

# Sokken

Nr. 5, oktober 2007





## "SOKKEN"

Medlemsblad for  
Helsingør Ski &  
Orienteringsklub  
www.hsok.dk



Udkommer 6 gange årligt.

Næste nr. udkommer december

**DEADLINE**  
fredag d. 16. november

### 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@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

flarsen@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 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 Midgårdvej 4 3000 Helsingør 49 21 97 14  
Motion: Stig Johansen Dalvænget 10 3000 Helsingør 49 20 33 23  
Ski: Lars Røpke Baldersvej 41 3000 Helsingør 49 21 41 35  
Klubhus: Lille Godthåb Gl. Hellebækvej 63A 3000 Helsingør 49 20 26 06

flarsen@image.dk  
gmj.knuadsen@stofanet.dk

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

## Funktioner:

Tilmelding: Knud Høyer 3000 Helsingør  
hsok-tilmelding@stofanet.dk  
Sekretariat:  
Pr.: Eva Müllertz Gurrevej 116 b 3000 Helsingør 49 26 38 03  
emullert@Tiscali.dk  
Klubtøj: Eva Müllertz Gurrevej 116 b 3000 Helsingør 49 26 38 03  
emullert@Tiscali.dk  
Materiel: Arne Olsen Abilgårdvej 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. 17.00 O-træningsløb (*i sommerhalvåret*).....Se aktivitetskalenderen  
Onsd.: kl. 17.00 Løbetræning (*interval "Sjoskerne"*) .....Klubgården  
Torsd.: kl. 17.00 Terræntøring .....Klubgården  
Fred.: kl. 10.00 O-løb (*De grå Sokker*) ..... Variabel  
Fred.: kl. 13.30 400m. interval (*Sjoskerne*) .....Klubgården  
Lørd.: kl. 11.00 Løbetræning .....Klubgården  
Lørd.: kl. 13.00 O-træningsløb (*okt. nov. feb. mar.*).....Se aktivitetskalenderen  
Sønd.: kl. 09.30 Cykeltræning MTB .....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 1/2 årligt

Til og med det fyldte 25 år .....204 kr.  
Fra 26 - 65 år .....276 kr.  
Over 65 år.....204 kr.  
Familielkontingent .....480 kr.

## Adresseændringer, ind- og udmeldelser:

Torben Seir Hansen tlf.: 49219714 E-mail: seir@post.tele.dk

## Booking og udlejning af Klubgården:

Henning Jørgensen tlf.: 49 21 84 86 E-mail: hogsjorg@stofanet.dk

Forsidebilledet

Foto: Jakob Vang

Vennernes vandretur i Alperne i august måned

## 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



Der har bestemt været travlhed i klubben i de sidste uger! Først "Kvindeløbet", så "Beach-run", derefter DM-weekenden på Møn og så endelig cykelenkeltstarten og ind i mellem var der også tid til at få Minna og Torben gift, hvortil der var mange HSOK'ere med som "vidner", så tak for det og et stort til lykke.

Omkring "Kvindeløbet" var det meget glædeligt at se så mange deltagere! 142 stillede op, hvilket vist nok er rekord, men stævneleder Sussie havde også gjort et stort forarbejde med at få så mange deltagere med som muligt, hvilket lykkedes, så tak til Sussie for dine år som stævneleder.

DM-klubturen i orientering fandt sted på Møn, hvor vi boede på det lokale vandrerhjem.

Terrænet på Møn er jo - især på denne årstid - kendt/berygget for at være meget krævende, hvilket også holdt stik, så det var flot, at vi blev så beriget af både oplevelser og medaljer, hvoraf de fleste var af guld.

Overraskende var det nok ikke, at Rolf og Lene vandt deres klasser. Overraskende var det nok heller ikke at Peter Larsen vandt sin klasse, men mere måden, hvorpå han vandt! Uheldet var netop ude efter Peter under lørdagens stafetløb, hvor Peter faldt så uheldigt, at han måtte en tur på skadestuen for at blive syet sammen igen, men naturligvis stillede Peter op til søndagens individuelle løb, hvor han vandt med stor margin, så flot Peter og godt "gæet"!

Mindre overraskende var det vel, at John Miené tillige vandt guld og dermed forsvarede sin første plads fra sidste år, så flot John, især når jeg ved, hvor svær en klasse, det er!

Også vores nye klubmedlem, "Røde", der dog stillede op for Tisvilde, vandt guld, med da en stor del af "Rødes" træning foregår i HSOK, så kan vi godt prale lidt af den medalje tillige!

Klubbens sidste individuelle medalje blev vundet af Peter Rude, der fik en bronzemedalje i den stærkt besatte klasse H 60, men jeg mener at vide, at Peter rykker op næste år i klasse H 65, så John Miené m.fl., der bliver nok kamp!

Også lørdagens stafet-DM gav medaljer til HSOK, hvor Flemming W., Rolf og Torben vandt klart i klassen H 50, men også pigerne Mette, Birgitte og Lene vandt bronze i klassen D 40, så det var bestemt et godt DM for HSOK, så et stort til lykke til de mange medaljevindere, hvor vi allerede nu kan se frem til næste års arrangement, der afvikles på Rømø.

Den årlige enkeltstart blev i år afviklet i samarbejde med CK Kronborg, hvor der i år var tilmeldt ca. 50, hvilket må siges at være meget tilfredsstillende. Desværre var der ikke så mange deltagere fra HSOK, hvilket nok overrasker mig lidt, især når jeg ser, hvor mange der cykler på de faste cykeldage, men som "undskyldning" får jeg fortalt, at flere ikke føler sig i form til den godt 23 km. enkeltstart, hvilket jeg dog finder lidt "tyndt", idet de pågældende jo stort set cykler året rundt, og når Knud Høyer kan på flotteste vis, så burde mange andre vise den samme ånd!

Selve løbet blev forøvrigt på udmærket måde omtalt i Helsingør Dagblad både hvad angår optakt og resultatformidlingen.

Vi mangler nu kun et enkelt løb i vores "Grand Prix serie 2007", nemlig det klassiske 10 km. Helsingørmesterskab i landevejsløb, der traditionen tro afvikles den 1. lørdag i november fra klubgården.

Det var så det første år, hvor HSOK alene har stået for hele arrangementet og jeg må sige, at det på alle måder har været en stor succes. Så fra min side skal der rettes en stor tak til især Stig, der jo både er arkitekten og tovholderen bag arrangementet, men også Jørgen Olsen og Michael Knudsen samt Søren og Ivan m.fl. har ydet et stort arbejde omkring afviklingen af løbene.

Jeg har netop set oplægget til næste års "Grand Prix" og det ser bestemt spændende ud.

Nogen siger, at vi ikke har haft sommer i år, men hvad med den kommende vinter, der jo "truer" forude!

For at gøre det nemmere at komme igennem vinteren, har vi naturligvis skiture på programmet. Det vil atter i denne vinter bestå af den forlængede week-end tur i december til Idre og i uge 7 er det Ramundbjerget, der kalder og at informationerne herom kan ses på de ophængte opslag i klubgården, herunder tilmeldingsfristerne.

For at være i den bedst mulige form til disse skiture skal jeg minde om, at gymnastikken snart starter igen.

Den 23. oktober er første aften gymnastikken finder sted og naturligvis med Annette som instruktør.

Vel mødt til (ski)gymnastik.

Flemming Larsen

## SYLVEST VVS A/S

# 49 21 59 97

Fenrisvej 13 C  
3000 Helsingør

Gas- og oliefyrsservice:  
Aften og weekend vagt  
1/10 - 30/4: 30 45 59 97

## TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSE OG BRYGGERS

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



e-mail: [sylvest@sylvestvvs.dk](mailto:sylvest@sylvestvvs.dk)

• Hjemmeside: [www.sylvestvvs.dk](http://www.sylvestvvs.dk)



### Indmeldte

Stine Berg Sørensen (13 år)  
Tjalfesvej 5  
3000 Helsingør

Ib Svendsen  
Ulstruphave 1  
3000 Helsingør



Steen Hundevad Knudsen  
Emilie Østergaard Knudsen (9 år)  
Anna Østergaard Knudsen (7 år)  
Bøgebakken 25  
3000 Helsingør

Lasse Nielsson  
Sporegangen 14 3. tv  
3000 Helsingør

### Udmeldte

Christian Postma  
Morten Wendelboe  
Benjamin Erik Hansen  
Eva Lövenborg  
August, Oskar, Selma, Kamilla  
og Peter Konstantyner  
Lars Bjerg  
Henriette Hansen

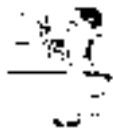
### Adresseændringer

Marie Krogsgaard / Benny Olsen  
bor Lindehøj 27 (ikke 24)  
3000 Helsingør

Rikke Kofoed Larsen  
Eckerbergsvej 25  
3000 Helsingør

Allan Jørgensen  
Godthåbsvænget 3 st.  
3000 Helsingør

John Rasmussen  
I.P. Jacobsensvej 15  
8600 Silkeborg



Vær med fra starten tirsdag, den 23. oktober kl. 18.15 på skolen ved Gurrevej. Indgang fra Gefionsvej.

## Helsingør Sport Union afholder nedenstående kurser i efteråret 2007

HSOK vil gerne støtte at medlemmerne kommer på kursus, derfor vil vi betale din andel af kurset, hvis du tilmelder dig. Send en meddelelse til mig sammen med dit banknummer, så refunderer jeg beløbet.

På Helsingør Ski- og Orienteringsklubs vegne

Gull-May Knudsen  
Kasserer  
Mail: gmj.knudsen@stofanet.dk

### HSU Kurser - Efteråret 2007

**Grundlæggende- og færdselsrelaterede førstehjælp.**  
Snekkerstenhallen  
Søndag den 28. oktober kl. 9.00 - 17.00

**Grundlæggende førstehjælp.**  
**Nordkysthallen**  
Lørdag 10 november og søndag den 11. november kl. 9.00 - 16.00

**Hurra - jeg er blevet leder**  
Borupgårdskolen  
Søndag den 18. nov. kl. 9.00 - 13.00

**Medlemssucces - fastholdelse og rekruttering.**  
Borupskolen  
Søndag den 25. nov. kl. 9.00 - 12.00

Yderligere information om HSU-kurser på [www.hsu.dk/kurser%20og%20arrangementer.asp](http://www.hsu.dk/kurser%20og%20arrangementer.asp)

## En stor tak til HSOK

for opmærksomheden ved vores store dag, søndag d. 2. september 2007, hvor vi blev viet af Tærsebøl ombord på det gode skib "Harald Blåtand", der siden bragte os til Hven. Her vi gjorde ophold med spadseretur til Pumpens Café - her dansede vi brudevals på den nedlagte mødding - et indslag, som vi ikke var bekendt med !!

Vejret var med os - lige til bovporten blev slået tilbagekomst til Konge-kajen kl. ca. 19.30 - da silede det ned. Vi havde en fantastisk dag.



De varmeste hilsner Torben & Minna

**OBS OBS**

**Husk at melde  
adresseændring  
til Torben Seir**



## Bryllup på Harald Blåtand



Det kan være svært at finde en god weekend at blive gift på, når der er forretningsrejser, divisionsmatch, DM, ferie på Lanzarote mm i kalenderen, men det lykkedes for Minna og Torben at finde et hul i kalenderen.

Torben og Minna blev gift søndag den 2/9. Selve vielsen sørgede Per Tærsebøl for og det foregik på vogndækket af M/S Harald Blåtand. Derefter blev borgmesteren ledt i land og fortøjningerne taget. De godt 80 gæster kunne derefter nyde sejlturen og et lækkert måltid på vej til Hven.

Skibet sejlede i sneglefart, og det var også nødvendigt - for ellers havde der ikke været tid nok til at høre den ene nærgående



tale efter den anden - samt spise. Laus var toastmaster og fik lavet introduceretalerne på sin sædvanlige lune og afslappede facon.

Vel ankommet i land på Hven gik selskabet derefter 2½ km til en cafe, hvor der blev serveret den mest lækre chokoladecake jeg længe har smagt. Og vejret holdt - så der kunne danses brudevals i haven og selskabet blev fotograferet.

På hjemturen fortsatte talerækken, og først da vi kom i havn kom dagens vejrudsigt til at passe. Der var lovet regn hele dagen, men regnvejret kom først til Helsingør ved aftenstide.

Tak for et flot arrangement, som vi sent vil glemme og held og lykke fremover.

Rolf





## Fælles aktivitetskalender for HSOK 2007

Dato	Skov	Mødested/oplysn.	Krak	Arrangør	Kategori	start
03-10-07	on	Slagslunde		o-service.dk	Kildeholm OK	O nat
05-10-07	fr	Nyrup		Gurredam	Henning J	O Grå Sokker 10
07-10-07	sø	Gribskov Syd		o-service.dk	Søllerød OK	O Kredsløb
10-10-07	on	Klosteris Hegn		o-service.dk	HSOK Tommy	O SM nat
12-10-07	fr	Klosteriis		Klosteriisvej V	Agnete V & Eva	O Grå Sokker 10
13-10-07	lø	Krogenberg		Krogenbergvej	47B2 HSOK, Kirsten E.	O Karruselløb 13
13-10-07	lø	Rold Nørreskov		o-service.dk	DOF	O DM MTB-O
13-10-07	lø	Kongsøre Skov		o-service.dk	Holbæk OK	O Division 2-3
14-10-07	sø	Hareskovene		o-service.dk	OK Skærmen	O Kredsløb
19-10-07	fr	Hornbæk V		Sandagerhusvej	Torben C	O Grå Sokker 10
20-10-07	lø	Teglstrup		Klubgården	28D6 HSOK Birgitte K.	O Karruselløb 13
21-10-07	sø	Husby Klitplantage		o-service.dk	Holstebro Ok	O DM Ultralang
21-10-07	sø	Burreskovene		o-service.dk	Ballerup OK	O Kredsløb
26-10-07	fr	Danstrup Hegn		A6 høje P	Annie	O Grå Sokker 10
27-10-07	lø	Horsørød		Hornbækvej	26H4 HSOK, Lene	O Karruselløb 13
28-10-07	sø	Kårup Skov		o-service.dk	Vestsj. Skovkarleklub	O Kredsløb
02-11-07	fr	Teglstrup Ø		Klubgården	Jørgen B	O Grå Sokker 10
03-11-07	lø	Brødeskov		o-service.dk	Allerød OK	O put and run 13
03-11-07	lø	Hels.mesterskab		Klubgården	HSOK Stig	M Grand Prix 14
04-11-07	sø	Brødeskov		o-service.dk	Allerød OK	O C-løb
07-11-07	on	Klubaften m/spisning			Rolf	18
09-11-07	fr	Indelukket		Skindersøvej	Palle	O Grå Sokker 10
11-11-07	sø	Gribskov Mårup		o-service.dk	OK 73	O Jættemil
16-11-07	fr	Egebæksvang		Strandvejen	Flemming L	O Grå Sokker 10
17-11-07	lø	Danstrup Hegn		Helsingørsvej	46K4 HSOK, Mette H.	O Karruselløb 13
18-11-07	sø	Duathlon		Klubgården	HSOK	M Craftcup 10
21-11-07	on	Tokkekøb Hegn		o-service.dk	OK S.G.	O Natcup
23-11-07	fr	Gurrevang		Gurrevej v. P	Mette & Bent	O Grå Sokker 10
24-11-07	lø	Teglstrup S			HSOK Stig	M Stieler Memorial 11
24-11-07	lø	Hammermølle		Hammermøllen	27K2 HSOK, T Bagger	O Karruselløb 13
30-11-07	fr	Gl. Grønholt		Golfklubben el. A6	John	O Grå Sokker 10
01-12-07	lø	Li. Hareskov		o-service.dk		O Vintercup
02-12-07	sø	Teglstrup S		Gurrevej	37K4 HSOK, Jørn Stef.	O Karruselløb 10
05-12-07	on			o-service.dk	Søllerød OK	O Natcup
7.-9.dec		Idre		skitræningslejr	HSOK Postma	S 3 dg på ski
07-12-07	fr	Teglstrup Ø		Klubgården, julefrokost	Bent & Gudrun	O Grå Sokker 10
09-12-07	sø	Klosterris		Hornbækvej SØ	26H4 HSOK, Lassen	O Karruselløb 10
12-12-07	on	Hareskovene		o-service.dk		O Natcup
14-12-07	fr	Danstrup Hegn		Hornbækvej høje P	Annie & Kay	O Grå Sokker 10
15-12-07	lø	Aldersvilde Skov		o-service.dk		O Vintercup
16-12-07	sø	Teglstrup		Klubgården	28D6 HSOK, julemanden	O Juleløb 10
19-12-07	on	Hareskovene			Ballerup OK	O Natcup
21-12-07	fr	Nyrup		Gurredam	Søren	O Grå Sokker 10
24-12-07	ma	Gurresø rundt		Valdemarslund Gurrev		M 10
26-12-07	on	Teglstrup		Klubgården	HSOK Knud	O Julemaveløb 10
28-12-07	fr	Teglstrup		Klubgården	HSOK Jakob	O natløb/klubm. 17
31-12-07	ma	Gurresø rundt		Valdemarslund Gurrev		M 10

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

Opdateret 30/9-07

Evt. ændringer vil løbende blive opdateret på Kalenderen på HSOKs hjemmeside [www.hsok.dk](http://www.hsok.dk) Her kan du også se aktivitetskalenderen for 2008, som er i forlængelse af 2007.

**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: breuning@tele2adsl.dk

## **Ungdomsudvalg:**

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

## **Kortudvalg og kortdepot:**

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

## **Voksen- og Klubudviklingsudvalg:**

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

## **O-løbstilmelder:**

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

## **Trim og klubdragter:**

Eva Müllertz, 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



**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

## 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**



## DM-tur på Møn 2007



Tommy havde det hårdt i bakkerne, men havde heldigvis hamstret en øl før de var udsolgte



Marie var tæt på en medalje, men endte på en 5.plads



Eva er i god gå-form, takket været hunden. Hun spadserede hjem på en flot 5.plads i klassen D70



Flemming undgik med nød at næppe at sove i et rent damerum!!! uha uha.



Torben var tæt på og det kunne være endt med en medalje. Lidt slump i banelægningen medførte en flot 5.plads.



Bronze til Peter Rude, guld til John Miéné, Rolf Lund, Lene Jensen og Peter Larsen- til lykke til dem alle.



Lin løb fremragende og var den første efter alle de piger, der har forældre, der løber.



Søren havde en god tur i skoven....



John løb noget ukoncentreret begge dage, hvad mon han tænker på??



Knud kunne ikke løbe, men var heldigvis med som støtte.



Minna - nygift og nystartet selvstændig fik kam til sit hår.





## Tips og Tricks

I programmet "Viden om" så jeg at fugle, der trækker benytter sig af 3-4 måder at navigere på. Vigtigst er at de har en form for kompas, som de kan kalibrere når solen står lavt. Derudover kan de bruge stjernerne, en afstands-fornemmelse og endelig: Når de har fløjet ruten en gang, husker de en form for "kort".

Som orienteringsløbere har vi også flere muligheder: Vi kan bruge kortet, kompasset (og skridttal). Som jeg har nævnt ved flere lejligheder bruger jeg mest kortet, og der er en tendens til at jeg bruger den teknik, jeg er vant til og har haft succes med uanset skovens beskaffenhed.



Her er det Lene, som sammen med Tove (OK Øst) og Ingrid (Silkeborg) diskuterer DM på Møn

Hvis man har god kortkontakt hele tiden så har man..  
Fordele: Bommene bliver små, da de opdages med det samme.

Ulemper: Kræver god kurveforståelse og kortlæsning tager tid for de fleste.

Faldgrupper: Risiko for parallelfejl og retningsfejl og det kan medføre store bom.

Uegnet til: Detaljfattigt terræn. Tæt skov, ulæselige kort og dårlige kort.

Hvis man til gengæld bruger kompaskurser hele tiden...

Fordele: Hurtigt, hvis man kan.

Ulemper: Retningen er god nok, men hvor er jeg i grunden? Desuden følger de optimale vejvalg følger sjældent en ret linie.

Faldgrupper: 180 o fejl, og at man glemmer at se på kortet og skal bruge tid på at læse sig ind.

Uegnet til: Vil altid kunne bruges, men vil ikke altid være den hurtigste teknik.

Skridttal bør/vil altid bruges i kombination med de to øvrige måde teknikker.

Vil du være rigtig god skal du beherske alle 3 teknikker, og du skal have indøvet at kunne vælge den optimale teknik til hvert enkelt stræk.

Det er noget du kan træne til træningsløbene. Når du har prikket banen ind kan du kikke strækkene igennem og

beslutte dig for hvilken teknik du vil bruge til hvert enkelt stræk. En god banelægger, der har lavet en afvekslende bane, får netop fanget de løbere, der bruger samme teknik hele banen igennem.

Og så skal man være glad for at man ikke er en fugl. De fugle der bommer, bliver ofte fotograferet af horder af ornitologer, når de ved et uheld har ramt Danmark i stedet for Alaska. Tænk lige på det!

Rolf

## Ingen anholdte til divisionsmatchen i St.Dyrehave.

Jeg læste at fodboldkampen mellem FCK og Brøndby forløb roligt, kun let tumult og 8 anholdte. Volden i fodbold er åbenbart blevet så almindelig at det ikke er noget at snakke om.

Der var ingen politiescorte af HSOK-tilhængere til topbraget i St. Dyrehave. Heller ingen blev bidt af politihunde - måske skyldtes det at der ingen tilhængere var - men at alle løb?

Og løb de gjorde de! Der var gode sejre i de fleste klasser og HSOK vandt alle 3 matcher og skal nu i oprykningskamp mod Allerød, Ballerup og OK 73. Det kan blive svært at slå andre end OK73, men lad os prøve. Når bladet udkommer har du forhåbentlig meldt dig til og kan se frem til løbet i Kongsøre Skov.

Skoven er en sjov lille en, som er meget hurtig, når vi har løbet i den til Nytårsstafetten i januar måned. I oktober må vi forvente at underskoven sinker en del. Det går ud over løbehastigheden og sigtbarheden - så husk kompasset!

Rolf

## Klubaften i november

Onsdag den 7/11 er der klubaften. Vi spiser sammen kl. 18.30.

Derefter stiller vi computer og projektor op og gennemgår udvalgte baner. Tilmelding er nødvendig til spisningen. Mail til [rolflund@stofanet.dk](mailto:rolflund@stofanet.dk) eller skriv dig på listen i klubgården.



Jeg lover at lave maden til rimelig pris - dvs. 35-40 kr/kuvert inkl. drikkevarer. Og selvom der her er et pænt eksemplar af en Karl Johan, kommer der ingen hjemmesamlede svampe i maden.

Rolf

## O-løb

Er motion for hjerte og hjerne  
- for hele familien

# La Santa Sport

Mange HSOK'ere forlængede sommeren i uge 39 på Lanzarote.

Atter en fin aktiv uge med masser af solskin og sport, men også tid til badning og afslapning





# La Santa Sport



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 .....

## M a s s a g e

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



### NatureLife - klinik for Massage

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





## H.S.O.Ks VENNERS 20. ALPETUR.

### Rejsen:

Alle 46 deltagere var hurtig ude af fjere på afrejsedagen. Præcis kl. 5.45 var hele holdet samlet. Vi var lige kommet ud på motorvejen da vores chefpilot LEIF, der på personalets vegne bød velkommen ombord, overraskede med gratis morgenkaffe og osteanretning. Det var som at være oppe at flyve! Bussens chef stewardesse TOVE vimsede smilende rundt med anretningerne.

Endvidere kundgjorde LEIF, at da det var den 20. jubilums tur var buskiosken sponsoreret, d.v.s. at alle køb på rejsen ned og hjem var til 1987 priser. Det kan enhver forstå at dette budskab var meget populært, så der var arbejde på fuldtid for fru TOVE på hele turen. Vi nåede færgen i Gedser kl. 9.00.

Under overfarten spiste mange den store morgenbuffet - bøvs - Og fra Rostock gik det så sydover med tisse pauser til de mange og ryge pauser til de få. Fru TOVE var stadig smilende og efter en lang arbejdsdag nåede vi overnatningsstedet i byen HOF. Her blev indkvarteret på Hotel "CENTRAL". Og her sov vi godt i gode senge i overstørrelse.

Lørdag morgen af sted syd over ad den smukke autobahn ned gennem Franken. Vi kunne tydelig fornemme det varmere himmelstrøg, (troede vi da)

indtil LEIF kunne meddele, at bussens aircondition var kaput, og med op til omkring ca 30 + grader i bussen nåede vi over grænsen til østrig ved Kufstein. Nu begyndte bjergene for alvor at tage form. Snart var vi over den imponerende europa brugge samt Brenner pas. Sidst på eftermiddagen nåede vi den lille by MUHLEN in Taufers, Hvor Hotel "EGITZHOFs" unge værtspar tog imod.

### Hotellet:

Nydeligt lille hotel lige ved hovedvejen, som enkelte havde nogen støj fra. Værelser OK. Efter første aften middag blev vi klar over at hotellet havde et fantastisk godt køkken. Hver dag serveredes der 5-6 retters menu - for fein-schmeckere, og hver dag startede med en stor morgenbuffet. Stort velkomst party i haven til akkompagnement af støj fra hovedvejen!!

Midt i ugen flot galla middag med



efterfølgende kegle turnering, hvor de italienske gæster løb med første pladserne. Men vi fik da den glæde at se METTE ENGELSHOLM på podiet for sin flotte sidste plads og under megen festivitas modtog hun sin præmie - og Tænk - hendes far var gået i seng.

En aften var der til maden gratis vin, der var en hilsen fra Vognmanden i danmark som kompensation for den overophedede bus, flot gestus. De første 4 aftener fik vi en kort følgeton fordelt over 19 bjergture af der alte, som causerede over pudsige og dramatiske hændelser i bjergene Vejret:

Dominica og lunedì :strålende sol, martedì : lidt blandet vejr. Mercoledì og geovedi :små formiddags byer og opklaring fra middag. Vernedi: - skyfri himmel.

### ALPETURENE:

Der var styr på turene takket være god planlægning af JAKOB, samt af de som havde påtaget sig jobbet som

bjergførere. Den helt store tur blev dog turen til Sella kolossen, der pludselig rejser sig som en kæmpe borg i landskabet. Bussen måtte klare en hel del hårnålesving inden vi kunne sætte de langtgående af i Grødner joch, hvorfra de havde 6-7 timers vandring og lettere klatring over bjerget i en højde på ca 2.800 m.. Mellemturen og den korte kørte videre til Pordoi joch. I et langt svæv blev de løftet op til månelandskabet,

hvor mellemturen nød den flotte udsigt. Enkelte deltagere nåede op på Piz Boe hytte i ca 3050 m. Den korte tur gik den hyggelige Bindelweg med strålende udsigt til Marmolatas hvide massiv. Kun på strøget i København er der flere fodgængere end på Sella bjerget. Midt på ugen blev turene afkortet på grund af ustadigt vejr i formidagstimerne. Den sidste bjergdag sluttede med maner. Alle fik rørt benene i den bagende sol

### FEST-AFTEN:



Ud over at der hver aften var et stort arrangeret altan party, bød HSOKs venners Alpeturskasse fredag aften på before dinner champagnebrus i hotelhaven. Hotellet havde linet op til østrigsk galla middag med underholdning af en



lokal spasmager, der svingede sin harmonika og lavede løjer med indtil flere venner. MOGENS WAIDLØV var en fortrinlig toast master og leverede desuden et par sange hvor versefødderne kammede lidt over. Chauffør LEIF gav en herlig monolog hvor temaet var en folkepensionist som var kommet med på en bjergtur i selskab med kendte profiler fra HSOKs venner.

Der blev også tid til en svingom og en lille en til kaffen. Lørdag morgen afsked med skønne AHRNTAL og i blandet vejr susede vi hjemad og nåede Helsingør søndag kl. 21.30. Fra alle os deltagere siger vi tak til JAKOB for nogle gode bjergture. Også tak til rejseleder PIERRE samt til alle de der tog et job som bjergførere. Tak til alle deltagerne på den 20. alpetur, såvel nye som gamle "Travere" for et godt sammenhold og frem for alt et strålende humør. Der alte alte.

**Alpeturens Billedaften:**

Fredag den 21. september mødtes 36 alpeturs entusiaster til en vellykket fotoaften. Traditionen tro indledtes der med spisning fra deltagerens egen medbragte buffet. Derefter gled der ca 400 dejlige fotos over lærredet som Jakob havde samlet på en CD. Gull-May og Jan Knudsen havde optaget og redigeret en meget flot Video, der også gjorde lykke.

**Hsoks Venners Jubilæumsfest :**

Afholdes som tidligere annonceret, lørdag, den 3. nov. De 25 år skal fejres med maner. Bestyrelsen er i gang med at lægge sidste hånd på arrangementet. Der udsendes indbydelse til alle medlemmer. Vi ses !! Med hilsen fra red.

**Diplomer og Medaljer**



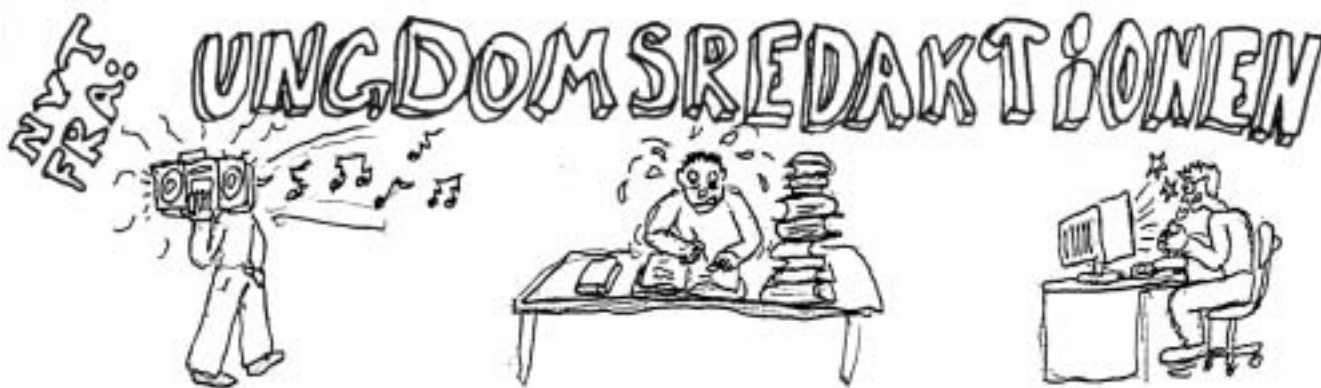
5 års diplom/medalje : METTE ENGELSHOLM



10 års diplom/medalje: INGA OLSEN samt GULL-MAY KNUDSEN & JAN KNUDSEN.



20 års diplom/medalje: VIBEKE MIENE & SONJA VANG.



### TIL SAMTLIGE UNGDOMSLØBERE

## BOWLING

Så er det tid grin  
og hygge



Vi skal ud at bowle, og bagefter skal spise pizza i Klubgården, så reserver allerede dagen nu:

**Fredag, den 23. november, kl. 16.30**  
- vi mødes i klubgården.

Herefter tager vi i bowlingcentret og bowler i 1 time (fra 17-18.00). Så henter vi pizza og tager tilbage til Klubgården. Så hvis du skal hentes, bliver det herfra og ca. kl. 19.30

Du altid ringe til Minna på tlf. 4921 9714 ell. 2071 8292, eller sende en mail på [miwa@tdcadsl.dk](mailto:miwa@tdcadsl.dk). **Tilmelding** skal ske, så hurtigt som muligt på Minnas mailadresse - af hensyn til pizza og antal bowlingbaner.



Mange glade O-hilsner Ungdomsudvalget/Minna



Nathalie er ivrig deltager i SkovCuppen (tidligere Børnekarruseløb). Hun startede i 2003, da hun var 5 år. Nu er hun 8 år og løber bane 2. Det er begynderbanen på 2 km. Hvert halve år får man præmie for at deltage i mere end 4 løb af de 6-7 løb. Nathalie er nu optaget i Børnenes Rekordbog 2008 for at have flest O-løbspræmier. Hun er spændt på, om rekorden bliver slået i 2009!

### 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: 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



# Nyt fra Familie- og Ungdomsudvalget



## FAMILIE-ORIENTERING

Du er bare frisk & sej  
Orientering er lige Dig!

### Familieorienteringsløb, efteråret 2007

Dato	Skov	Mødested	Krak
29. september	Teglstrup Hegn S	Esrumvej, P-plads midt	27 K7
20. oktober	Teglstrup Hegn	Klubgården, v. Hallen	28 D6
27. oktober	Horserød Hegn	Hornbækvej, P-plads midt	26 H4
17. november	Danstrup Hegn	Helsingørvej, P-plads øst	46 K4
24. november	Hammermøllen	Hammermøllen	27 K2

Alle dage er lørdage kl. 13:00

**Det er gratis  
at deltage!**

- ☞ Er du fuld af krudt og gå-på-mod, frisk på at gå/løbe gennem skov, krat og nogle gange lidt vand - så er orienteringsløb lige noget for Dig
- ☞ Kom alene eller sammen med din familie og vær med til at finde posterne i skoven
- ☞ Kom og leg en anden form for skattejagt ved at finde poster efter et kort
- ☞ Kom og hyg dig med andre med saft og kage, efter at du har været i skoven
- ☞ Kom og få en præmie til det sidste løb, hvis du har været med mindst 4 gange.

### Familie-orienterings-pas

Første gang du kommer til et af orienteringsløbene vil du få et familieorienteringspas.

Det medbringer du til hvert løb, så du kan få et stempel i passet.

Hvis du har mindst 4 stempler ved det sidste arrangement, får du en flot præmie.

### Spørgsmål?

Du er altid velkommen til at sende en mail til: Minna Warthoe: miwa@tdcadsl.dk



## HSOK's Kvindeløb

**- Endnu en sikker succes med deltager rekord!**

**142 friske kvinder fik en forfriskende, fabelagtig og flot oplevelse i Teglstруп Hegn.**

**Vejret viste sig fra sin bedste side - det dejligste solskinsvejr. Løberne kunne ikke ha' ønsket sig en bedre ramme for løbet.**

Vinder af det 5 km lange løb i Teglstруп Hegn blev Dorte Dahl, Blovs-trød Løverne, i suveræn stil. Dorte Dahl gennemførte den kuperede rute i den flotte tid 18:47 - 9 sekunder fra hendes egen rekord fra 2002!!

Nummer to, og vinder af klassen 20 - 29 år, blev HSOK's Rikke Kofod i



tiden 20:41. Rikke Christensen, også HSOK, blev en lige så sikker samlet nummer tre, og vinder af klassen 30 - 39 år, i tiden 21:14. - De to HSOK Rikke'r lå længe og kæmpede om anden pladsen, men på "Trolles 1000 m" var det Rikke K., der viste sin styrke

og rykkede fra Rikke C. I mål havde de to kombattanter skabt sig en solid føring til nummer 4 Linn Bertram, Hornbæk Ishus, der gennemførte i tiden 22:32.. Lise Betram, Hornbæk Ishus, vandt sin klasse 50 - 59 år i tiden 23:06

Ellers var det værd at bemærke en rigtig flot præstation af den 60 årige Ester Jørgensen, FAK. Hun vandt sin klasse suverænt og blev samlet nummer 6 i tiden 22:54! - Sejt!! Som tilskuer til kvindeløbet kan man konstatere, at det bare er et rigtig flot skue med alle de deltagende løbere, der som en slange bevæger sig afsted i hvert deres tempo. Og det er netop ét af de charmerende kendetegn ved kvindeløbet. - Der er plads til ALLE! Et andet kendetegn ved HSOK's kvindeløb er, at det aldrig er svært at få hjælpere til løbet! - Og de fleste er m.... - Ja! Der er plads til ALLE! Efter løbet var der vanen tro præmieoverrækkelse i klubgården. Det er en aktivitet der ofte tager længere tid end selve løbet! - Og fint er det. - For det betyder, at der er mange præmier at uddele, ikke kun til de ihærdige vindere, men også en masse flotte

Dorte Dahl blev sikker vinder igen

lodtræknings præmier til alle, lige fra den glade motionist til den måske lidt mere energiske og hårdføre atlet. Tak til alle sponsorerne for de fine gaver!

*Johansen*







## Craft Grand Prix 08

### Kære alle løbe venner i Craft Grand Prix

Craft Grand Prix 2007 er ved at være slut. - Vi mangler kun at afvikle et løb i dette års serie - "Helsingørs mesterskabet i 10 km landevej" - lørdag den 3. november 07.

På trods af diverse problemstillinger i opstarten er det lykkedes os at skabe et godt og stabilt Craft Grand Prix 2007.

- I den forbindelse vil jeg sige tak til alle de frivillige hjælpere, der har været med i dette års Craft Grand Prix! - Uden deres hjælp ville det ikke have været muligt at afvikle Craft Grand Prix 2007! - Tak!

- Og der skal også lyde en rigtig stor tak til vores hovedsponsor **Craft** for rigtig mange og flotte præmier - Tusind tak!!

Det er glædeligt, at Puls 3060 har ønsket at være en del af Craft Grand Prix 2008! - Vi byder Puls 3060 velkommen og håber, alle får gavn af det udvidede samarbejde.

Samarbejdspartnere i 2008 er:

- \* **HSOK**
- \* **Tikøb IF**
- \* **Puls 3060**
- \* **fitnessdk - Helsingør**
- \* **Craft - Hovedsponsor**
- \* **SameSame - Espergærde**
- \* **Murermester Lars M. Nilsson**
- \* **Michaels Cykler**

HSOK har afholdt møde med HIF-atletik vedrørende deres eventuelle deltagelse i Craft Grand Prix 2008 - og om eventuelle løbs konflikter/terminer.

- Vi har i skrivende stund ikke modtaget nogen tilbagemelding om deres engagement og regner ikke med at de deltager i Craft Grand Prix 2008.

## Craft Grand Prix 08

Forslag til løbsterminer for Craft Grand Prix 2008

- \* HSOK forårs Cross 6,0 km lørdag den 01.03.08
- \* Mountainrace Hornbæk Plantage 6,3 km søndag den 06.04.08
- \* Tikøb 5'eren 5,0 km onsdag den 07.05.08
- \* Espergærdeløbet 5,0 km søndag den 08.06.08
- \* Beach Run Hornbæk 3,7 km tirsdag den 26.08.08
- \* fitnessdk løbet 5,0 km torsdag den 25.09.08
- \* Helsingørs mesterskab 10 km lørdag den 01.11.08

**HUSK! HUSK! HUSK!**

## Årets store afslutningsfest!

Tør du blive væk fra årets store

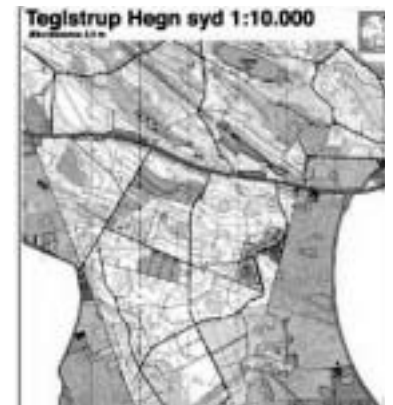
**“Bare vent ! Jeg kommer igen ! Og så... “ aften**

**Lørdag den 3. november 07**

## Stieler Memorial 07

### 5 km løb

- I naturskønne omgivelser



*En årlig tilbagevendende begivenhed!*

Den sidste lørdag i november kl. 11:00

**Altså lørdag den 24.11.07**

**Start og mål: Ørnholmvej/Gurrevej**

*Efter løbet er der varm cacao og friskbagte boller i Stieler residensen!!*



*Sidste års glade vindere!!  
- Rolf & Lene*

# Craft Grand Prix 2007

## "fitnessdk løbet"

- Et nyt spændende løbs tiltag ikke bare i Grand Prix regi, men også i Helsingør Kommune.

164 aktive atleter deltog torsdag den 13. september i "fitnessdk løbet" - femte afdeling af Craft Grand Prix 2007



En skøn sensommeraften tog i mod de 164 aktive atleter i "fitnessdk løbet." Start og mål var ved "fitnessdk" på Rønnebær Allé 110, Helsingør. Den 4.8 km lange løberute for de voksne var i nærområdet omkring "Jyllandskvarteret" - Haderslevvej, Fredericiavej, Århusvej og Smørhullet; som sagt en helt ny og spændende løbe rute, som de deltagende atleter efterfølgende udtrykte stor tilfredshed med.

Vinder af det 4.8 km lange løb blev Kenneth Rasmussen, runningrhino.dk, i suveræn stil. Han gennemførte den 4.8 km lange og noget krævende rute i den flotte tid 15:10 - Han viste, at han for tiden er Helsingørs ubestridte løbekonge! - Og samtidig også blandt Danmarks bedste, hvilket han også beviste ved at vinde DM-guld i duathlon.

Daniel Simonsen, en anden lovende lokal løber, blev en lige så sikker nummer 2 i den fine tid 15:41. På tredje og fjerde pladsen kom Rolf Lund og Jens Jonassen, begge HSOK Craft.se, i henholdsvis 16:36 og 16:41 - Det rakte samtidig også til sejre i klasserne M50 - 59 år og M40 - 49 år. - Rolf Lund og Jens Jonassen lå længe og kæmpede om placeringerne med Michael Stenvang, 16:45, HSOK Craft.se. - Men den erfarende Rolf Lund satte de øvrige af på den krævende "banan" bakke i Smørhullet.

Ellers var det rigtig dejligt at se mange friske HSOK mænd i aktion i løbet. - Fine præstationer af blandt andet Ole Hansen; samlet 7'er i tiden 16:58. Peter Arhung, 17:19, Bo hansen, 17:31, Michael K., 18:12, Steen-Ole, 19:24... Bedste kvinde blev Inge Hansen, run-



ningrhino.dk. Hun vandt på fornemste vis i tiden 19:02. Inge Hansen, der er efterhånden er "gammel" erfaren løber med mange flotte resultater, gav de yngre atleter baghjul på den krævende rute. Nummer to i kvinderekken blev Rikke Kofoed, HSOK, i

tiden 19:39 - Det rakte samtidig til også til en overlegen sejr i klassen 16 - 30 år. På tredje pladsen kom Rikke Christensen, HSOK Mix, i tiden 19:58 - Hun vandt også sin klasse 30 - 39 år i overlegen stil. Nummer fire og

vinder af klassen 50 - 59 år blev Annette Hansen, MK70, i tiden 20:16. Mens Helle Svendsen, Rend mig MK70, blev femmer i tiden 20:58. Vinder af børnerækken blev endnu en gang Mihn Kyun Cho, Hyllesteds drenge & piger. Han gennemførte den 1.1 km lange rute i den fine tid 3:22. - Men sejren kom først i hus efter en lang og udmarvende dyst med Søren Karlsen, Byskolen High5A1, 3:24 og Max Bitsch, Hyllesteds drenge & piger, 3:25 afsluttende med et drabeligt spurt opgør. Patrick Mølholm, Hyllesteds drenge & piger, blev nummer fire i tiden 3:27. - Der bliver virkelig kæmpet om placeringerne blandt børnene. Og med kun fem sekunder mellem nummer 1 og nummer 4, er det dagsformen, der er afgørende for hvem, der vinder de forskellige løb i Grand Prix 2007. Og samtidig er der også i dette års Grand Prix kommet mange nye talenter. Blandt andet de førnævnte, men også Tine Skovgaard, Hyllesteds drenge & piger, har vist rigtig flotte taktik i dette års Grand Prix. Hun har vundet pige rækken i de tre løb, hun har del-

taget i. Og således vandt hun også torsdagens fitnessdk løb i suveræn stil. Hun gennemførte løbet i tiden 3:48 - 19 sekunder foran nummer to Lin Røpke, 4:07, der også løber på holdet "Hyllesteds drenge & piger" - Lin

Røpke har deltaget i fire

Grand Prix løb og ligger til at vinde klassen for 12 - 15 år. Nummer tre blandt pigerne og samtidig vinder af klassen op til 11 år blev Nikoline Jensen i tiden 4:26. Mens Sabriza Skjold, supergrisebasserne, samlet nummer 4 i pigerækken.



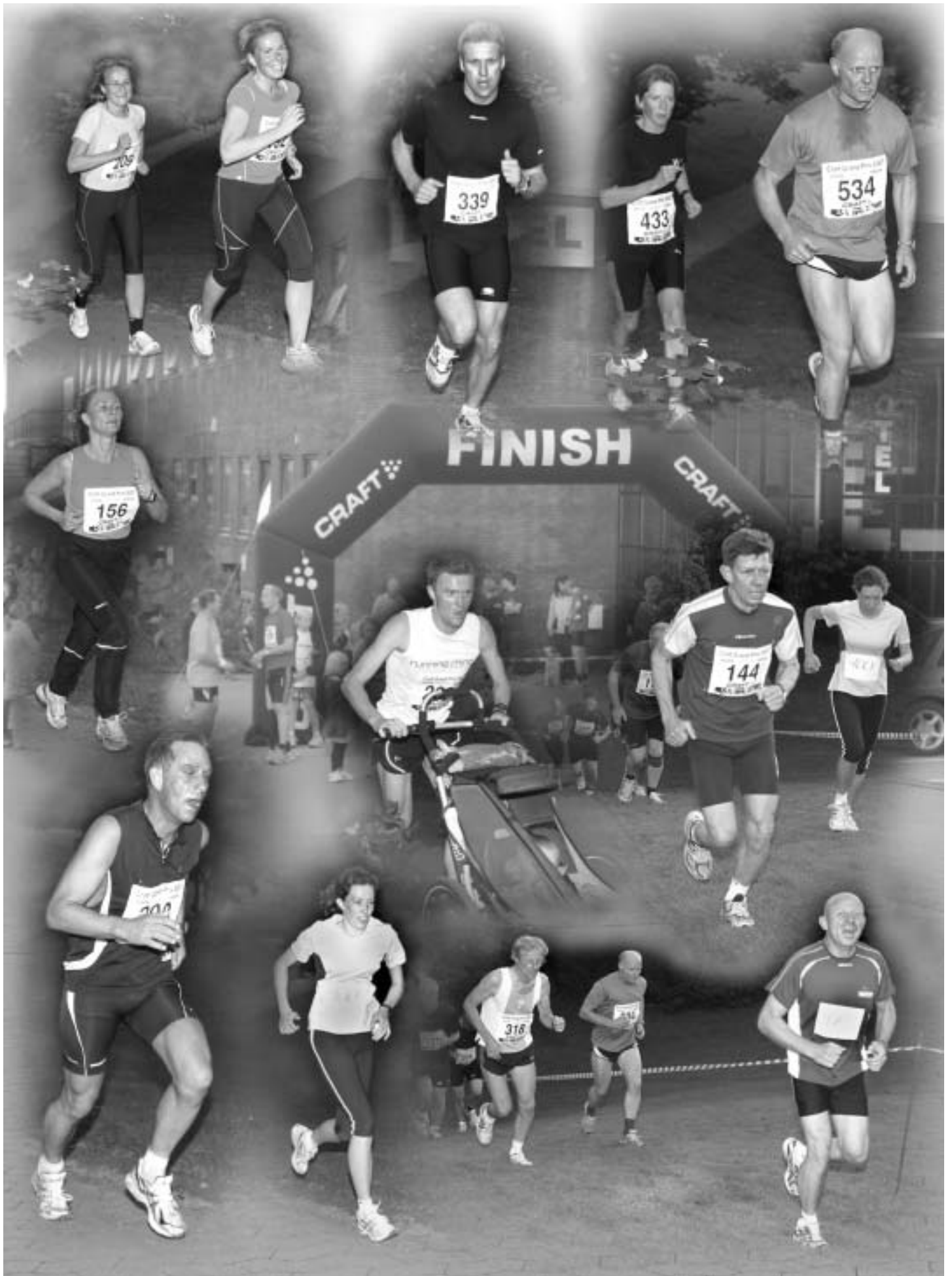
I hold konkurrencen, for herrer, vandt holdet fra runningrhino.dk foran HSOK Craft.se. og HSOK SameSame.nu. På kvindesiden vandt holdet fra "Løb med Bølgen" foran "Sirenerne."

I mix rækken vandt holdet fra HSOK Mix. ES'ernel M/K kom ind på andenpladsen og holdet fra runningrhino.dk blev nummer tre.

Hos børnene kom pigeholdet Super Grisebasserne ind på første pladsen i rækken op til 11 år mens Hyllesteds Drenge og Piger vandt mix rækken 12 - 15 år.

Næste - og sidste løb i Craft Grand Prix 2007 er lørdag den 3. november kl. 14:00, hvor det er HSOK, der arrangerer "Helsingørs mesterskab 10 km landevej" for de voksne og et 1.2 langt løb for børnene - En rigtig klassiker med hensyn til løbs distance og løbs arrangementer i Helsingør Kommune.

Johansen



# ENKELTSTART 2007

## Klubmesterskab for HSOK og Kronborg Cykelklub



**2 kolde piger  
Nr. 1 og 2 i dameklassen:  
Sussie og Nana**

På denne lidt kølige september aften fik vi kåret årets klubmestre på 23 km. enkeltstart. for henholdsvis HSOK og Kronborg Cykelklub. Samtidig var løbet åbent for alle der havde lyst til at prøve sig af.

Ruten er en forholdsvis hurtig rute (hvis man er i form), Vejret var flot og så godt som tørt hele vejen, med temp. på ca. 14 grader og en lidt frisk vind fra NV.

Som man kan se på resultatlisten er der mange af HSOK's medlemmer, men da en del af dem også er medlem af Kronborg, ved jeg ikke fra hvilken klub de stillede op!!

Ikke helt overraskende vandt storfav-

oritterne Keld Fjord hos herrerne og Sussie Bogut hos pigerne, og de levede begge og til værdigheden ved at fyre et par fantom tider af.

For første gang i de mange år vi har afholdt denne 23km enkeltstart kom tiden under 30 min. Helt nøjagtigt kørte Keld på den flotte tid af 29, 48min...

Ikke så underligt at han blev nr. 8 til VM i veteranklassen...

Og Sussie slog de fleste af herrerne i den flotte tid af 36.59 min.

Der var virkelig lagt op til et godt race med mange ivrige deltagere, idet ca. 50 deltagere havde tilmeldt sig og her

ibland en del nye ansigter som havde fået lyst til at prøve sig selv af i kampen mod uret .bl.a. 2 x Kenneth fra HIF var mødt op for at prøve kræfter med cykelfolket, og det gjorde de nu meget godt ved at køre sig ind på både 2. og 3. pladsen i tiden ca. 31.30 min.

Så hvis denne tendens til flot fremmøde holder, og rygterne om, at op til flere "gamle" storryttere måske vil køre med næste år, så kan det være at man ska begynde at træne for ikke at blive blæst helt af vejen

Vi ses igen i 2008

Postma



**De hurtigste i henholdsvis  
herrer og dame klassen**



1 Keld Fjord Kronb.	29,48
2 Kenneth Rasmussen HIF.	31,29
3 Kenneth Carlsen HIF.	31,36
4 Henrik Antonsen	33,08
5 Andreas Hartkopp Kronb./HSOK	33,08
6 Rene Frølund	33,14
7 John Larsen Kronb.	33,32
8 Niels Ottzen Kronb.	34,55
9 Finn Postma Kronb./HSOK	35,03
10 Birge Venner Kronb./HSOK	36,01
11 Jan Lykke Kronb.	36,14
12(1.D) Sussie Bogut Kronb./HSOK	36,59
13 Rasmus Larsen Kronb.	36,59
14 Peter Thorsted	37,03
15 Lars F Andersen	37,08
16 Anders Winther	37,09
17 Jarl Dahl Jepsen	37,23
18 Ole kyhl HSOK	37,54
19 Michael Stenvang	37,54
20 Jannek Tefzlaf Kronb.	38,01
21 Frederik Hellesen Kronb.	38,09
22 Søren Falck Kronb.	38,11
23 Jan Rasmussen Kronb.	38,11
24 Mogens Uhd Jepsen	38,35
25 Steen Nepper Larsen	38,53
26 Morten Rasmussen Kronb.	39,01
27 Kenneth Ottzen Kronb.	39,07
28 Lars Løgstrup HSOK	39,12
29(2.D) Lise Weibel Kronb.	39,36
30 Kurt Jørgensen Kronb./HSOK	39,46
31(3.D) Nana larsen Kronb.	40,41
32 Dennis Johnsen Kronb.	40,41
33 Rene Nielsen HSOK	41,33
34 Bent Weibel Kronb.	42,54
35(4.D) Marianne Thorsted Kronb.	43,47
36 Johny Ruud	43,48
37(5.D) Tine Mølmholm	45,01
38 Flemming Wendelboe HSOK	46,06
39 Dennis Johnsen	50,41
40 Claus Wolfke	50,57
41(6.D) Birgitte Kryger HSOK	52,26
42 Knud Høyer HSOK	63,11
Bente Boa Ikke startet	
Kjeld Schumann ikke startet	
Marianna Lubanski Udgået	
Mads Nikolaisen udgået	



## Craft Cuppen....

Igen i år er der mulighed for at være med i endnu en serie af crossduathlon-cuppen "CRAFT-CUPPEN" som der kan læses meget mere om på [www.xduathlon.dk](http://www.xduathlon.dk). Man kan godt deltage i bare en enkelt af afdelingerne på enten den korte eller den lange distance..... og som navnet siger er der fine præmier fra bl.a CRAFT....

Men hvis man nu ikke har lyst til at deltage skal der jo osse bruges et par hjælpere denne søndag formiddag d. 18. nov., hvor HSOK står for 1. afd. Så send mig en mail, hvis du har lyst til at give en hånd med til at HSOK kan lave et godt stævne og tjene en lille skilling.... På forhånd tak

Postma



*Den bedste start  
på skiferien!*

NY ADRESSE!

**SNOW FUN**

SKI & RUN

Industrivej 1E • 4000 Roskilde • Tlf. 4635 4086

Åbningstider: Mandag, Tirsdag, Onsdag, Torsdag og Fredag kl. 11.00-19.00  
Lørdag kl. 10.00-13.00

[www.snowfun.dk](http://www.snowfun.dk) • E-mail: [pedal@snowfun.dk](mailto:pedal@snowfun.dk) • Fax: 4635 4082



## 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**  
Midgårdsvvej 4  
3000 Helsingør  
Tlf.: 49 21 97 14  
E-mail: seir@post.tele.dk

**Dansk Skiforbunds hjemmeside:  
[www.dskif.dk](http://www.dskif.dk)**

## IDRETUREN

Husk tilmelding og betaling til Idretturen...  
Tilmeldingen er først gældende når "du" har betalt de 1.400 kr. til Gull-May mærket "Idretturen"....  
Sidste frist for tilmelding er d.1 nov.  
Alle div. oplysninger kunne læses i sidste nummer af Sokken.  
Husk at der tilbydes lidt teknik undervisning i både langrend og slalom ( de 100 kr. for slalom betales deroppe)

Med håb om at rigtig mange tar med på turen i år og udnytter muligheden for at få pudset form og teknik af inden vinterens ture, ser jeg frem til en ski-go tur finn postma



## Klubtur på ski i uge 7

Foreløbig plan for skituren i uge 7 som går til

### Ramundberget

Her er den foreløbige plan for klubbens skitur i uge 7 :

Afgang fra klubgården Lørdag den 09.02.08 kl. 18.00

Ankomst til søndag formiddag til Ramundberget.  
Vi forsøger at finde et sted til Fælles morgenmad.

Hytterne i Kvarnbäckens hytter må ikke forventes før klokken 16.00 søndag eftermiddag.

En dejlig uge på ski i, måske, Sveriges bedste skiterræn; Der er MASSER af langrends muligheder og i tilgift et fint Alpin anlæg tilknyttet Ramundberget.  
Se mere på [www.ramundberget.se](http://www.ramundberget.se)

Der vil være mulighed for langrendsundervisning 3- 4 dage af klubbens instruktør, samt enkle fælles arrangementer i løbet af ugen.

Afgang fra Ramundberget Søndag den 17.02.08 kl. 10.00  
Ankomst til klubgården igen søndag midnat.

Vil du have yderligere oplysninger så ring til

Lars Røpke  
49 21 41 35

Tilmelding via opslag i klubgården eller direkte til Lars.  
Der vil traditionen tro blive en informations- og tilmeldingsaften, onsdag den 17/10 umiddelbart efter træning kl. ca. 18.30.



# 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!

### RING

-der er altid et godt tilbud,

**NU:**

**ADIDAS LANGREND**

Kombistøvler kr. 400,-

Ski-"sko" kr. 200,-

passer til "SALOMON"-profil!



--Rul med Holm-sport!

**Ordretelefon 44 95 35 47**

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

**E-mail: [ebbe@holm-sport.dk](mailto:ebbe@holm-sport.dk)**

**[www.rulleski.com](http://www.rulleski.com)**



## VasaloppsVeckan 2008



TÄVLINGSDAG	KORTVASAN	TJEJVASAN	ÖPPET SPÅR	HALVVASAN	SKEJTVASAN	VASALOPPET
START SÄLEN	22 februari	23 februari	24 -25 februari	25 februari	29 februari	2 mars
START OXBERG			Kl 07.00-08.00	Kl 09.00-09.30		Kl 08.00
MÅL	1:a start kl 10.00	1:a start kl 10.00	Mora	Mora	1:a start kl 11.00 resp. 12.00	Mora
ÅKTEKNIK	Klassisk	Klassisk	Klassisk	Klassisk	Fri teknik	Klassik
DISTANS	30 km	30 km	90 km	45 km	30, 45km	90 km
MINIÅLDER	född -96	tävlingsklass f-91 motionsklass f-91	född -91	född - 91	tävlingsklass 45km f.-89 motionsklass 45km f.-91 tävlingsklass 30km f.-91 motionsklass 30km f.-96	Född - 89

Har du lyst til at deltage i Vasaloppet? eller vil du forsøge dig på den sidste tredjedel af distancen på TjejVasan? (for kvinder) eller vil du være med på et 5 mands hold til StafettVasan? Eller vil du blot opleve stemningen ved skisporet som tilskuer?

Sidste år var vi 4 Vasaloppsdeltagere fra HSOK, som havde et hyggeligt ophold på SkiersInn ([www.skiers.se](http://www.skiers.se)) i LimesForsen ca. 25 km syd for Vasaloppsstarten i Sälen.

Vi gentager succeen til næste års Vasalopp og forlænger opholdet med evt. StafettVasan og TjejVasan. Læs mere om løbene på [www.vasaloppet.se](http://www.vasaloppet.se). For yderligere information om turen - kontakt Lars Røpke / Torben Seir



### HUSK rulleskitræningen

Lars er i fuld gang, her ses han i det nylig afviklede DM i Holte hvor han fik en flot 3' plads i kl. H.40-49

Vil du være med, eller have gode råd, så kontakt Lars eller Torben Seir

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

# Vi har udstyret !!

**Surf & Ski - Nordsjælland**

Sct. Olaigade 35, 3000 Helsingør

Tlf.: 4925 1030

[www.surfogskinord.dk](http://www.surfogskinord.dk) - [info@surfogskinord.dk](mailto:info@surfogskinord.dk)



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

# Running Rhino

- specialbutik til løbere

Vi leverer fundamentet for  
de gode løbeoplevelser

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

Hos os får du en grundig løbestilanalyse før du køber løbesko, og vi kan på den måde tage udgangspunkt i den enkelte kundes specifikke behov.

Vores personale er alle løbere med en faglig uddannelse i relation til idræt og fysisk aktivitet, så vores kunder altid er sikret den bedste vejledning, service og faglighed.

Via Running Rhino fysioterapi har vi de bedste muligheder for at tilbyde vores kunder forbyggende og akut skadesbehandling.

**running rhino**  
SPORTS SERVICES

Vi holder åbent mandag, onsdag og fredag fra 12.00 til 18.00, samt lørdag fra 10.00 til 14.00  
Running Rhino finder du på Bøssebogsgade 2 a., 3150 Hellebæk, tlf.: 35 11 44 75