Sokken

Nr. 5, oktober 2009

Medlemsblad for Helsingør SKI & ORIENTERINGSKLUB

Medl. af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund - Dansk Triathlonforbund

"SOKKEN"
Medlemsblad for
Helsingør Ski &
Orienteringsklub
www.hsok.dk

Udkommer 6 gange årligt.
Næste nr. udkommer december

DEADLINE
27. 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@it.dk
Tlf.: 49 21 54 32

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

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

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

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

Indlæg til SOKKEN sendes kun til een person!

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

Er du i tvivl, ring til Kurt

Klubbens bestyrelse:

Formand:	Fl. Larsen	Topasvej 8	3060 Espergærde	49 13 12 84	fllarsen@image.dk
Kasserer:	Gull-May	Kronb.havebyvej 17	3000 Helsingør	49 21 67 32	gmj.knudsen@stofanet.dk
Bankkonto:	2255-0274114126				
Orientering:	Torben Seir H	Midgårdsvej 4	3000 Helsingør	49219714	seir@post.tele.dk
Motion:	Stig Johansen	Dalvænget 10	3000 Helsingør	49 20 33 23	stig.johansen@platugle.dk
Ski:	Lars Røpke	Baldersvej 41	3000 Helsingør	49 21 41 35	roepke@live.dk
Klubhus:	Lille Godthåb	Gl. Hellebækvej 63A	3000 Helsingør	49 20 26 06	

Funktioner:

Tilmelding:	Knud Høyer		3000 Helsingør		hsok-tilmelding@stofanet.dk
Sekretariat:					
Pr.:	Eva Müllertz	Gurrevej 116 b	3000 Helsingør	49 26 38 03	eva.mullert@email.dk
Klubtøj:	Birgitte Krüger	Ydonsvej 14	3000 Helsingør	49 20 36 28	
Materiel:	Arne Olsen	Abilgårdsvej 19	3000 Helsingør	25 32 67 39	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 3 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. 16.45	Cykeltræning, tempo	Ndr. Strandvej, v. Klædefabrikken
Tirsd.:	kl. 17.00	O-træningsløb *(i sommerhalvåret)*	Se aktivitetskalenderen
Onsd.:	kl. 17.00	Løbetræning *(interval "Sjoskerne")*	Klubgården
Torsd.:	kl. 17.00	Terræntræning	Klubgården
Fred.:	kl. 10.00	O-løb *(De grå Sokker)*	Variabel
Fred.:	kl. 13.30	400m. interval *(fredagsløberne)*	Klubgården
Lørd.:	kl. 09.30	Cykeltræning	Ndr. Strandvej, v. Klædefabrikken
Lørd.:	kl. 11.00	Løbetræning	Klubgården
Lørd.:	kl. 13.00	O-træningsløb *(okt. nov. feb. mar.)*	Se aktivitetskalenderen
Sønd.:	kl. 09.30	Cykeltræning *langtur*	Nygård skole
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.

Bemærk nye satser
gældende fra 1. jan. 2009

Kontingent helårligt

Til og med det fyldte 25 år	500 kr.
Fra 26 - 65 år	700 kr.
Over 65 år	500 kr.
Familiekontingent	1200 kr.
Passive.	200 kr.

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

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

Forsidebilledet — *Kurt Jørgensen*

Herligt billede fra HSOK's kvindeløb, som Rikke C. (th.) vandt. Rikke K. (tv.) blev nr. 3

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

Det siges, at miraklernes tid ikke er forbi, men noget mirakel oplevede klubben ikke i op/nedrykningsmatchen, der fandt sted den 20. september i St. Dyrehave. Vi fik lidt "tæsk" og må affinde os med at rykke ned i 3. division, hvor vi også befandt os for et par år siden.

Der er nok ikke meget at sige om dette resultat, der nok kunne have været bedre, hvis alle klubbens løbere havde deltaget, men bl.a. på grund af skader og ferie var der nogle normalt stærke pointtagere, der ikke var i stand til at stille op i matchen.

Gør det så noget, at vi rykker ned? Selvfølgelig er der altid en tilfredsstillelse i at løbe i den bedste række, men egentlig betyder det nok ikke så meget rent orienteringsmæssigt, idet oplevelserne - eller glæden ved at løbe orienteringsløb - er den samme om vi befinder os i 1. division eller i 3 division. Dermed være ikke sagt, at vi ikke skal forsøge at kæmpe os tilbage i 2. division igen, så lad os prøve herpå til foråret, når den nye turnering starter op igen.

Der var dog noget andet at glædes sig over under de for nylig afholdte danske mesterskaber i orienteringsløb, der i år var henlagt til skovene omkring Silkeborg. Ud over fornøjelsen ved at deltage i klubturen til mesterskaberne, var det glædeligt igen at se nogle medaljer blive vundet af HSOK, hvor Rolf Lund var helt på toppen med 2 x guld i henholdsvis det individuelle løb og i stafetløbet, hvor stafetguldet blev vundet sammen med Laus og Torben Seir, men andre hjembragte sølv og bronchemedaljer, og så var der dem, der var lige ved!

Til næste år foregår disse løb i Nordsjælland, hvor der garanteret ikke er de samme bakker som i Silkeborgskovene, så det må vi se frem til!

Ellers må vi konstatere, at konkurrencesæsonen, er ved at gå på hæld, hvad angår orienteringsløb og Grand Prix serien. På arrangementsiden skal vi dog afvikle en lignende match som ovenfor nævnt, hvor deltagerantallet nemt kan komme op på 500. Løbet finder sted i Teglstrup Hegn og har Søren Østergaard og Jørgen Jensen som de bærende personer. Og så skal jeg da også fremhæve, at det legendariske 10 km. landevejsløb, der tillige er årets sidste løb i Grand Prix serien, afvikles den 7. november, og dagen efter finder "Jættemilen" sted!

Nu er HSOK jo en klub, der byder på træningsmuligheder hele året, så må jeg i den forbindelse minde om, at gymnastikken snart starter igen, Den første tirsdag efter skolernes efterårsferie starter vores mangeårige instruktør, Annette, op igen, så hvorfor ikke være med fra starten!

Gymnastikken er især velegnet for alle dem, der påtænker at skulle løbe på ski i vinter, både dem, der skal deltage i 3-dages turen til Idre i begyndelsen af december samt deltagerne i Vasaløbet og dem, der allerede har tilmeldt sig klubbens tur i uge 7 til Vemdalen. Apropos Vemdalen, så er dette et sted klubben aldrig tidligere har besøgt, selv om mange har talt meget godt om dette område, både omkring det alpine som langrend, så hvis det har interesse, så skriv jer på listen i klubgården.

Flemming Larsen

SYLVEST VVS A/S
49 21 59 97
Fenrisvej 13 C
3000 Helsingør
Gas- og oliefyrsservice:
Aften og weekend vagt
1/10 - 30/4: 30 45 59 97

TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSER OG BRYGGERS

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

BEDRE BAD
GARANTI Dansk VVS

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

Nye medlemmer

Jesper Hertz (Senior)
Sabroesvej 17E st.th.
3000 Helsingør

Lotte Waldorf Jensen (Senior)
Rasmus Knudsensvej 8
3000 Helsingør

Signe Noe Veisig (Ungdom)
Anders Noe Veisig (Ungdom)
Franz Veisig (Senior)
Lindehøj 42
3000 Helsingør

Torben Kargaard Jensen (Senior)
Kirstineparken 42
2970 Hørsholm

Adresseændringer (2 stk.)
Knud Jensen (Senior)
Gl. Hellebækvej 61 A 4 tv.
3000 helsingør

Bent Christensen (Senior)
Grønnehaven
Sundtoldvej 2-6
3000 helsingør

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

OBS OBS

Husk at melde adresseændring til Torben Seir

Hej klubfolk.

Efter flere opfordringer vil vi opstarte en ny bestillingsrunde på klubtøj. Det er jo sådan at der skal bestilles minimum 10 af hver styks ad gangen, så vi hænger-bestillingslister i klubgården samt lægger den på hjemmesiden til print. Al optælling foregår fra de lister som afleveres af jer i den særligt ophængte "pose" i klubgården.

V-halsen på basic O-blusen er ændret lidt, så den er større i åbningen. Vi vil så afgive en samlet ordre til Trimtex, når der er nok bestillinger.

Vi sætter foreløbig en deadline for bestilling til den 15.11.09. Vi har et lille rest-lager fra sidste bestilling. Se om der er noget som kan friste.

På udvalgets vegne Birgitte

LARS LUNDSGAARD
aut. el-installatør
49 21 68 68
Fax 49 21 69 88
www.lundsgaard-el.dk
ALT EL-arbejde udføres
Ring og få et godt tilbud på HÅRDE HVIDEVARER
EL SALG

Gymnastikken starter

-tirsdag, den 20. oktober 2009 kl. 18.15
i Hallen på Skolen ved Gurrevej
med indgang fra Gefionsvej
og fortsat med Annette som instruktør.

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

BioMekanikeren

Er du træt af at være løbeskadet?

Fysioterapeutisk klinik med speciale i løbere og triatleter

Diagnosticering – Behandling – Indlægssåler

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

Tidsbestilling: 49224600

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

Aktivitetskalender for alle i HSOK 2009

Opdateret 28.09.09. af Jan.Knudsen@stofanet.dk
Faste træningstider for løb, se www.hsok.dk/Motion

Gymnastik hver tirsdag kl. 18.15 Gurrevejens skole fra 20-okt

DATO	SKOV	MØDESTED/oplysn.	Krak	Arrangør	Kategori	Start
04-okt	Jægersborg Hegn	se o-service		Søllerød OK	DM Hold finale	
09-okt	Nyrup	Gurredam		Flemming	Grå sokker	10
10-sep	St. Dyrehave	Overdrevsvej	65d6	FIF Hillerød	Karrusel o-løb	13
11-okt	Teglstrup Hegn	se indbydelse, divisionsmatch		HSOK	Div.match og fam.O-løb	10
16-okt	Klosterris	Hornbækvej P-plads N.		Søren Ø og Karen	Grå sokker	10
17-okt	Blaabjerg Øst	se o-service		OK West	MBT-O DM	
18-okt	Tisvilde Hegn V	se o-service		Tisvilde Hegn OK	Kreds O-løb	
20-okt	Gymnastiksalen	Gurrevejens skole, indgang Gefionsvej			Gymnastik hver tirsdag	18.15
23-okt	Hornbæk V	Sandagerhusvej		Torben Caroc	Grå sokker	10
24-okt	By-orienteringsløb	Toldkammeret, Helsingør		Foreningernes dag	Familieorientering	10
24-okt	Krogenberg	Marianelund	37c7	HSOK Lene Jensen	Karrusel o-løb	13
24-okt	Bastemose	se o-service			Bornholm Høst-åben	
25-okt	Bolsterbjerg	se o-service			Bornholm Høst-åben	
25-okt	Gribskov Nøddebo	se o-service		FIF Hillerød	Kreds O-løb	
30-okt		U3 kursus week-end		DOF	o-træning ungdom	
30-okt	Danstrup	A6 høje P		Palle	Grå sokker	10
31-okt	Hammermøllen	Hammermøllen	27k2	HSOK Mette Hansen	Karrusel og fam. O-løb	13
04-nov		se o-service		FIF Hillerød	Natcup O-løb	
06-nov	Teglstrup Ø	Klubgården		Mogens og Ruth	Grå sokker	10
07-nov	St. Dyrehave	Boltehus, Isterødvej	65j7	FIF Hillerød	Karrusel o-løb	13
07-nov	Tokkekøb Hegn			Allerød OK	mesterskabsløb	
07-nov	Gl.Hellebækvej	Klubgården		Craft Grand Prix	Helsingør mester-	14
08-nov	Hareskovene				Jættemilen o-løb	
13-nov	Horserød S	Hornbækvej		Jørgen Jensen	Grå sokker	10
14-nov	St. Dyrehave	Rågårdhus, Hammersholtvej	75 e4	FIF Hillerød	Karrusel o-løb	13
14-nov	Efterårsfest	HSOK´s venner		Hsok´s venner		
15-nov	Hareskovene	se o-service		OK 73	Jættemilen	
18-nov		se o-service		OK S.G.	Natcup O-løb	
20-nov	Egebæksvang	Mirasol		Mette og Bent	Grå sokker	10
21-nov	Horserød Nord	Esrumvej P-plads midt	27a7	HSOK Hans Lassen	Karrusel o-løb	13
21-nov		U1 kursus week-end		DOF	o-træning ungdom	
21-nov	Gribskov Nøddebo	se o-service			Vinterserien MTB -O	
27-nov	Gurrevang	Gurrevej P		John og Vibeke	Grå sokker	10
28-nov	Teglstrup hegn syd			Hsok Stig	Stieler Memorial	11
28-nov	Danstrup	P-plads Hornbækvej	46k1	HSOK Leif Kofoed	Karrusel o-løb	13
28-nov	St.Dyrehave				Vinterserien MTB -O	
02-dec		se o-service		Søllerød OK	Natcup O-løb	
04-dec	Gl. Grønholt	Grønholt trinbræt		Peter Rude	Grå sokker	10
05-dec	Boserup skov	se o-service		OK Øst/Lyngby OK	Vintercup O-løb	
06-dec	Egebæksvang	Flynderupgård	47k1	HSOK Birgitte Krüger	Karrusel o-løb	10
11-dec	Teglstrup Ø	Klubgården		Jakob	Grå sokker	10
12-dec	Stenholt Vang				Vinterserien MTB -O	
13-dec	Teglstrup Hegn	Klubgården		HSOK Torben Seir	Jule O-løb	10
16-dec	Jonstrup Vang	se o-service		Ballerup OK	Natcup O-løb	
19-dec	Geelskov	se o-service		OK Øst/Lyngby OK	Vintercup O-løb	
18-dec	Danstrup	Hornbækvej høje P-plads			Grå sokker	10
20-dec	Nyrup	Naturcentret Kongevejen	17b4	HSOK Torben Bagger	Karrusel o-løb	10
26-dec	Teglstrup Hegn	Klubgården	28d6	HSOK Gull-May	Julemave O-løb	10
29-dec	Teglstrup Hegn	Klubgården	28d6	HSOK Jacob	Nytårs O-natløb	

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

O-løb
Er motion for hjerte og hjerne - for hele familien

ORIENTERINGSAFDELINGEN

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

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

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

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

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

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

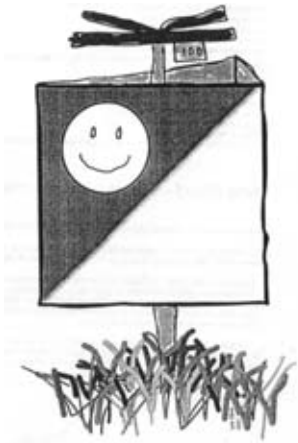
O-løbstilmelder:
Knud Høyer, Odinsvej 38 f, 3000 Helsingør
Tfl.: 49 21 40 83, E-mail: hsok-tilmelding@stofanet.dk

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

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

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



Byløb - Foreningernes dag

Lørdag den 24. oktober afholdes "Foreningernes dag" i Toldkammeret, Havnegade, Helsingør. Helsingør Ski- og Orienteringsklub vil være tilstede med et by-orienteringsløb med start mellem kl. 10 og 13.
Vi håber rigtig mange af vores orienteringsløbere vil møde op og løbe eller gå et lille orienteringsløb samtidig med at de får et intryk af de mange andre aktiviteter, Kommunens foreninger arrangerer denne dag.

gmk

BANELÆGGERE SØGES

HSOK laver rigtig mange orienteringsløb. Både store løb med mange deltagere, men især en lang række træningsløb/karruselløb.
Denne store aktivitet kræver mange banelæggere, og det er da heldigvis
sådan i klubben, at mange løbere er villige til at påtage sig banelæggeropgaven, således at man for tiden kan nøjes med at lægge løb én måske to gange om året. Men noget tyder på, at det på sigt ikke kan fortsætte så gunstigt.

Der er sikkert flere i klubben, som gerne vil prøve at være banelægger. Dem vil vi gerne i kontakt med. Hold dig ikke tilbage, for vi vil tage nye banelæggere i hånden ved fx i begyndelsen at koble de pågældende på erfarne banelæggere. Der kan også blive tale om egentlig kursus, hvor der arbejdes med de grundlæggende principper.

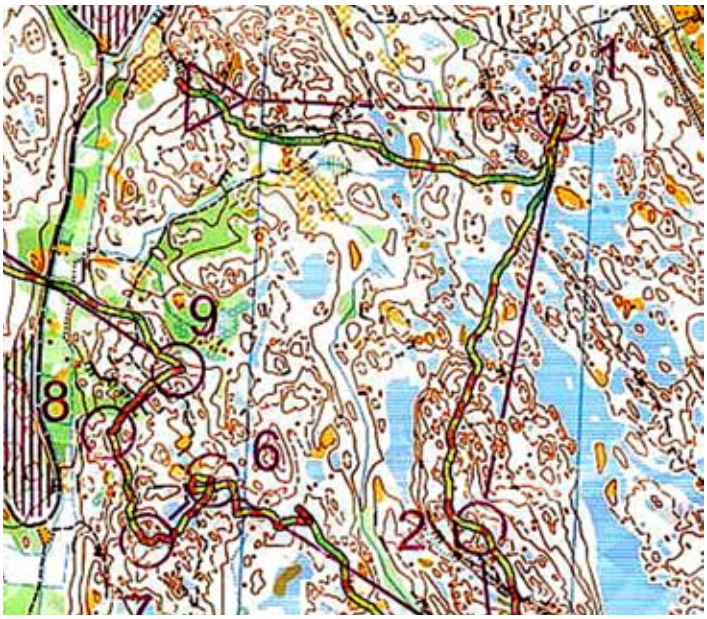
Og så er det i øvrigt betryggende og aflastende, når man er to om opgaven.

MELD DIG SOM INTERESSERET til
Palle Breuning, 49225988, palle.breuning@mail.dk

Tips og Tricks

GPS'ere ...kan de bruges til noget?
Lad mig sige det som det er. Det er sket at jeg har bommet i en bil og ikke har fundet det sted jeg skulle finde lige med det samme, men det har endnu ikke fået mig til at anskaffe mig en GPS til bilen. Jeg har til gengæld efterhånden nogle gange været passager i biler, som var udstyret med sådant et apparat som pludseligt og uhøfligt afbryder samtalen i bilen med et "*om 200 m...drej til højre*" selvom alle udmærket godt ved at man skal til højre. Når GPS'en også kan finde på at guide til dårlige vejvalg, ja så står jeg helt af.
Hvorfor ikke få lidt træning i kortlæsning på vej til løbet? Kører du alene kan du også træne i korthusk og huske hele turen udenad. Risikoen for at blive spøgelsesbilist eller havne i Nykøbing F, hvor du skulle have været i Nykøbing Sj er simpelthen overhængende, når man lægger hovedet på hylden og stoler på en GPS.
Uselvstændighed er gift for den seriøse orienteringsløber.

Jeg har faktisk et Garmin-ur, som jeg dog sjældent bruger. Jeg har prøvet uret for at se hvor god jeg er til at holde en kurs uden at se på et kompas. Min erfaring er at det går godt i dagslys - forhindringer har det dog med at parallelforkyde retningen. Sjældnere har jeg været ude for at jeg har fulgt en krum kurs. Til o-løb synes jeg ikke jeg har kunnet bruge det. I 98 % af mine bom har jeg nøjagtigt kunne udrede hvor jeg har været og jeg synes det er en enorm tidsrøver at plotte sin rute ind på et Google earth luftfoto, når man i virkeligheden godt ved, hvor man har været.
Men svenske o-løbere nørder grundigt og lægger vejvalg på nettet, hvor hastigheden (farven på vejvalgsstregen) undervejs kan aflæses. Se f.eks.
http://www.dxdeluxe.se/linnekartparmen/show_map.php?user=dl&map=563



Håndholdte GPS'ere er nu så almindelige at der til DM-lang i eliteklasserne i år var forbud mod dem. Hvorfor forbuddet ikke gjalt alle klasser forstår jeg ikke. Jeg forstår nu heller ikke hvad gavn man kunne have af en sådan indtil Torben fortalte at de var helt almindelige i Schweiz, hvor folk brugte dem i stedet for at tælle skridt. Det kunne måske have sin berettigelse på Fanø, men ikke i Linå eller på Sjælland. Jeg er lidt spændt på om det er den vej udviklingen går. Indtil videre vil jeg stritte i mod så godt jeg kan og håbe på at definitionen på o-løb fortsat vil være: At finde vej i ukendt terræn ved hjælp af kort og kompas.

Rolf

Det kan gå hårdt til, når der løbes DM. Her er det Flemming Larsens sko, som vist har løbet sit sidste o-løb.

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

Det endte med nedrykning.

Et par dage efter op/nedrykningsmatchen søndag den 20. sept. ringede Rolf og spurgte, om jeg ikke gerne ville skrive lidt derom til Sokken. Jeg svarede, at jeg ikke ville gerne, men lovede at gøre det. For hvis man gerne vil noget, er det noget, man er glad for eller forbinder noget positivt med. Desværre var der ikke så meget at glæde sig over hin søndag i St. Dyrehave, hvor den lille klub, SG klarede det store arrangement upåklageligt og ikke mindst bød på nogle spændende baner. Når jeg hænger lidt med næbbet efterfølgende, hænger det sammen med, at HSOK betyder ret meget for mig. Hvis det går klubben godt, glæder jeg mig, og er det modsatte tilfældet, vender mundvigene nedad.

Men som bekendt kan man lære af sine fejl, og der var en del at tage ved lære af! HSOK havde tilmeldt 48 løbere til dysten, lidt færre end de seneste gange. Kun Allerød havde lidt færre, Midtvest 54 og Ballerup over 70. Ydermere var der seks, der på dagen blev forhindret af sygdom eller andre årsager. Vi må havde flere med til disse matcher, have en støre bredde, så det ikke er op til de vanlige at klare det hele. Der skal i højere grad garderinger til, så andre kan tage over, hvis nogle ikke har tur i den.

Men efter dette hjertesuk vil jeg da medgive, at der også var meget at glæde sig over. Selv om Rolf sikkert var den ældste af de 22 deltagere på bane 1, lagde han samtlige bag sig ved at gennemføre de 8,9 km på 56.02, godt 2 min. hurtigere end nr. 2. Det er da godt skuldret AAaf den "gamle dreng". De tre unge på banen viste også flaget ved at kæmpe sig igennem. På bane 3A må vi kippe med flaget for Flemming Wendelboe, der løb de 5,2 km på 39.14. Det var næsten 7 min. hurtigere end nr. 2. Bane 4A var også absolut godkendt. Her skaffede John Mieńé og gode, gamle Peter Larsen de maksimale point, og Henning Jørgensen garderede på tredjepladsen. På bane 8 var det den letbenede Malthe Poulsen, der imponerede. Det er ret flot at kunne løbe de 2,8 km på 17.56, når man også skal have kvittering ved 11 poster undervejs! Lene Jensen gjorde på bane 2B sit bedste, men da hun kom til at kæmpe alene, var store nederlag uundgåelige. Det må også nævnes, at der var andenpladser til Søren Thye Agger og Maja Brinch på henholdsvis bane 7A og 7B.

Nederlagene blev stort set af samme størrelse mod alle tre modstandere. Ballerup-HSOK 110-73, Allerød-HSOK 112-75 og Midtvest-HSOK 106-79. Et vue ned over det samlede resultat viser, at bane 4A blev vundet med max, bane 6 gav også tre sejre (god indsats af Lin B. Røpke og Mette Kirstine Agger), og på bane 4B klarede Marie Krogsgaaard og Inge Olsen to gange uafgjort og et knebent nederlag.

Lad os nu græde tørre tårer over, at vi igen skal en tur ned i 3. div. Her vil vi i højere grad kunne dyste på mere lige fod. Alligevel må vi se i øjnene, at det var ønskeligt med flere dameløbere, flere stærke herreløbere og langt flere ungdomsløbere. At dameløbere nærmest kan vinde en match, var Midtvest et eksempel på. I kraft af de mange stærke dameløbere, flere tidligere landsholdsløbere, vandt de f.eks. med henholdsvis 10 og 12 point over HSOK på bane 2Bog 3B. De kunne vinde samlet, selv om de tillod sig den flothed at stille hold uden deltagere på bane 4B.
Det var også ærgerligt, at vi kun stillede med to deltagere på bane 8 og derved mistede et sikkert point. Der burde jeg have fundet en eller anden, der kunne have stillet op. Men desværre var tiden knap, da tilmeldingen skulle sendes af sted, inden vi tog til DM i Jylland.
Til gengæld håber jeg ikke, vi får problemer med at stille løbere nok på bane 8 til foråret. Ved det seneste arrangement med familieorientering deltog 15 børn og 11 forældre! Derved håber vi at få flere medlemmer, som vi alle må være med til at tage hånd om!

Tak til jer, der var med i Store Dyrehave og gjorde jeres bedste. Tak også, fordi I i så stort tal tilmelder jer over O-service. Det letter jobbet for mig. Når listen for næste år foreligger, vil jeg bekendtgøre de relevante datoer og så bede flest mulige sætte kryds i kalenderen og lade divisionsmatchen få første prioritet. Vi mødes talstærkt i 3. div. til foråret!

Eva

MASSAGE

NatureLife - Klinik for Massage

v/ Minna Warthoe

H.P. Christensensvej 1, 3000 Helsingør

Tlf.: 2071 9890

info@minnawarthoe.dk

www.minnawarthoe.dk

Priser for HSOK-medlemmer:

- HotStone massage, 90 min., ... **kr. 500,-**
  (*normalpris 575,- kr.*)
- Hawaiiansk Lomi Lomi massage, 90 min., . . **kr. 425,-**
  (*normalpris 500,- kr.*)
- Massage, 60 min., ... **kr. 300,-**
  (*normalpris 400,- kr.*)

BREATHTAKING….! SOW 2009, Swiss Orientering Week 2. – 8. august 2009

Dette var overskriften på den årlig tur sydover i O-regi for Torben og mig – og jeg skal love for, at det blev breathtaking, på mere end en måde.
Alt i alt havde vi en fantastisk tur med meget udfordrende orienteringsterræner. Jeg havde meldt mig til B-banerne, hvilket jeg var rigtig glad for og Torben løb naturligt i egen A-klasse, men også den nys kårede guldvinder i DM-stafet blev udfordret til fulde.

Vanen tro bragte bilen os vel til Schweiz, hvor vi blev anvist vores teltplads – den var skrumpet noget i forhold til det annoncerede; vi havde 16m2, netop stort nok til vores fine nye telt, et telt som bestod prøven udi regnvejr – sikke en fryd at kunne sidde i tørvejr og indtage den dejlige varme havregrød inden afgang til dagens etape.
Den store O-teltplads blev efterhånden fyldt godt op. Det er nu en helt speciel stemning, der indfinder sig i sådan en O-camp. Ungerne leger, folk småpludrer rundt i teltene; i år havde vi dog fornøjelsen af at ligge side om

side med en lokal Muotataler – meget skinger og høj stemme – det viste sig at være karakteristisk stemmebrug for denne egn, men anstrengende både at gå i seng til og stå op til.

Efter at være kommet på plads gik turen så til prøveløb. Solen skinnede fra en skyfri himmel og vi var spændte og forventningsfulde; blev dog på dette løb allerede præsenteret for de kommende dages sværhedsgrader. Men Suk, allerede på 1. etape lukkede Vor Herre op for de store dråber og de næste dage blev det smukke område forgavet med den mængde vand, som må ha´ været nok til at dække næste års behov – intet under at alt var frodigt og grønt. Jeg havde en god bog med og vi tilbragte de næste par døgn i teltet kun afbrudt af den daglige etape, hvor vi tog tørre afsted, men kom våde retur. Så vi var glade for at kunne lave mad i tørrevej – dog måtte Torben ud og grave/ridse rander med min dolk. Det blev annonceret, at der var mulighed for at overnatte i byens hal for at komme i ly af vand/regn og selve pladsen blev forsynet med meter lange gange med udstrøet halm for at opsuge det værste. Jeg havde noget svært ved at se det muntre i telttur – dette fortog sig dog i takt med at solen tittede frem igen, dog noget spredt.

Der var kommet så meget vand, at min 3. etape blev aflyst, da de store vandløb, som vi skulle passere, var blev for risikobetonede at forcere pga. strøm. Denne aflysning blev annonceret på en munter og ikke særlig seriøs facon, som vi ikke helt troede på. Det blev dog senere annonceret officielt. Teltpladsens unger rendte rundt og råbte "Etape 3 aflyst gældende for start nr. 3" = min start, hvorimod Torben startede fra start 1, og her var ingen problemer, udover at netop denne dag indskriver sig i Guinness Rekordbog for det orienteringsløb med en længste tur fra parkering og til stævneplads – 4,2 km med 700 m. stigning, som skulle tilbagelægges med oppakning på 2 timer, vi var fremme efter 1.40 time. Torben skulle først herefter ud på sin distance og så skulle vi ned igen.
På denne dag var der flere af vore danske medløbere, der ikke var nået frem, da vandet også havde skabt tra-

fikale problemer i form af jord- og stenskred, et element, der spillede arrangørerne et puds på de sidste etaper.

Etaperne var alle spændende og udfordrende. Jeg var lidt beklemt over situationen et par gange, hvor vi over højtalerne udtrykkeligt blev gjort opmærksom på først at tænke på egen sikkerhed, dernæst på løb og resultat grundet meget lavt hængende skyer og som altid er fløjten om halsen obligatorisk i de schweiske terræner – "No whistle – no go", som de udråbte! Og vi blev tjekket!

Etape 1 + 2 forløb uden de store problemer, hvor 1. etape var sprintorientering i byen Schwyz, sæde for de berømte schweiserknive Victorinox. Af vores brystnummer fremgik dels vores løbstid, men også diverse boardingtider til de busser og militære køretøjer, som bragte os rundt i bjergene – som altid med en utrolig præcision og snilde – det eneste kiks var dog, at man havde splittet familier ad, da de var blevet sat til at boarde transporten på forskellige tidspunkter – dette blev dog snildt arrangeret, og så var alle glade.
Etape 3 – som nævnt ovenfor indskrevet i Guinness Rekordbog, 4,2 km med 700 meters stigning, jeg gik med til Torbens start, da min egen var blevet aflyst.
Dag 4 – vores "hviledag". Ved prøveløbet havde Torben udset sig en "lille" knold med restaurant på toppen – og da vi kunne køre bilen ret tæt på, så tænkte jeg, at det kunne vel blot være en søndagsudflugt med den lille stigning af blot 500 i dag, når vi i går havde tilbagelagt 700 m. At disse 500 meter imidlertid skulle tilbagelægges på blot 1,2 km havde jeg ikke lige tænkt nærmere over. Men vi havde en fantastisk tur til restauranten på toppen af Mythen og fik en herlig gullasch – suppe, hvor vi kunne nyde en fantastik udsigt i fuldstændigt klart og solrigt vejr.
Etape 4, som skulle vise sig at være blevet til etape 6 – arrangørerne havde været nødt til at ændre løbene af hensyn til sikkerheden – der var stor risiko for yderligere stenskred, så 4. etape ville, om vejret artede sig og såfremt geologerne sagde god for det, blive afholdt som 6. etape.
Etape 5, her blev Torben rigtig glad, for nu blev det for alvor svært orienteringsmæssigt, hvor de øvrige etaper også havde haft et moment af konditionskrævende islæt, hvor vi som udefra kommende har noget sværere ved at gebærde os i den tynde luft i forhold til vores lokale deltagere.
Men ved denne etape fik både Torben og jeg taget temmelig mange pladser. Og glæden var derfor stor, da det viste sig, at vi den efterfølgende dag, **Etape 6**, skulle løbe i det samme terræn – geologerne havde afvist brugen af den tidligere etape 4! Arme arrangører, men de klarede det så utrolig flot. Natten til den 6. etape blev der lavet nye baner, kort blev trykt til børnene, mens vi andre blev kaldt frem til start 10 min. før tid, ned på hug og så i gang med at prikke baner ind, der var ret sjovt og også lidt nervepirrende for mig – det har jeg ikke prøvet før, hvorimod Torben fortalte, at det var sådan det foregik i "gamle dage".
På denne sidste etape måtte jeg sande, at støvsugermetoden ikke kan anbefales, og specielt ikke i et terræn, hvor virkeligheden ikke helt er at genfinde på det udleverede kort – der var ganske enkelt mange flere detaljer i det virkelige liv – det koste et bum på 32 min, ud til vejen og ind igen, og her var posten = 6 min. senere.
Selve stævnekontoret var rammen om det sociale liv. Der blev hver aften vist filmklip fra dagens løb under fælles

spisning og ugen igennem blev afholdt forskellige arrangementer, sidste aften med præmieoverrækkelse, som var af en lidt anden karakter end vanligt.
I forbindelse med 6. etape havde der ikke været tid til banekontrol m.v., posterne var blevet hængt ud i håb om, at de hang rigtigt – men ak, dette var ikke tilfælde for 2 posters vedkommende og sidste posten var endvidere helt blevet fjernet, altså 3 poster med "fejl", hvorfor man officielt måtte diske samtlige af de baner, hvor disse 3 poster var at finde, bl.a. min klasse. Så der blev afholdt en officiel og en uofficiel præmieoverrækkelse, hvor vi i den uofficielle fik guld i D70.

Endnu engang kunne vi vende tilbage til Danmark med glæden om at skulle tilbage - til næste år, hvor Veteran WM afholdes i en anden del af Schweiz – og vi vil opfordre alle glade O-løbere til at deltage i endnu en Breathtaking Swiss Orientering Week 2010.

Minna

Familie- og Ungdomsudvalget

Lasse Nilsson
Rosenkildevej 17. 2. th. 3000 Helsingør
Tlf. 28 60 90 65
email: lassenilssondk@hotmail.com

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

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

Eva Müllertz
Gurrevej 116 B, 3000 Helsingør
Tlf: 49 26 38 03
e-mail: eva.mullert@email.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

Ungdomssiderne Oktober

Klubtur til DM-Weekenden i Midtjylland
I weekenden d. 12-13 September var en stor del af klubbens medlemmer taget på klubtur til DM stafet og DM Lang.
I løbet af fredagen kørte de fyldte biler over Storebælt og nåede i løbet af aftenen frem til vores overnatning for de to kommende dage, Knudhule, der lå smukt ved en af Silkeborgsøerne og i et bakket terræn.
To af klubbens ungdomsløbere, Lin og Morten, var også med på turen, og de klarede sig flot i det svære midtjyske terræn.
Om Lørdagen blev der løbet i Vellinge-Snabegård, hvor der var en masse meget stejle bakker, og dem skulle man selvfølgelig både løbe op og ned ad. ¾ -del henne på banen passerede man stævnepladsen med en post oppe på en bro, og til at starte var det måske ikke alle der forstod hvorfor folk så så trætte ud, men det fandt man hurtigt ud af!
Lin blev sammen med Flemming og Jan en flot nr. 5 ud af 18 hold i den åbne klasse, mens Morten sammen med sin bror Mads og Lasse ikke placeret i H21, da de overskred maxtiden. Alle hsok`ere var enige om at det var noget af det hårdeste terræn man havde løbet i længe.
Lørdag aften var der fælles spisning med tre retter mad og derefter holdt H50 holdet(Laus, Torben og Rolf), der vandt guld, en snak omkring morgendagens område, Linå Vesterskov, og om hvad man skulle være opmærksom på. Udover H50, så vandt H70 med Søren og Peter en bronzemedalje.

Søndag formiddag var tid til DM Lang i Linå Vesterskov nordvest for Silkeborg. Her var skoven lidt mindre vanskelig end dagen før, men stadig med meget udfordring og samtidig var banerne længere. Der var to forskellige starter, hvor den ene start lå midt på stævnepladsen, hvorfra Mads, Morten og Lasse blev sendt af sted i flot stil fra en podie, mens klubkammeraterne heppede.
Lin blev nr. 13 og i den bedste halvdel af D14, flot gået, og Morten blev nr. 18 på den over 11 km lange H20 bane. Det blev til tre medaljer for klubbens løbere. Rolf vandt H50, endda med ondt i halsen, Peter fik sølv i H75 og Jørgen fik bronze i H70.
Efter medaljeceremonien var det en flok trætte hsok`ere der vendte hjem til Helsingør, hvor man kunne huske tilbage på endnu en hyggelig og udfordrende klubtur.

Ungdomskurser
Der er stadig enkelte kurser tilbage i 2009. Der gælder følgende for de forskellige grupper.
Junior: November 2009
U3: 30 oktober - 1 november
U2: 27-29 november
U1: 21-22 November

Sensommerens resultater og kommende løb
Der har været en del løb siden sommerferien, og særlig en af ungdomsløberne, nemlig Malthe, klarede sig rigtig flot ved sensommercuppen, der blev afviklet over tre løb i August og September. Med to førstepladser og en fjerdeplads blev han samlet vinder af begynderbanen blandt andet foran løbere fra Tisvilde Hegn OK, der jo var på hjemmebane. Rigtig flot Malthe.
Derudover blev Søren nr. 2 på let bane ved Løb 2, og ved samme løb blev Lin nr.6 på mellemsvær, mens Stine blev nr. 38 på den korte svære bane.
Ved divisionsmatchen i Store Dyrehave, hvor HSOK jo rykkede ned i 3.Division efter tre klare nederlag scorede følgende ungdomsløbere point:

Bane 1: Morten 9 point
Bane 5: Emil 3 point
Bane 6: Lin 9 point
Bane 7A: Søren 8 point
Bane 7B: Maja 3 point
Bane 8: Malthe og Claudia 3 point hver.

Der er stadig en del løb tilbage i Oktober og November, hvor HSOK arrangerer divisionsmatch i Teglstrup Hegn d. 11/10, og de to søndage efter er der kredsløb i Tisvilde Hegn og Grib Skov.
I November er der Jættemilen i Hareskoven og Klubmesterskabsløbet i Tokkekøb Hegn. Desuden begynder natcupserien og vinter mountainbike serien også. Dagen før Jættemilen er der desuden et sprintløb. Tilmelding foregår enten på o-service.dk, på listerne i Klubgården eller ved at henvende til en fra familie- og ungdomsudvalget.

Træning i Oktober og November
Der er disse muligheder for at træne, desuden har Laus, Mette og Tommy træning for de lidt ældre(13-20 år). Kontakt venligst dem for at høre nærmere

3-10	Marienlyst Slotspark	Klubgården	13
17-10	Teglstrup Hegn Skovlegepladsen		13
24-10	Krogenberg Hegn	Mariannelund	13
31-10	Hammermølleskov	Hammermøllen	13
14-11	Marienlyst Slotspark	Klubgården	13
21-11	Horserød Nord Esrumvej P midt		13
28-11	Danstrup Hegn Hornbækvej P-plads		13

Skulle der derudover være lyst til at orientere kan der henvises til de faste poster i Teglstrup og Nyrup Hegn samt Egebæksvang.

Lasse

HSOK Venners 22. alpetur

Den 28. august 2009 tidlig morgen drog 50 glade venner afsted på årets vandretur. Med Leif Nyqvist ved roret, som vores altid stabile chauffør, gik turen mod færgen i Gedser, hvor alle fik forsynet sig med drikkevarer til de næste 10 dage.
Første større stop på turen var i byen Hof, hvor vi skulle overnatte.
Rigtig dejlige værelser og lækker aftensmad. Efter en god nats søvn var det ombord i bussen igen, og snart havde Tove brygget dejlig kaffe med mulighed for avec. Efter ca. 9 timers behagelig kørsel nåede vi endelig frem til Vigo di Fassa i Dolomitterne, hvor hotel Crescenzia den næste uge dannede ramme om vores vandreture.
Det blev en uge med rigtig dejligt vejr, og nogle rigtig gode vandreture, hvor der var mulighed for forskellige udfordringer. Jakob Vang havde (med god hjælp af Sonja) til hver dag tilrettelagt 3 forskellige ture, kategoriseret som: kort, mellem og lang. Dette betød, at alle fik opfyldt deres ønsker for henholdsvis udfordringer og mindre skrappe ture. Bl.a. var nogle af de seje oppe og gå på gletcheren Marmolada med lokale bjergførere, som jeg har ladet mig fortælle, var ret benovede over deltagernes præstationer.
Om aftenen blev der hygget og udvekslet oplevelser fra de enkelte ture, og onsdag aften havde hotellet lavet gallemiddag og gjort ekstra ud af mad og servering.
Sidste aften var der lagt op til lidt ekstra hygge med uddeling af diplomer og medaljer til vandrere, der havde været med i henholdsvis 5, 10 og 15 år. Endvidere var der underholdning af den populære sanggruppe og oplæsning af den udsendte reporters referat af ugen, ja og så kom der ellers gang i dansen.
Næste morgen var der flere med trætte øjne, da bussen stod klar til at køre os tilbage mod Danmark via Hof.
Jeg synes det var en fantastisk uge i gode venners lag, og der skal lyde stor tak til alle for at bidrage med godt humør og en hjælpende hånd, hvis der var brug for det.
Den største tak skal dog lyde til Jakob Vang og Pierre Klitgård, som gør det muligt, at disse vandreture kan gennemføres.

Anni Nørregaard

OBS, OBS, OBS!
Husk efterårsfesten:
<u>14. november 2009</u>

Craft Grand Prix 2009

"Beach Run" - Endnu en perle i Craft Grand Prix

161 aktive atleter deltog torsdag den 27. august i "Beach Run" - Femte afdeling af Craft Grand Prix 2009

Endnu et af Craft Grand Prix seriens smukke løb, en skøn løbe rute på stranden i Hornbæk, viste sig i år fra den bedste side man som aktiv løber kan ønske sig: Det smukkeste sommervejr og ingen vind! Og det var et rigtig flot og stort felt, der løb af sted på stranden og i klitterne i Hornbæk, fortæller Stig Johansen fra arrangørerne, HSOK Helsingør.

Favoritterne var ingen på banen. Men denne gang var det ikke Kenneth Rasmussen, Running Rhino Elite, der løb med sejren. Men derimod Daniel Skaaning Sandersen, Running Rhino Elite. Daniel Skaaning Sandersen vandt det 3,5 km lange og seje strandløb i tiden 11:55. Daniel Sandersen trak hurtigt fra det øvrige felt af favoritter. Og kun Lasse Wester, Es'erne formåede at hænge på hele vejen rundt. Lasse Wester, Es'erne kom i mål i tiden 12:09. - Og Lasse Wester lå faktisk på et tidspunkt til at kunne overraske alt og alle og vinde løbet. - Der er lagt op til et brag af en dyst i det kommende Grand Prix løb, "fitnessdk løbet," den 15. september.

..Johnny - hertil og ikke...

Nummer tre i løbet blev Ulrik Schledermann i tiden 12:55. Men Ulrik Schledermann, der har vist rigtig gode fremskridt i de sidste Craft Grand Prix løb, måtte dog kæmpe hårdt for sin podieplacering med en ny løber i Craft Grand Prix sammenhæng; Kent Nørmark, Sparta Allstars Mix og Patrick Mølholm, HIF Atletik Dreamteam. De gennemførte i henholdsvis 13:00 og 13:03. - Dejligt at der kommer flere og flere løbere "udefra" til de lokale løb i kommunen. Det er det, der er med til at presse og gøre vores lokale løbere bedre.

Bo Søby gav den gas ved årets Beach Run

Bedste kvinder

Bedste kvinde blev Malene Munkholm, Sparta Allstars Mix - Hun vandt på fornemmeste vis i tiden 14:25 - 1 minut og 8 sekunder foran nummer to, tre og fire - henholdsvis Rikke Christensen, HSOK Mix, Lærke Lilleøre, TEAM TSMC og Anette Hansen, MK70 Mix. De kæmpede længe om podieplaceringerne og det var først på de sidste skrappe 500 meter i klitterne, at Rikke Christensen fik rystet den rutinerede Anette Hansen og den unge fremad stormende Lærke Lilleøre af. De kom i mål i henholdsvis 15:33, 15:38 og 15:42. - Fint at se, at vinderen af HSOK's Kvindeløb Rikke Christensen igen er stærkt løbende. - Der er dog stadig et lille spring op til de allerbedste, som i Grand Prix serien udgøres af den helt suveræne Malene Munkholm fra Sparta. Bemærkes skal også Lærke Lilleøre, der har vundet sin klasse i de tre løb hun har deltaget i. Samt, at den mere erfarne Anette Hansen stadig kan gi' de unge løbere baghjul. Nummer fem i kvinderækken blev Rikke Kofoed Larsen, O-Racerne, i tiden 16:01. Rikke Kofoed plejer at ligge i top tre, men måtte i torsdagens Beach Run slippe førerfeltet i de seje og hårde klitter på Hornbæk strand. - Men mon ikke vi ser hende i fuld vigør i det kommende "fitnessdk løbet."

Helle Svendsen ta'r spurten

Børnerækken

Vinder af børnerækken blev Jakob Karlsen, Stald Hylle. Han vandt den 1 km lange rute på stranden i den fine tid 5:52. - Men det var først efter en hård og indædt kamp med Timo Kronborg Ratting. Timo Kronborg Ratting måtte slippe i de seje klitter og kom i mål i tiden 6:06. Nummer tre, fire og fem blev Patrick Møller, Cirkus Tornehaven, Oskar Lilleøre, TEAM TSMC og Kasper Rosenquist, Hornbæk Is, i henholdsvis 6:25, 6:28 og 6:29! - Altså efter en rigtig herrekamp og væddeløb, hvor det var dagsformen, der blev afgørende.

Hurtigste pige blev Maja Brinch i tiden 6:30. Maja lå længe og kæmpede med de hurtigste drenge. - Maja blev faktisk samlet nummer seks! - En rigtig flot præstation. Sara Arhnung blev nummer to i pigerækken i tiden 6:57. Nummer tre hos pigerne blev Nicoline Møller. Hun gennemførte i tiden 7:15. Sofie Møller, Cirkus Tornehaven, kæmpede sig ind på fjerde pladsen i tiden 7:20 og Astrid Arhnung kom i mål på femte pladsen i tiden 7:27.

Johansen

Craft Grand Prix 09

Kære alle løbe venner i Craft Grand Prix

Craft Grand Prix 2009 er ved at være slut. - Vi mangler kun at afvikle et løb i dette års serie - "Helsingørs mesterskabet i 10 km landevej" - lørdag den 7. november 09.

Det er igen i år lykkedes os at skabe et godt og stabilt Craft Grand Prix 2009 - med mange friske deltagere.
- 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 2009! - Tak!
- Og der skal også lyde en rigtig stor tak til vores hovedsponsor **Craft** for rigtig mange og flotte præmier - Tusind tak!!

Det er desværre ærgerligt, at vores indsats med at bruge elektronisk tilmelding og tidtagning faldt lidt til jorden. - Det kunne vi godt have undværet. Men der arbejdes stadig med planer, der gør det muligt for os at bruge systemet i næste års løbserie..

Samarbejdspartnere forventes i 2010 at være:
* HSOK
* Tikøb IF
* Puls 3060
* Craft - Hovedsponsor
* SameSame - Espergærde
* Murermester Lars M. Nilsson
* Michaels Cykler

Craft Grand Prix 2010

Forslag til løbsterminer for Craft Grand Prix 2010

* **HSOK forårs Cross 6,0 km**
  lørdag den 06.03.10

* **Mountainrace Hornbæk Plantage 6,3 km**
  søndag den 28.03.10

* **Tikøb 5'eren 5,0 km**
  onsdag den 05.05.10

* **Espergærdeløbet 5,0 km**
  søndag den 06.06.10

* **Beach Run Hornbæk 3,7 km**
  tirsdag den 24.08.10

* **SameSame løbet 5,0 km**
  torsdag den 16.09.10

* **Helsingørs mesterskab 10 km**
  lørdag den 06.11.10

HUSK! HUSK! HUSK!

Årets store afslutningsfest!

Tør du blive væk fra årets store

"Bare vent ! Jeg kommer igen ! Og så... " aften

Lørdag den 7. november 09

Stieler Memorial 09

5 km løb

- I naturskønne omgivelser

En årlig tilbagevendende begivenhed!

Den sidste lørdag i november kl. 11:00

Altså lørdag den 28.11.09

Start og mål: Ørnholmvej/Gurrevej

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

- Sidste års startfelt til "Stieler Memorial"

Craft Grand Prix 2009

"fitnessdk løbet"

-"fitnessdk løbet" - Endnu fint og velbesøgt løb i Craft Grand Prix 2009
167 aktive atleter deltog tirsdag den 15. september i "fitnessdk løbet" - sjette afdeling af Craft Grand Prix 2009

Craft Grand Prix seriens 6. og næstsidste løb, et spændende gade/vej løb krydret med kuperede og udfordrende bakker i "Smørhullet," viste sig i år fra den bedste side man som aktiv løber kan ønske sig: Det smukkeste sensommervejr og ingen vind! Og det var et rigtig flot felt, der løb af sted på vejene i "Jyllandskvarteret," fortæller Stig Johansen fra arrangørerne, HSOK Helsingør.

Vinder af det 4.9 km lange løb blev Daniel Skaaning Sandersen, Running Rhino Elite. Han gennemførte den 4.9 km lange og noget krævende rute i den flotte tid 15:40. Men Daniel Skaaning Sandersen måtte kæmpe hårdt for sejren, idet Lasse Wester, Es'erne, længe lå og trak forrest i feltet. Og det var først på den sidste skrappe stigning op ad Viborgvej, Daniel Skaaning kunne slå et mindre hul. Lasse Wester gennemførte i tiden 15:55. - Det er rigtig dejligt, at se den gode og positive udvikling de unge talenter har været igennem. -Og fint, at der er friske atleter klar til at tage over. Nummer tre i løbet blev Ulrik Schledermann i tiden 16:38. Men Ulrik Schledermann, der har vist rigtig gode fremskridt i det års Craft Grand Prix løb, måtte dog kæmpe hårdt for sin podieplacering med Kenneth Rasmussen, running-rhino.dk, der gennemførte i tiden 16:40. Rart at se Kenneth Rasmussen på rette kurs igen efter en trist skades pause. Patrick Mølholm, HIF Atletik Dreamteam. blev nummer fem i tiden 17:16. Men også Patrick måtte kæmpe en hård og opslidende kamp med et større felt. Således var der i mål kun ti sekunder mellem nummer fem og nummer ni. - Og hvor det er dagsformen, der er afgørende for placeringen.

Ellers var det rigtig dejligt at se mange friske HSOK mænd i aktion i løbet. - Fine præstantioner af blandt andet Jørgen Olsen samlet 9'er i tiden 17:28. Michael Bentzen nr. 16 i 17:55, Bjarne B. Jensen, 20:00,
Klaus Helmer, 20:32,...

Bedste kvinder
Bedste kvinde blev igen Malene Munkholm, Sparta Allstars Mix - Hun vandt på suveræn vis i tiden 18:34 - 1 minut og 22 sekunder foran nummer to, tre og fire - henholdsvis Rikke Christensen, HSOK Mix, Rikke Kofoed Larsen, O-Racerne og Anette Hansen, MK70 Mix. De kæmpede længe om podieplaceringerne og det var først på den sidste skrappe stigning på Viborgvej, at Rikke Christensen fik rystet den rutinerede Annette Hansen og Rikke Kofoed Larsen af. De kom i mål i henholdsvis 19:56, 19:57 og 20:16. - Annette Hansen startede ellers rigtig frisk og trak Rikke Christensen

med frem, mens Rikke Kofoed startede lidt mere moderat, men ikke mere end, at hun kunne løbe forbi Annette Hansen på den sidste runde i "Smørhullet." Men altså ikke nok til at nå Rikke Christensen.

På femte pladsen kom endnu en atlet fra Sparta: Yvonne Shashoua. Hun gennemførte i tiden 21:06.
- Det tegner til at blive et rigtig spændende afsluttende løb, Helsingørmesterskabet i 10 km landevej, den 7. november! - Der er i hvert fald mange mulige emner til podiet! - Og vi håber, at de talentfulde kvinder alle bliver klar til den første lørdag i november! - Det vil gi' et startfelt med rigtig mange dygtige atleter og et meget spændende og jævnbyrdigt felt.

Craft Grand Prix 2009 "fitnessdk løbet" - fortsat....

Børnerækken
Vinder af børnerækken blev et nyt frisk pust i Craft Grand Prix sammenhæng; Jens Gjersøe. Han gennemførte den 1,1 km lange rute rundt omkring Haderslevvej, Århusvej, Fredericiavej og Rønnebær Allé i tiden 3:32 - En rigtig flot præstation! Jens Gjersøe er i det lokale løbemiljø et ukendt navn, men mon det varer ved efter den flotte præstation. Jakob Karlsen, Stald Hylde, lå længe og kæmpede med Jens Gjersøe, men måtte på dagen se sig henvist til andenpladsen. Jakob Karlsen gennemførte i den fine tid 3:35.

Kasper Rosenquist, Hornbæk Is, blev nummer tre i tiden 3:57. Kasper Rosenquist måtte dog slide for sin podieplacering, i det Christian Olsen var lige i hælene ham. Christian Olsen kom i mål i tiden 4:01. Henrik Zimmermann, Hornbæk Is, blev nummer fem i tiden 4:14. Men femte pladsen kom først i hus efter en lang og udmarvende dyst med Nicholai Wester, De 4 ES'er, afsluttende med et voldsomt spurt opgør. Nicholai Wester gennemførte i tiden 4:20! Hurtigste pige blev Signe Bitsch i tiden 4:01. Nummer to blev Sara Arhung, i tiden 4:07. Men andenpladsen kom først i hus efter en lang og hård dyst med Maja Brinch, Team Niceone. Maja Brinch gennemførte i tiden 4:10. Charlotte Stidsen blev nummer fire i tiden 4:36. Mens Nikoline Aaskov blev nummer fem i tiden 4:49

Hold
I hold konkurrencen, for herrer, vandet holdet fra running-rhino.dk foran De Hvide Kenyanere ogIRNOCO-Desværre kunne de ellers så glade herrer ikke stille hold! - Rigtig trist i det holdet HSOK Craft.se ellers lå til at løbe med den samlede sejr!! På kvindesiden vandt holdet fra "Hornbæk Is." foran "HSOS's Turbotøser.
I mix rækken vandt holdet "Sparta Allstar Mix." ES'erne kom ind på andenpladsen og holdet fra MK70 Mix blev nummer tre.
Hos børnene kom drengeholdet fra "Hornbæk Is" ind på første pladsen, mens "HSOK Kids" vandt mix rækken op til 11 år. "Team Niceone" vandt mix rækken 12 - 15 år.

Næste løb
Næste løb - "Helsingørmesterskabet"
Næste - og sidste løb i Craft Grand Prix 2009 er lørdag den 7. 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.
Start og mål er ved HSOK's klubgård på Gl. Hellebækvej 63 - Ved siden af Helsingør Hallen.
Der er indskrivning/tilmelding ved startstedet fra klokken 13:00.
Vi håber, at se mange af de knap 700 deltagere fra de første løb! Men også nye deltagere. Det er ikke et krav, at man skal deltage i alle løb i serien. - Og så skal man huske, at børn deltager gratis i hele løbsserien!
Yderligere information på www.hsok.dk

Johansen

Vise vase!! Så er det godt med dig! Ikke flere undskyldninger! Så er det til start!!

HSOK's
Kvindeløb
- Endnu en sikker succes med en spændende afslutning!

153 friske kvinder fik en forfriskende, fabelagtig og flot oplevelse i Teglstrup 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 Teglstrup Hegn blev HSOK's egen Rikke Christensen. Rikke Christensen gennemførte den kuperede rute i den gode tid 20:21. - Men det var først efter en helt vild & drabelig afslutning med en fabelagtig slutspurt, at Rikke Christensen kunne juble.

- Britta Jeging, Running Rhino, lå længe og trak forrest i førerfeltet og det var som sagt først på de sidste 70 meter, at hun måtte slippe føringen, da hun ikke helt kunne svare igen på Rikke Christensens flotte afslutning. - Britta Jeging gennemførte i tiden 20:22! - Og det rakte også til en sikker sejr i klassen 40 - 49 år.
Ellers var der faktisk ikke noget, der indikerede, at det var Rikke Christensen der skulle blive den helt store triumfator, i det HSOK's Rikke Kofoed og Annette Hansen længe lå og kæmpede om anden pladsen. Men på den sidste kilometer måtte de begge "overgive" sig. Rikke Kofoed blev en sikker samlet nummer tre i tiden 20:32. Mens Annette Hansen, i tiden 20:52, blev samlet nummer fire og suveræn vinder af klassen 50 - 59 år.
I mål havde de fire første kombattanter skabt sig en solid føring til nummer 5 Lise Olsen, Running Rhino, der gennemførte i tiden 21:13. Helle Svendsen, HSOK, gennemførte i tiden 21:28. - Helle Svendsen er i rigtig god og stabil træningsform og der er blevet trænet flittigt til efterårs marathon løb. Linn Bertram, Hornbæk Ishus, gennemførte i tiden 22:33. Lene Jensen blev nummer to i klassen 50 - 59 i tiden 23:01. Lise Betram, Hornbæk Ishus, kom i mål i tiden 24:23. Inge Olsen blev en flot nummer to i klassen 60 - 69 år i tiden 25:16. 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 af sted 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 lodtrækningspræmier til alle, lige fra den glade motionist til den måske lidt mere energiske og hårdføre atlet. Tak til alle sponsorerne for de fine gaver! - Speciel tak til løbets hovedsponsor "Running Rhino!"

Johansen

Der var stort fremmøde da HSOK og Kronborg cykelklub afholdt klubmesterskab i enkeltstart den 16. sept. Mesterskabet som er åbent for alle trak mange gode ryttere til. Gennemsnitsfarten lå for de bedste omkring 46-47 km/t for de 23 km.
Desværre var der ikke mange HSOK'ere med, måske skulle man lige koordinere datoerne så det ikke bliver samtidig med vores Grand-Prix løb, og et o-løb.

Et udpluk af HSOK ryttere og tider:

René Frølund.	35:23
Ole Hansen	35:40
Franz Veisig, (ny i klubben)	36:56
René Nielsen, (gl. HSOK'er)	39:08
John Pihl	39:56
Lars Løgstrup	41:00

Flere HSOK'ere, men som stillede op for CK. Kronborg:

Jesper Stieler	34:24
Finn Postma	34:29
Birge Venner	35:28
Svenn Steffesen	35:38

Sussie Bogut	36:40

Lasse Røpke, 1 omg.11,5 km	21:10

Ole Hansen kørte i en flot tid

Sussie var igen klart bedst af pigerne

Franz Veisig, nyt medlem, har kun kørt i kort tid men kørte imponerende

SKI SOKKEN

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

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

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

Dansk Skiforbunds hjemmeside:
www.dskif.dk

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 • E-mail: pedal@snowfun.dk • Fax: 4635 4082

Rulleski !!

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

HOLM SPORT

-er landets største specialforretning for rul og sneting!

30 år med rulleski!

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

--Rul med Holm-sport!

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

Idre 3 - 7 dec 2009

3 hele - dage på ski

Basispris kr. 1.600 ved tilmelding senest 1 nov 2009
Kr. 1.900 ved senere tilmelding.

Undervisning:
Ønsker du undervisning skal det oplyses samtidig med tilmelding Af hensyn til instruktør og hold. (vigtigt)

Alpint + 100 kr.(min.6 pers.
Langrend: Gratis

Basispris dækker busrejse + luksus hytte + morgenmad ved ankomst + middag ved afrejse

Langrend Lysløjper 5 og 7,5 km. Øvrige løjper 3 – 15 km. i alt ca. 65 km.

Alpin: Afhængig af hvor meget sne

Se hjemmeside.
www.idrefjall.se

Tilmelding og betaling på konto
2255-0802818920 senest 1 nov 2009
Husk at tilføje navn ved betaling. !
Evt. ungdoms tilskud ? kontakt din klub.

Husk tilmelding pr. mail af hensyn til senere info.
Mærkes: Idre tur 2.
Navn – alder – klub – tlf. – hytte ønske – evt. bus ønske. Og ønske om undervisning (incl.. Ca. niveau)

Tilmelding til:
Finn Postma postma@mail.dk
Ved tilmelding efter 1 nov. er prisen kr. 1.900.

Bemærkninger vedr. priser og tilmelding
Bustransport er luksus sidde bus med fodstøtter og god ben plads.
Hvis du ikke kommer med fordi der ikke er sædeplads returneres alle de penge du har indbetalt
Ved mangel på sne i Idre flyttes turen (hvis muligt). Det kan medføre et pristillæg
Hvis du melder fra inden 1 nov. returneres det indbetalte beløb med fradrag af kr. 300 i administrationsgebyr. Ved afmelding efter 1 nov. returneres penge, **hvis** vi kan sælge din plads til en person på ventelisten

Busafgang Holte Station
Torsdag 3. dec. 2009 kl. 19.00
HSOK´s klubhus (v. Helsingørhallen)
Kl. 19.30. (lidt senere i tilfælde af kun een bus,)
Mød 30 minutter før afgang, så der er tid til at pakke bagagen i

bussen. Morgenmad ved ankomst i cafeteria fredag morgen/formiddag.

Busafgang Idre
Søndag 6. dec. kl. 17.00
Søndag spiser vi i cafeteriaet kl. 16.00 inden afgang, kører hjem kl. 17.00 og er i Helsingør mandag ca. kl. 6.00

Pak fornuftigt Begræns bagagen MEGET.. Brug sportstaske eller kuffert (ikke rygsæk eller plasticposer).

Hytteadgang
Ankomst fredag ca. kl. 8.00. Morgenmad i cafeteriet, hvor nøgler til hytterne – om muligt - udleveres. Ifølge aftale er hytterne tilgængelige kl. 14.00, men ofte rykker vi ind allerede ved ankomst. Ellers er det muligt at klæde om ved receptionen. Iflg. aftale forlades hytterne søndag kl. 10.00, men ofte har vi hytterne til kl. 15:30. Hytterne **SKAL** rengøres før afgang.

Hyttefordeling, mad, butikker, cafeteria
Vi bor i rummelige 11 personers lejligheder i flot kvalitet med 3 soverum, 2 bad og sauna. Køkken med "alt".
Medbring sengelinned (evt. pude og tæppe til i bussen) viskestykke, håndklæde. Der er dagligvarebutik, sportsbutik, skiudlejning og cafeteria i centret (for ca. kr. 100 pr. aften kan du spise middag i cafeteriaet). Hyttefordeling sker ifølge evt. ønsker .

Evt. Spørgsmål:
Rejse, indkvartering og undervisning
Finn Postma postma@mail.dk 40819512,

Husk sygesikring og div. Og så er alt ellers helt på eget ansvar for såvel person som materiel.

Ski go fornøjelse

Returneres ved varig adresseændring

Helsingør Ski & Orienteringsklub
Rasmus Knudsensvej 30
3000 Helsingør

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

Running Rhino finder du på Bøssemagergade 2 a., 3150 Hellebæk, tlf.: 35 11 44 75