, men han gør sig mest bemærket i rollen som en yderst kompetent hjælper! - Og tak for det!

Grand Prix 2007 holder "sommerferie" nu - Næste løb er "Beach Run" i Hornbæk. Løbet afholdes tirsdag den 28. august kl. 18:30 - Et rigtig flot og anderledes løb, hvor der løbes på stranden fra Hornbæk Havn mod Villingebæk/Dronningmølle og retur ad stier og gennem klitterne. Vi håber at se alle fra de første løb, men også nye deltagere. Det er ikke et krav, at man skal deltage i alle løb i serien.

Johansen

NYE O-LØBERE

Alle i klubben kender motionsløbere.

Har du spurgt de pågældende om ikke også hjernten skal motionere, medens de løber??

Kommende arrangementer i HSOK Motion



Klubmesterskab i duathlon

Hvornår?

Lørdag den 16. juni
2007 kl. 11:00

Hvor?

Start, mål og skiftezone er på Nygård Skole
- Der løbes og cykles på
rundstrækningen:
Rødegårdsvej, Karlsgårdsvej, Nørreløkkevej,
Hellebækvej og Esrumvej

Distance

Løb: 5,0 km
cykling: 21,6 km
løb: 3,0 km

Bemærk!

Også mulighed for
"par duathlon"

- Altså flere personer m/k "deles" om
aktiviteterne.

For eksempel én løber første tur, én anden person
cykler og eventuelt én tredje person løber sidste
tur.

Et "hold" kan altså bestå af 1 til 3 personer!

Så ALLE kan være med!

- Også de skadede løbere!

Tilmelding:

Opslag i klubgården senest
onsdag den 13. juni kl. 12:00

Johansen



Helsingør Ski & Orienteringsklub

inviterer til

HSOK's 5 km Kvindeløb

Tirsdag den 21. august 2007
kl. 18:30

i Teglstrup Hegn

Et hyggeligt løb med
god stemning og i
smukke omgivelser!

Tilmelding samme dag fra kl. 17:30 i
HSOK's klubhus - Gl. Hellebækvej 63

Pris: 30 kr. pr. deltager

- Mange lodtrækningspræmier! -

Start og mål er ved naturlegepladsen

Gl. Hellebækvej

Yderligere info se:

HSOK.dk

Vel Mødt!

Nu også mulighed for børnepasning!

Drømmen om de 42 km og 195 meter

Af SOKKENs løbende reporter Bo Søby Kristensen

De første 10 km. går jo som en leg. Det sværeste er at holde det lave tempo, at holde sig til planen. Copenhagen Marathon's nye rute fører os over søerne, rundt Parken og lige efter 10 km markeringen rammer vi Strandboulevarden. En mærkelig følelse fordi dette stykke jo normalt alene var forbeholdt den sidste del af marathon løbet.



Første løber døde



Historiens første maratonløb fandt sted i år 490 f. Kr. En græsk soldat blev sendt af sted de 40 kilometer fra Maratonsletten til Athen, for at overbringe nyheden om

grækernes sejer over perserne. Legenden fortæller at den græske fodsoldat Hemodromos Feidipiddes løb distancen og efter, at have fortalt sit budskab, faldt død om. Historieforskningen viser, at det var en anden soldat, Eukles, der løb distancen og døde. Feidipiddes derimod havde præsteret noget større: Han var nemlig blevet sendt fra Athen til Sparta for at bede om forstærkning til kampen mod perserne. På to dage tilbagelagde han de 250 km. Derefter forhandlede han en dag i Sparta og løb så tilbage igen!

Vandbæreren Spiridon Louis

Over halvdelen af strækningen frem til den halve maraton i København

går langs vandet. Først hele opløbsstrækningen langs Langelinie, forbi målområdet ved 16 kilometer og så Vesterbro sløjfen og op ad Valbybakke, løbets største stigning (30 meters stigning). Den halve maraton rundes i fin stil ned ad Vesterbrogade.



Maraton var på programmet ved historiens første olympiske lege i 1896. Det blev den lokale Spiridon Louis der vandt historiens første rigtige maratonløb, på den klassiske strækning fra maratonsletten til Athen. Af profession var han vandbære, hans træning bestod i at løbe ved siden af muldyret når han fragtede krukker og sække fra brøndene. Den 9. april 1896 vandt han historiens første maratonløb. Som præmier tog han imod en hest og en vogn, så han ikke længere skulle løbe ved siden af sit muldyr.

Frisk fisk til Inkaen

27 kilometeren runder igen startområdet og så er det endnu engang ud på Østerbro rundstrækningen, hvor vi også løb de første 15 kilometer. Et krav fra den nye storsponsor banken Glitnir har gjort ruten mere publikumsvenlig. Sparta har så besluttet sig for løsningen med at løbe to rundstrækninger, hvor den ene altså løbes to gange. 30 kilometer nås forbi søerne op ad den afspærrede Nørrebrogade. Benene er trætte, men humøret stadig højt. Maraton løbere har historien kendt

Marathon distancen har altid stået som noget specielt for en løber. Dette er ikke bare et løb man tager skoene på og går ud og løber. Det kræver planlægning, træning og udholdenhed på dagen. Den 20. maj var de 42 kilometer mærker malet op på Københavns gader.

længe før grækernes krig mod perserne. I det gamle inkarige var tusindvis af løbere kommanderet klar i inkaens tjeneste. Kravet var: Frisk fisk til Inkaen! Fiskene svømmede rundt i Titiccasøen. Mellem fiskene i søen og inkaen i bjergene var der 450 kilometer over klipper, gennem dale og ørkenagtige højsletter, der skulle krydses til fods. De mange tusinde løbere var parat 24 timer i døgnet og kunne derfor i et kæmpe stafet set-up sikre, at der kunne skaffes frisk fisk til Inkarigetets køkken, når Inkaen havde lyst til fisk.



Glitnir Copenhagen Marathon løber ad velkendte kilometre det sidste stykke mod mål. Det er præcis samme kilometre som vi løb fra 4 til 16, og dermed de traditionelle slidsomme sidste kilometre over Langelinie, Kastellet, de 40 kilometre ved Amalienborg, over Nyhavn og så endelig i mål bag Christiansborg, ved den sorte diamant.



Følgende HSOK'ere deltog i dette års Copenhagen Marathon:

- * Peter Arhning - 3:14:07
- * Bo Søby Kristensen - 3:18:15
- * Dennis Christensen - 3:39:11
- * Bjarne B. Jensen - 3:45:36
- * Peter Balstrup - 3:57:02



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 Knudsenvej 30
3000 Helsingør
Tlf.: 49 21 54 32
E-mail: kurthsok@tiscali.dk

Finn Postma,

Stine Laforce

Skiløjper:

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

Vasaløbet

Sted: Mora, Sverige
Disciplin: Langrend
Startdato: 2/3-2008
Slutdato: 2/3-2008
Tilmeldingsfrist: 31/1-2008

Kontaktperson: Gert Olsen
Telefon: 48 18 46 93 - 61 77 46 93

Email: vasaloppet@webspeed.dk

Alle der er født i 1989 eller tidligere, og er medlem af en skiklub under Dansk Skiforbund, kan deltage.

Deltagelse sker under eget ansvar.

Tilmelding sker efter "først til mølle" princippet.

Indkvartering

Vi bor på sovesale med eget liggeunderlag og sovepose på skoler og lignende, i området omkring Malung/Sälen.

Deltagere fra Jylland bor på Malung skole

For deltagere fra Sjælland forbeholder vi os retten til at ændre det ønskede logi i forhold til deltagerantallet i busserne.

Eller at du selv sørger for logi.

Transport

Turen foregår i sovebus.

Bus Sjælland, er planlagt med opsamling: Ølby station, Østerport station, Holte station og Helsingør færgehavn.

Eller at du selv sørger for transport.

Startgebyr før 31.maj 2007: DKr. 1020,-

Startgebyr mellem 1.juni og 31.oktober 2007: DKr. 1150,-

Startgebyr mellem 1.november og 31. januar 2008: DKr. 1300,-

Startgebyret er uden afbestillingsforsikring og ulykkesforsikring, forsikringen koster DKr. 100,-

Bustransport t/r: DKr.1100,-

Logi: DKr. 125,-

Tilmelding og betaling Sker til:

<https://secure.sportsindex.net/onreg2/front/step1.php?id=351>,
Eller se www.ultimate.dk

Deltagerliste, se <https://secure.sportsindex.net/onreg2/startlist/?id=351>

Program

Foreløbigt program for turen til Vasaloppet 2008

Fredag aften den 29.02.2008: Afgang fra Danmark

Lørdag morgen den 1.03.2008: Ankomst til indkvarteringsstederne.

Lørdag formiddag den 1.03.2008: Tur til startstedet

Søndag morgen meget tidligt den 2.03.2008: Afgang til startstedet

Søndag den 2.03.2008 kl. 08.00: Vasaloppets start

Søndag aften den 2.03.2008: Snarest efter at sidste løber er kommet i mål i Mora.

Mandag morgen den 3.03.2008: Ankomst Danmark

Informationer

På www.skiportal.dk, under aktivitetskalender, vil der løbende blive opdateret informationer om turen til Vasaloppet 2008.

Vil du vide mere, se www.vasaloppet.se. Hvor der løbende vil gives information om seedning, start tider, tips og råd mm.

Overtegnning

Vi forbeholder os retten til at stoppe for tilmeldingen, hvis max antallet for transport, logi eller deltager antallet til Vasaloppet nås.

På vegne af Dansk Skiforbund og Nordisk Disciplin Team

Gert Olsen Ganeshøj Alle 40, Ganløse 3660 Stenløse

Tlf. 48 18 46 93 Mobil 61 77 46 93

e-mail, vasaloppet@webspeed.dk

Dansk Skiforbunds hjemmeside:
www.dskif.dk



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

HOLM SPORT

-er landets største specialforretning for rul og sneting!

RING

-der er altid et godt tilbud,

NU:

ADIDAS LANGREND

Kombistøvler kr. 400,-

Ski-"sko" kr. 200,-

passer til "SALOMON"-profil!



--Rul med Holm-sport!

Ordretelefon 44 95 35 47

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

E-mail: ebbe@holm-sport.dk

www.rulleski.com



Ganløse Ski-Klub Rulleski-aktiviteter 2007

Tag på rulle-udflugt med GSK eller deltag i GSK's stævner.

Rulle-udflugterne er sociale rulleture i forskellige geografiske områder, hvor man løber en tur sammen eller i grupper og slutter af med medbragt kaffe & kage. Man kan løbe på rulleski, rulleskøjter eller evt. cykle. Mødestederne er afmærket med blå GSK-flag.

Tirsdag, d. 5. juni, kl. 19.00

"Islagkage-stafet", Hørup v. Slangerup (separat indbydelse udsendes)

Onsdag, d. 27. juni, kl. 19.00

Jægerspris – der løbes fra Færgelunden til Jægerspris og rundt i Slotshegnet (for at købe isvafler – husk penge).
Mødested: P-plads v. Familiebænken/Færgelunden – kør over broen og drej til højre mod Jægerspris – P-plads på venstre hånd.

Onsdag, d. 8. aug, kl. 18.00

Furesøbad – der løbes til Skovbrynet via Kollekolle.
Mødested: P-plads ved Furesøbad.
Efter løbet badning og grillaften (egen forplejning & engangsgrill medbringes)

Onsdag, d. 12. sept.- kl. 18.00

"Skiathlon" - Uggeløse Skov (separat indbydelse udsendes)

Ring til Minna Riis på 48 18 75 13 for nærmere info. – eller send en mail til :
minna_riis@hotmail.com





Den bedste start
på skiferien!

WWW.**SNOW FUN**.dk

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

Mandag: 12.00 - 19.00

Onsdag: 12.00 - 19.00

Fredag: 12.00 - 19.00

Tirsdag: Lukket

Torsdag: 12.00 - 19.00

Lørdag: 10.00 - 13.00

Ski, snowboards, skistøvler, huer, jakker, goggles, handsker, slibning/reparation, bukser, fleece, skistave, solbriller, blades, tasker, snowboardstøvler, beanies, rygsække, undertøj, trøjer, windstoppers, t-shirts, lavinesonder.....??

Vi har udstyret !!

Surf & Ski - Nordsjælland

Sct. Olaigade 35, 3000 Helsingør

Tlf.: 4925 1030

www.surfogskinord.dk - info@surfogskinord.dk





Sponsordragter til 3 flittige "Vasaløbere"

Kowis og Renell har sponsoreret 3 skidragter til de flittige Vasaløppere Michael Lars og torben



Helsingør Ski & Orienteringsklub
Rasmus Knudsensvej 30
3000 Helsingør

running rhino
SPORTS SERVICES

powered by JOGG

Helsingørs første specialbutik til løbere er åbnet!

Running Rhino tilbyder alt indenfor udstyr til løb, gang og generelt til aktiv fritid og hverdag.

Herudover laves der løbestilanalyse, træningsvejledning, samt løberelateret behandling.

Den gamle købmandsgård i Bøssemagergade lægger rammen om vores nye løbeforretning, og vi byder motionister og løbere på alle niveauer, meget velkommen.

Service, høj faglighed og god vejledning er i højsædet, vi har bl.a. investeret i det nyeste udstyr til løbestilanalyse, samt produktion af specialtilpassede såler.

Fysioterapi, massage, løbestilanalyse og produktion af formstøbte såler kræver tidsbestilling, som kan foretages på 25768644 eller på kristian@runningrhino.dk



Alle er velkomne!



Kristian Uhd Jepsen - Anders Hjortlund - Kenneth Carlsen



Vi holder åbent mandag, onsdag og fredag fra 12.00 til 18.00, samt lørdag fra 10.00 til 14.00

Running Rhino finder du på Bøssemagergade 2 a., 3150 Hellebæk