



SOKKEN

Nr. 4, august 2019



Medlemsblad for Helsingør SKI & ORIENTERINGSKLUB

Medl. af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund





"SOKKEN"

Medlemsblad for
Helsingør Ski &
Orienteringsklub
www.hsok.dk



Klubhus: Lille Godthåb
GL. Hellebækvej 63A
3000 Helsingør

Udkommer 6 gange årligt.

Næste nr. udkommer oktober

DEADLINE.

27 september, 2019

Redaktør:

Flemming Larsen
flarsen@image.dk
Tlf.: 23 30 41 50



Annoncer, foto, layout, opsætning:

Kurt Jørgensen
Rasmus Knudsenvej 30
3000 Helsingør
kurt.jorgensen@it.dk
Tlf.: 28 29 86 32



Stof til Sokken sendes til enten
Fl. Larsen eller Kurt Jørgensen

Tryk:
jc@christensengrafisk.dk
Tlf.: 35 36 01 44

Indsendte billeder der bliver brugt
i bladet bliver honoreret med kr.
10,- forsidebillede med kr. 100,-
Du skal selv meddele kassereren
hvor mange billeder du har haft i
bladet.

Husk det er ikke nok at billeder-
ne er indsat i et dokument.
Billederne skal også vedlægges
separat i høj opløsning.

Uopfordrede billeder bedes inde-
holde tekst og/eller navn.

Er du i tvivl, ring til Kurt

HSOK's hjemmeside:

Michael Knudsen, tlf.: 23 34 35 49
michael@emilnoldesvej.dk
Ole Kyhl, tlf.: 40 20 97 00
formand.hsok@gmail.com
Sune Larsen tlf.: 60 23 06 35
sune@sunelarsen.eu

Forsidebilledet

Der var trængsel på første
post ved klubmesterskabet i
orienteringsløb.

Foto: Kurt Jørgensen

Klubbens bestyrelse:

Formand: Ole Kyhl Frejasvej 6d 3000 Helsingør 40 20 97 00
Kassereren: Birgitte Andersen Hamlets Vænge 23A, 1. 3000 Helsingør 24 83 43 53
Bankkonto: 2255-0274114126

formand.hsok@gmail.com
kassererhsok@gmail.com

Øvrige bestyrelsesmedlemmer

Flemming Larsen	Topasvej 8	3060 Esperg.	23 30 41 50
Kenneth Sørensen	Heimdalsvej 22 B	3000 Helsingør	40 13 04 66
Michael Knudsen	Emil Noltes Vej 6	3000 Helsingør	23 34 35 49
Sune Larsen	Valmuevej 2	3000 Helsingør	60 23 06 35
Peter Balstrup	Skolestien 2	3150 Hellebæk.	26 11 17 11
Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	28 69 35 66
Jakob Vang	Stenfeldtsvej	223000 Helsingør	49 21 09 96

flarsen@image.dk
khs@sampension.dk
michael@emilnoldesvej.dk
sune@sunelarsen.eu
pb@rigetnet.dk
m.krogs@stofanet.dk
jakva@stofanet.dk

Funktioner:

Tilm. o-løb:	Jørgen Jensen	Gurrevej 25A	3000 Helsingør	29 68 26 11
Sekretariat:	Marie Krogsgaard	Lindehøj 27	3000 Helsingør	28 69 35 66
Pr.:	Eva Müllertz	Gurrevej 116 b	3000 Helsingør	49 26 38 03
Klubtøj:	Birgitte Krüger	Piskesmællet 3,3. tv	3000 Helsingør	22 77 08 36
Materiel:	Arne Olsen	Abilgårdsvej 19	3000 Helsingør	25 32 67 39
Klubg.form.:	Hng. Jørgensen	Gl. Hellebækvej 19d	3000 Helsingør	20 85 74 86
Kort/depot.:	Jakob Vang	Stenfeldtsvej 22	3000 Helsingør	49 21 09 96

hsok@outlook.dk
m.krogs@stofanet.dk
eva.mullert@email.dk
birgittekruger@gmail.com
olai@stofanet.dk
hogsjorg@stofanet.dk
jakva@stofanet.dk

HSOK's venner:

Formand: John Steinfeldt Stürup Plads 3. 3000 Helsingør 20 13 08 58
Kassereren: Anna Lise Lyk Rolighedsparken 24 3060 Esperg. 28 44 03 33

jsj@infoconsult.dk
allyk3060@gmail.com

Faste træningstider:



Mand.:kl. 17.00	Løbetræning Damer, (Turbotøserne)	Klubgården
Tirsd.: kl. 09:30	Cykeltræning,	Nygård
Tirsd.: kl. 17.00	Orienterings-tekniktræning	Klubgården
Tirsd.: kl. 17:00	Løbetræning (Lang tur 15 - 22 km)	Klubgården
Onsd.: kl. 17.00	Løbetræning (Interval Sjoskerne)	Klubgården
Torsd.:kl. 09:30	Cykeltræning, (Racer) 15 min. før fra Klubgården	Nygård
Fred.: kl. 10.00	Orienteringsløb (De grå Sokker)	Variabel
Fred.: kl. 13.30	400m. interval (fredagsløberne)	Klubgården
Lørd.: kl. 09:30	Cykeltræning,	Nygård
Lørd.: kl. 11.00	Løbetræning	Klubgården
Sønd.: kl. 10.00	Orienteringsløb	Se orienteringskalenderen
Sønd.: kl. 09:30	Cykeltræning,	Nygård
Sønd.: kl. 10.00	Løbetræning	Klubgården

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

Kontingent 2019

Børn og unge til og med 25 år	262 kr. halvår.
Senior fyldt 26 år	367 kr. halvår.
Pensionister fyldt 65 år	262 kr. halvår.
Familie på samme bopæl	630 kr. halvår.
Passive	210 kr. årligt.

Ind- og udmeldelse, ændring af adresse, E-mail og telefonnumre:

Marie Krogsgaard tlf.: 28 69 35 66 - Mobil pay 40781

E-mail: m.krogs@stofanet.dk

Booking og udlejning af Klubgården:

Henning Jørgensen tlf.: 20 85 74 86 E-mail: hogsjorg@stofanet.dk

Klubbens trænere og kontaktpersoner:

Orientering:

Flemming Larsen
Tlf.: 23 30 41 50

Orientering Ungdom:

Rolf Lund
Tlf.: 24 29 33 74

Orientering Nye ungdommer:

Bjarne Jensen
Tlf.: 24 68 44 92

Løb:

Kenneth Sørensen
Tlf.: 40 13 04 66

Turbotøser:

Erik Trolle
Tlf.: 49 70 70 37

Ski:

Kurt Jørgensen
Tlf.: 28 29 86 32

Cykling

Maleren
Tlf.: 40 37 56 43

Fredagsløberne

13:30
Steen Ole Jensen
Tlf.: 49 20 10 14



Kære alle HSOK'r.

Så blev det sidst i juli og jeg håber i alle har haft en god sommer og Jer som stadigvæk er arbejdsramt også en god ferie. Min ferie er slut nu og jeg er så klar til en omgang mere efter en dejlig ferie.

HSOK har en vel overstået forårssæson med en masse gode arrangementer op mod sommerferien og vi ser frem imod et Kvindeløb her tirsdag den 13. august som forhåbentligt bliver et tilløb, med alle de nye tiltag vi har puttet oven i hatten i år- og husk vi får selvfølgelig brug for mange hjælpere i år så tilmeld Jer gerne, så vi kan få et fantastisk arrangement.

Månedens bane kører fortsat i kulissen og heldigvis skulle vi ikke i svømmedragter for at komme rundt på sommerbanen syd for Gotland men vi fik banen flyttet til Hornbæk Plantage og det er med intens konkurrence mellem klubbens dukse, som lister sig ud lige før solnedgang for at klippe flere hjørner af og vinde et par stræk i forhold til hinanden for så at stå "ubesejret" indtil der bliver "slået" igen med et endnu bedre gennemløb. Med al den træning så tegner det godt for klubbens deltagelse i næste divisionsmatch d. 25. august hvor alle er mere end velkomne til at melde sig.

Jeg har også hørt at der er meget fokus på et fast Halvmaraton træningsprogram som er blevet integreret i de normale ugentlige træninger. Håber de gode indsatser til træningerne giver pote for alle til CHP Half d. 15. september.

Til dem som har lyst til lidt festivitas er der officiel indvielse af Vores nye stadion torsdag den 8. august kl. 15-16.30. Program og invitation længere omme i bladet.

Vi skal vel også have Vores flittige korttegnere ud i felten så vi hurtigst muligt kan få ajourført kortet over Teglstrop Hegn- PS. Husk ved sammen lejlighed at det nye byggeri "Dalen" ved Birkebo står også snart klar. Men det er der nok styr på ;-)).

God fornøjelse med Sokken og på med løbeskoene,
De bedste sommerhilsner

Ole Kyhl



Bente Flintrup fra Kronborg Stafetten

SYLVEST VVS A/S

49 21 59 97

Fenrisvej 13 C
3000 Helsingør

Gasfyrsservice:

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

TOTALLØSNINGER PÅ BADEVÆRELSE OG BRYGGERS

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



e-mail: sylvest@sylvestvvs.dk

• Hjemmeside: www.sylvestvvs.dk



Velkommen til:

Jonas Blomqvist
Danni Bo Olsen
Mick S. Nielsen

Udmeldt:

Karsten Mottlau
Liva Mai Rørbæk



HSOK's hjemmeside.

Der er ikke mange af medlemmer af HSOK der ved hvor man skal henvende sig, hvis man har relevant stof der gerne skulle på hjemmesiden.

Du skal henvende dig enten til:

Michael Knudsen, tlf.: 23 34 35 49
michael@emilnoldesvej.dk

Ole Kyhl, tlf.: 40 20 97 00
formand.hsok@gmail.com

Sune Larsen tlf.: 60 23 06 35
sune@sunelarsen.eu

Redaktør til "SOKKEN"

For længe siden meddelte vores gode redaktør, at han gerne ville slippe for posten, da han har så mange andre jern i ilden til gavn for klubben.

Der har ikke været meget respons fra opfordringen og prøver nu igen!

Det er ikke fordi der er det store arbejde med det, højst en halv time hver anden måned.

Jeg står selv stadig for det meste af opsætningen af bladet, så det er mest opfordring til skribenter når der er deadline.

Kurt

Husk: HSOK's KVINDELØB

Tirsdag den 13. august 2019 kl. 18.30 i Teglstруп Hegn



Annoncer i Sokken

Priser for 2019

1/1 side.....2.000 kr. pr. år

1/2 side.....1.200 kr. pr. år

1/4 side.....600 kr. pr. år

minimum.....500 kr. pr. år

Henv.: Kurt Jørgensen.

28 29 86 32

kurt.jorgensen@it.dk

OBS OBS

Husk at melde
adresseændring
til Marie Krogsgaard

"HSOK"s
hjemmeside
hsok.dk



LARS LUNDSTGAARD

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





NYT STADION I HELSINGØR - INDVIELSE 8. AUGUST 2019

INVITATION

FAKTA

Hovedentreprise:
Bent Nygaard Sørensen A/S

Arkitekt:
Nova5

Byggesum:
81,5 mio. kr.

1. Divisionsstadion:
- Kapacitet 4.000 tilskuere
- 1000 siddepladser
- Kunstgræs

PROGRAM FOR ÅBENT HUS

15.00-15.30: OPVISNING OG AKTIVITETER PÅ ANLÆGGET

Gå rundt og oplev det nye stadion og prøv forskellige aktiviteter fra diverse foreninger.

15.30-15.50: TALER

- Helsingør Kommune v/Borgmester Benedikte Kjær
- Helsingør Kommune v/Formand for Idræts- og Fritidsudvalget Jens Bertram

15.50-16.30: OPVISNING OG AKTIVITETER PÅ PLÆNEN

- Fodboldturnering for drenge og piger fra kommunens fodboldklubber
- Fodboldtræning v/Helsingør Talent & Elite og FC Helsingør

KONFERENCIER:

Morten Stig Bork Jørgensen

ET STADION,
TIL GLÆDE FOR
BÅDE ELITEN
OG BREDDEN



ORIENTERINGSAFDELINGEN

Anden divisionsmatch den 25. aug.

Når I har det næste nummer af Sokken i hånden, kan I læse om den anden divisionsmatch i 4. div. Det gik jo upåklageligt med den første match i april i Rude skov. Men vi skal gerne have et lignende antal deltagere med til denne match for at følge succesen op. Som bekendt blev det til sikre sejre over Amager og PI, mens kun Køge gav os kamp til stregen. Nu er det sikkert, at Køge vil sætte alle sejl til for at få indhentet det, der manglede sidste gang. Vi skal ikke lade os skræmme af, at Køge ved WM for veteraner i Letland vandt 3 x guld (ved Kurt Dose, M90), for vore veteraner gjorde det også godt ved dette arrangement. Desuden skal vi have alle andre med, både nybegyndere, de let øvede, de øvede, de veltrænede, de knap så veltrænede (men de kan jo råde bod på træningstilstanden inden den 25. aug.) og hele vor brogede ungdomsafdeling! Kort sagt, eller kort skrevet, skal ALLE HSOK'ERNE komme til kort denne dag!

Som vanligt vil jeg lade mig præsentere med en kage til efter løbet. Løbsstedet er så tilpas nær på: Grønholt Hegn, så I skal ikke bruge hele dagen på projektet. I kan tilmelde jer på listen i klubgården eller på O-service, så skal Flemming og Bjarne nok sætte jer på holdet! Under alle omstændigheder vil vi få en ny chance ved en op- eller nedrykningsmatch. Det er den 6. okt., og det foregår også i Grønholt, men denne gang i Grønholt Vang, endnu tættere på Helsingør! Husk, store og små, stil op for HSOK!

Eva

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

Oversigt over træningsløb

(karruselløb m.m. efteråret 2019)

Banelængder:

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

Dato	Skov og mødested	Banelægger
20.8.	Krogenberg Hegn For enden ad Tinkerupvej (indkørsel fra Hornbækvej)	Fl. Larsen
27.8.	Sensommercup, se O-Service	Tisvilde Hegn OK
3.9.	Sensommercup, se O-Service	Tisvilde Hegn OK
10.9.	Sensommercup, se O-Service	Tisvilde Hegn OK
17.9.	Hornbæk Plantage P.plads på Sandagerhusvej	Endnu ikke kendt
24.9.	Risby Vang og Horserød Hegn P.plads på Esrumvej (de 2 p-pladser)	Lene og Rolf
1.10.	Klosterris Hegn Midt P.plads på Hornbækvej	Endnu ikke kendt
8.10.	Danstrup Hegn Øst P.plads på Hornbækvej	
15.10.	Teglstrup Hegn Syd P.plads på Rødegårdsvej	Henning og Sisse
22.10.	Teglstrup Hegn P. plads ved "Julebækhus"	Søren Nielsen



Husk at bruge vores annoncører
-de støtter os

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



VM for veteraner i Estland



I år var VM for veteraner henlagt til Letland, hvor løbene blev afviklet i og omkring hovedstaden Riga. Vi var 7 deltagere fra HSOK samt 3 "heppere", hvor disse heppere dog ikke resultatmæssigt bragte det nødvendige held til vores løbere??

De 8 af os havde ret tidlig besluttet, at vi gerne ville være en del af det svenske rejsebureau Per Nordahl AB, et firma som nogle af os tidligere havde benyttet ved WMOC i 2017, hvor arrangementet fandt sted i nabolandet, Estland, og ligesom der viste Per Nordahl sig at være et dejligt selskab, hvor alt gik "helt efter bogen".



Per Nordahl er selv tidligere orienteringsløber og har været rejsearrangør i mange år, primært til VM for veteraner, og i år havde 400 tilmeldt sig rejsen, flest fra Sverige, men også o-folk fra Norge og Danmark var med i gruppen. I alt var der tilmeldt 3.600 løbere, heraf 97 fra Danmark.

Vi blev indlogeret på et fint hotel midt i Riga, hvor vi boede under hele opholdet i Letland. Der var ingen af os fra HSOK, der tidligere havde været i Riga, men jo mere vi fik set af byen, jo mere begejstret blev vi, for det viste sig, at Riga var en flot by med mange pragtbygninger, parker og floder, så som turistby står Riga højt på listen, ja, endda højere end København, viste det sig. Nævnes skal det, at familien Wendelbo også var med, men de havde medbragt deres egen "hotelbil", hvilket viste sig at være meget praktisk, idet de kunne parkere (og bo) lige op til stævnepladsen for 2 af løbene.

Som reglerne foreskriver består stævnet af 3 discipliner: Sprint, mellem og lang. For at kunne vinde medaljer, er det nødvendigt at kvalificere sig til A-finalerne, hvor første disciplin var sprintløbene, der begge fandt sted midt i Riga med 1 dags mellemrum, men desværre havde vi ikke det store held med os, så herefter måtte vi satse på mellemløberne, men ej heller her gjorde vi det godt nok, så herefter var der nu kun den lange bane tilbage, hvor Jørgen ikke alene kvalificerede sig til A-finalen, hvor Jørgen i det stærke felt opnåede en flot 7. plads, kun 6 min. efter vinderen, meget flot, Jørgen.

Når man kommer til et andet land for at løbe orienteringsløb, er man altid spændt på, hvordan landets skove er at løbe i, og her blev vi alle glædelig overrasket. Det viste sig nemlig, at skovene var fantastiske til orienteringsløb, hvor det bl.a. skal nævnes, at der ikke fandtes undervegetation, herunder løse grene eller dårlige stier (som vi desværre kender det fra DK), så det var perfekte skove og lige noget for veteranløbere.

En dejlig uge i Letland, der også bød på oplevelser i omegnen af Riga, bl.a. ture til byen Jūrmala, en kystby lige ud til Østersøen, en fin oplevelse, så "driverliv" var der ikke tid til, og faktisk var vi med i 3 prøveløb + de 5 konkurrenceløb, så alle dagene var fuldt besat.

Næste år foregår WMOC i Slovakiet, så hvorfor ikke??

En deltager





Klubmesterskabet i orienteringsløb 2019.

Ca. 40 HSOK'ere havde tilmeldt sig årets klubmesterskab, der fandt sted den 11. juni i Horserød Hegn i et område, som var ukendt for de fleste.

Reglerne for at blive klubmester er ret enkelt: Første M/K i mål er klubmester ... hvor svært kan det være??.

Der er naturligvis op til banelæggeren at kreere nogle baner til alle deltagerne på en sådan måde, at alle kommer i mål samtidig sådan rent teoretisk!

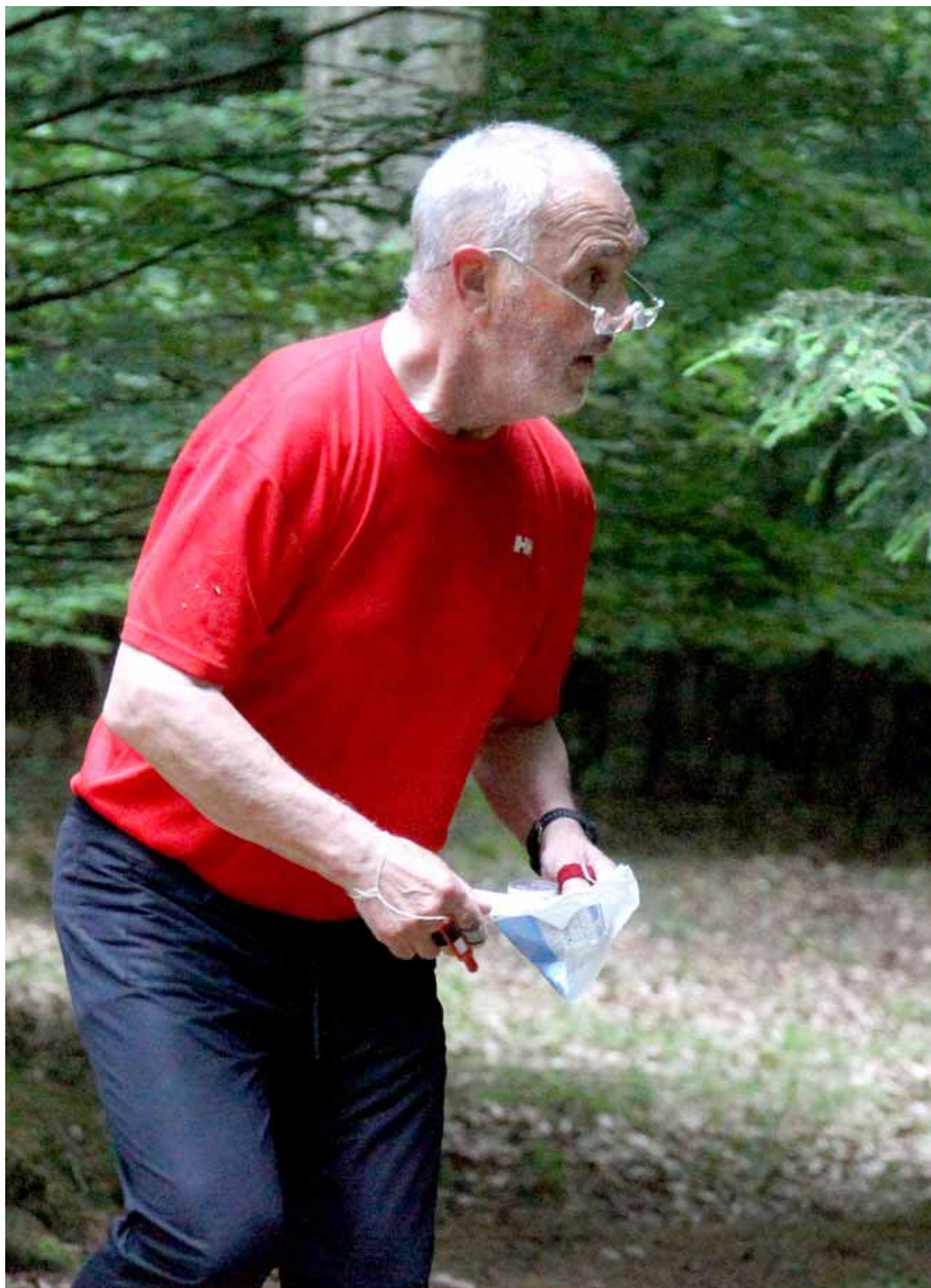
For et er teori, noget anden alvor, men dog kom deltager-

ne i en lind strøm, hvor der for mange var kamp til strengen.

Som mange sikkert er klar over, blev Dicte Højbjerg vinder af dameklassen og Søren A. Nielsen tog sig af herreklassen, så et stort til lykke med det.

Efter løbet var der spisning i Klubgården, hvor der var ca. 60 til spisningen, hvor Rolf Lund igen stod for dette flotte arrangement, så tak, Rolf, det samler klubmedlemmerne, hvorunder det skal bemærkes, at der tillige var indvielse af de nye støjdæpende lofter og, tro mig, de virkede, så en stor tak til HSOK's Venner for dette initiativ og donation.

Banelæggeren



Søren blev klubmester hos herrerne

Resultater:

Damer

Klubmester

Dicte 32.46

Mette Seir 34.30

Karina 34.57

Lene 35.11

Pernille 37.53

Lise Sewohl 45.28

Sisse 46.06

Marie 50.44

Årets snegl

Anna Lise Lyk 54.10

Birgitte Stürup 76.23

Gull-May 77.24

Anni Nørgaard Mgl. Klip

Nete Mgl. klip

Inge Olsen Mgl. klip

Line Mgl. Klip

Berit Forkert rækkefølge

Birgitte Kryger Mgl. Sløjfe

Lise Bertram Mgl. Post 5

Mænd

Klubmester

Søren Nielsen 31.27

John Miene 32.08

Jørgen Jensen 32.41

Laus Seir 33.39

Jan Bjørre 35.58

Leif Sewohl 36.00

Flemming Wendelboe 36.48

Henning Jørgensen 37.47

Flemming Marcussen 42.18

Peter Larsen 47.15

Steff 48.59

Årets skildpadde

Knud Engelsholm 53.21

Jonas 58.42 U.f.k.

Jan Knudsen 63.10

Peter Balstrup 65.30

John Steinfeldt 76.20

Christian Mgl. Klip

Arne Olsen Mgl. klip

Ole Hansen Mgl. klip

Ungdomsklassen

Ulrikke 56.49



Dicte blev sikker vinder af dameklassen



Tips og Tricks



Skal man lytte til sin krop? Det er jeg vist ikke den rette til at udtale mig om. Min skade i akilleshælen generer stadig og desværre er det værst, når jeg ikke laver noget. Hvis jeg løber, gør det ikke ondt overhovedet, men hvis jeg løber for meget, så får jeg problemer 4-5 timer senere og de næste mange dage. Jeg forsøger derfor at lade være med at løbe, men det er ret svært.

Jeg får og har fået mange råd, men problemer med akillesenen kan være mange forskellige ting, og hvad der er godt for nogle typer skader er ligefrem skadeligt for andre typer. Jeg har forsøgt flere gange med at lave langsom tung styrke-træning af senen, men lige præcis den type træning er gift for min type skade. Jeg håber fortsat på at jeg kommer tilbage, men indtil da, må jeg nøjes med cykelture og meget korte løbeture. Jeg mangler derfor inspiration til o-tekniske fif lige for tiden - så mit bedste råd i dette nummer af Sokken er, at man skal passe godt på sig selv.



Rolf

Karruselløb/Træningsløb

Som I kan se andet sted i "Sokken", er der opslag om klubbens træningsløb/karruselløb frem til ophør af sommertid.

Det er måske ikke den mest geniale planlægning fra min side, at det første træningsløb finder den 20. august, hvor den valgte skov er "Krogenberg Hegn", idet denne skov tillige er valgt som løbsområde for "Månedens Bane" for august måned!

Baneforløbene for de 2 løb er dog ikke ens, så jeg håber, at alle træningslystne møder frem den 20.8. og så kan man jo hen over august måned tillige nappe "Månedens Bane".

Fl.L.



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 marathnløber (2:52) og Ironman triatlet (9:35)

Ungdomstræningen

Ungdomstræningen starter op en uge før træningsløbene: Tirsdag den 13/8. Vi træner fra klubgården kl 17 og vi slutter træningen af med is. Vi vil snakke om, hvad vi har lavet i vores sommerferie og hvilke tilbud, der er i efteråret. Jeg vil også gerne have input til, hvad I kunne tænke jer at ungdomstræningen indeholdt. Jeg sender sms om afhentning diverse steder.

Derefter vil vi igen koble os på træningsløbene i klubben første gang den 20/8, samt tage med til sensommercup.

Sensommercup er træningsløb med tidtagning. Nogle løber det som konkurrence, andre tager det mere afslappet.

Jeg tænker, vi tager både træningsløb og sensommercup afslappet og bruger løbene som forberedelse til dels divisionsmatchen søndag den 25/8 i Grønholt Hegn og til DM-weekenden, der foregår i Grib skov den 14-15/9.

Rolf





COMFORT TELTUDLEJNING

NO. 1

I TELTUDLEJNING



DIN LOKALE FESTLEVERANDØR I NORDSJÆLLAND

Hos Comfort Teltudlejning sætter vi en ære i, at levere alt hvad det hører med til en god fest. Når du booker os til at levere telte, borde, stole og tilbehør, så sørger vi for at alting står klar til den store dag.

Vi stiller typisk op to dage før, så vi er sikker på at alting fungerer - og finder du ud af, at I mangler noget, så kan vi skaffe det meste.

Ole Kyhl, teltholder

VI HAR TELTE TIL ALLE SLAGS FESTER:

Konfirmationer, Bryllupper, Fødselsdage, jubilæer, Firmafester, Sportsevents, Havefester, Studenterfester, mm.

Comfort Teltudlejning støtter de lokale fodboldklubber i Espergærde, Hornbæk og Helsingør, Helsingør Golfklub, Helsingør Ski- og Orienteringsklub, Svømmeklubben, Helsingør Motorbådsklub m.fl.

Alle vore telte er certificeret af Teknologisk Institut.



Comfortudlejning APS

Hejreskovvej 15A // 3490 Kvistgaard // Tlf.: +45 4020 9700/4920 1800 // www.comfortteltudlejning.dk
olekyhl@comfortteltudlejning.dk // facebook.com/comfortteltudlejning



3 Skåningar och en Dansk



I år fandt vores andel af ”3 Skåningar” den 15. Juni, hvor orienteringsløbet fandt sted i ”Teglstrup Hegn Syd”.

Som stæveplads havde vi ret tidligt udset et kommunalt ejet areal, der ligger umiddelbart op til den flotte græsbane, som Kronborg Knights råder over, men som tiden gik mod stævnedagen kunne vi se, at det kommunaltejede areal nok ikke var smart at benytte som stævneplads, idet såvel brændenælder som den frygtede Japanske Pileurt dominerede hele arealet, så selv om kommunen var så venlig at slå marken op mod stævnedagen, var det nok ikke et område, som alle vores svenske gæster ville blive glad for at opholde sig på, så hvad skulle vi gøre for at finde et alternativ.

Ja, faktisk lå løsningen lige til højrebenet, idet, som nævnt, Kronborg Knights råder over den flotte fodboldbane, som hører under ”Løvdaalsskolen”, var det nærliggende at spørge dem, om vi måtte benytte en del af arealet, uden dog at betræde selve banen, så vi kontaktede Tom Bertram, der er sportschef i Kronborg Knights og forøvrigt tidligere var en dygtig orienteringsløber i HSOK (jo, Tom er bror til Bo og mor er jo Mette B.), og Tom var fra start helt med på ideen, så vi fik en meget flot stævneplads, hvor der var fint plads til alle deltagerne, hvoraf der var op mod 850, og tillige fik vi en fin sidegevinst, idet vi kunne benytte ”Løvdaalsskolen” til såvel bad som omklædning, så tak til Tom og Kronborg Knights.

Når HSOK skal finde egnede skove til brug ved bl.a. ”3 Skåningar”, har vi det problem, at samtlige skove i vores ”distrikt” konstant er under forandringer fra Naturstyrelsens side, hvilket de ifølge samme vil være de næste 6 – 7 år, hvorefter de skulle være klar til at indgå i ”Kongernes Nordsjælland”, men heldigvis har vi Jakob Vang, der igen i år måtte rekognoscerer skoven til brug for løbet, og det kom der et godt kort ud af, som

deltagerne var meget tilfredse med. Det var de også for banerne, som Laus Seir igen, igen i år havde stået for, så en stor TAK til jer begge.

”Vennernes” rolle skal naturligvis også fremhæves som værende noget særligt. De står jo for kiosken, hvor Verner Rundh og hans trofaste støtter igen i år havde sans for, hvad svenskerne sætter pris på, hvor det også i år viste sig, at 1 porter og 2 røde pølser fortsat er et hit tak ”Venner”, og, tro mig, svenskerne var tilfredse med arrangementet, hvilket det følgende indlæg klart viser:

”Hej Flemming!

Jag hade tyvärr inte möjlighet att komma till er i år, men jag hörde att allt fungerat mycket bra och deltagarna varit nöjda. Många uppskattar att dels komma till Danmark och dels att få skogsorientering. Många har redan meddelat att man kommer tillbaka till nästa år. Stort Tack för er insats och det arbete ni lägger ned.

2020 är planen att vi har Tre Skåningar och en Dansk lite senare än vanligt. Fredag 26 –söndag 28 juni.

Grunden är att helgen innan (19-21) är det midsommar. Helgen 12-14 juni är det många skolavslutningar och studenter.

Jag ordnar så att vår kassör betalar till er för bussen.

Vi hörs!

Bästa hälsningar!”

Brevet er underskrevet af formanden for Helsingborg SOK,
Bengt Jonhson

En stor tak til jer alle for i år.

Stævnelederen



ÅRETS ENESTE KIOSK

Her i 2019 skal Vennerne kun arrangere en kiosk. Det var ved den traditionsrige Tre Skåninger og en Dansk. Vi havde en fantastisk stævneplads på idrætsanlægget ved Løvdalsskolen. Der var god plads til alt vores udstyr, og der var vand og el lige ved siden af vores flotte telt. Vi havde fået rigtig mange kager. Mange af dem var flot pyntede. Der var både skærekager, muffins og horn, og svenskere satte stor pris på det hele. Så vi havde et flot salg.

Verner havde købt rigeligt ind af de gode pølser, og der var også godt gang i salget hos ham og hans flittige hjælpere.

Det er altid en fornøjelse at lave kiosk for de mange glade svenske løbere.

Det blev en travl, men rigtig god dag. Vejret var også med os. De første regndråber kom først, da vi var næsten færdige med at pakke sammen.

Vores overskud blev på ca. 3000,-kr. Vennebestyrelsen siger tak til alle kagebagerne, og tak også til Grete, Hans Henrik, Henning og Leif for al deres praktiske hjælp på dagen.

Sisse





DM I MTBO:

DM i mtbo kastede 5 medaljer af sig til klubben. Det blev sølv til Laus og bronze til Mette i D 60 ved sprinten som foregik i Antvorskov Kaserne.

Langdistancen blev kørt i Tisvilde hegn og her brillerede Laus ved at gå med guld.

Ved mellemdistancen i Hedeland hængte verdensmesteren sølv om halsen og Birgitte i D 60 løb med Bronze.

Tre spændende udfordringer i interessante terræner hvor Laus dominerede i toppen af feltet i H 60. Tillykke.



Er du træt af at have ondt og leve med smerter?

Hos Entegro er vi eksperter indenfor behandling af fysiske skader og smerter! Vi har udviklet en unik metode der, på en blid og nænsom måde, vil afhjælpe dine gener.

Vi udarbejder desuden individuelle træningsprogrammer samt kost og ernæringsvejledning skræddersyet specifikt til at møde dine behov.

Vi giver dig din livskvalitet tilbage og hjælper dig med at blive den bedste version af dig selv. Som Entegro samarbejdspartner får alle medlemmer af HSOK, samt deres familie (børn undtaget) 150 kr. i rabat pr. behandling.

Humblebæk Strandvej 77, 1 sal, 3050 Humlebæk - Tlf.: 2698 6760
E-mail: hej@entegro.dk - Hjemmeside: www.entegro.dk



Kvindeløbet / Ophelialøbet

Så er der ikke lang tid til Vores traditionsrige og skønne Kvindeløb løber af stablen. I år bliver det tirsdag den 13. august kl. 18.30 og igen i år har en af Vores sponsorer nemlig Rigét sørget for at alle bliver varmet godt op inden start da vi har bestilt et besøg af René Christensen (fra Vild med Dans) og han vil sørge for at sende alle ud på den smukke 5 km's rute. Igen i år vil vi forkæle de kvinder som stiller op med mange og flotte lodtrækningspræmier som vi plejer.

Som noget helt nyt til Kvindeløbet entrerer vi med High on life By Mads Bo som stiller en juice og suppebar op til at forkæle alle og der bliver serveret en lækker rød juice



inden løbet da de er de bedste inden træning og det bliver en "Pink Passion" juice som i kan glæde Jer til. I juicebaren kan du finde spændende information om hvilke juicer som kan styrke din krop og være med til at du yder optimalt.

Efter løbet bliver der serveret en god suppe som hjælper dig hurtigere gennem restitutionen og du hurtigere er klar til mere intens træning.

Så kom frisk tirsdag den 13. august og løb de 5 km. Og husk løbet er for alle kvinder i alle aldre og foregår i Vores skønne skov.

Det er et dejligt aftenløb ad dejlige skovstier i Teglstrup Hegn. Lodtrækningspræmier, Juice, Suppe, The, kaffe, og Kage efter løbet. Tag en veninde, kollega eller familiemedlem med og fa? en dejlig oplevelse sammen med andre friske kvinder.



Sidste års holdvindere



Førertruppen fra sidste år



OP AD NØRDKYSTEN MED KRONBORG IS

AF ERIK TROLLE

I de gode gamle dage før supermarkederne og Hjem Is vrimlede det med iskiosker og her var Helsingør bestemt blandt de førende på Nordsjælland.

Det skyldes ikke mindst at vi havde vor egen isfabrik Kronborg Flødeisfabrik oprettet i 1926 med beliggenhed i ejendommen Bjergegade 27.

I 1963 blev Kronborg Is opkøbt af Frisko (Unilever) som beholdt Kronborg-navnet i nogle år hvorefter navnet blev ændret til Frisko og som det så ofte går, blev produktionen i Bjergegade nedlagt og flyttet til hovedfabrikken i Herlev.

Mange husker sikkert endnu Kronborgs Kaddara-stang med chokolade overtræk som blev udødelig gjort af den lille grønlanderpige som på skilte og plakater indbydende rakte is ud til de lækkersultne helsingoranere.

Navnet Kaddara stammer fra en opera i 4 akter opført første gang i 1921 på det kongelige teater med folkelivsbilleder fra Grønland, så det er altså forklaringen på navnet og grønlanderpigen.

Især i området langs Øresund og op til Julebæk vrimlede det med hyggelige små isboder af grønmalet træ med lugen i to halvdele klappet op og ned til henholdsvis tag og disk.

Is mekkaet begyndte i Bogerkiosken ved værftet herefter fulgte en kiosk ved indgangen til Kronborg Slot ligesom også "Gummi-Stranden" havde sin egen isbod.

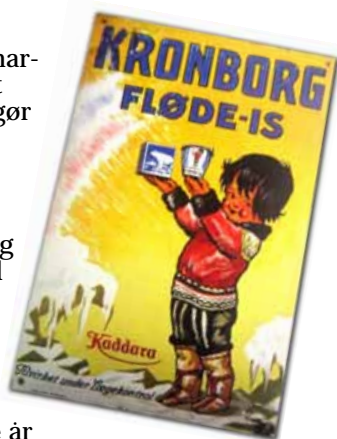
Slog man et slag op til Marienlyst Allé var det muligt at forsyne sig med is ved indgangen til parken inden turen gik ad den skyggefulde skovsti ud til Sommeriva.

SOMMERIVA-OMRÅDET

På den Nordre Strandvej var en velassorteret kiosk overfor den gamle tennishal og derefter kom stedet hvor hele Helsingør satte hinanden i stævne Sommeriva.

På det sted hvor den lidet kønne cafe og restaurant Ciao-Ciao ligger lå i sin tid en af de karakteristiske firkantede boder som havde en rigtig god handel med sin fine placering overfor stranden.

Handelen blev så god at isboden måtte udvides med en



rund og meget større bod som desværre senere blev flyttet for at give plads til den omtalte restaurant.

Helt forsvundet er isboden dog ikke, idet den fører en ny tilværelse som lysthus i en have på Hornbækvejen.

Inde i parken tæt ved dansepavillonerne lå en kiosk med salg af is og ved de mange store udendørs arrangementer gik medlemmer af familien Christensen, der stod for al is salg og garderoben på Sommeriva, rundt med en lille iskasse om halsen og solgte isbåde.

Efter den åbne strand ved Højstrup, hvor den gamle skovsti ender, lå en lille kiosk som blev passet af en venlig ældre dame og hvis pengene var blevet små var det muligt at købe en vaffel, bagt som en musling, indholdene en lille isklump for en 25 øre.

JULEBÆK STRANDEN

På stranden ved Ellemosen kort før Julebæk havde Kronborg Magarinefabrik A/S efter overenskomst med skovdistriktet fået lov til at opføre en 40 meter lang omklædnings-kabinebygning samt 10 badehytter til udlejning.

Endvidere opnåede fabrikken ret til eneforhandling af varer fra en kiosk som naturligtvis førte et stort sortiment af Kronborg Is.

Kabinerne benyttes i dag af dykkerklubben Aquanaut som har en lejekontrakt med Naturstyrelsen medens iskiosken blev revet ned allerede i 1963.

Ved det gamle traktørsted Julebæk var der naturligvis også en iskiosk og her kunne børnene more sig med at gyngede og vippe medens de spiste deres isvind.

Bygningen til ishuset og Julebækhus er nu på private hænder og afventer at der snart sker et eller andet som måske kan bringe noget af det gamle liv tilbage til området.

Mon ikke der er nogle som i dag savner de mange iskiosker og ikke mindst vor lokal Kronborg IS?





Henrik som sædvanlig i fin stil



Fuld gang og god stemning i opvarmningen



Kronborgstafetten 2019

Så klarede vi det igen. Da dagen nærmede sig blev alle mine bekymringer om hjælp nok gjort til skamme. Jeg endte med at sige nej tak til nogle. Tak til alle hjælperne.

Vi i arrangementsgruppen synes selv, at det var den hidtil mest vellykkede Kronborgstafet. Der er stadig nogle finpudsninger, som kan gøre den endnu bedre. Til evalueringsmødet kom det bl.a. frem:

At efteranmeldelse ikke skal være mulig, og der skal være nok af det hele ved holdposepakningen.

Næste år vil spisende deltagere formodentlig få deres eget holdnr. med spisebilletter, så vi ikke skal efterfylde madbilletter i de eksisterende poser.

Udlevering af poserne fungerede fint, men der var for mange hænder.

Turistovergangen mellem Kulturværftet og morsetegnene er blevet meget bedre på grund af mere hegn, men er stadig lidt rodet. Kan vi gøre mere??

Kort over stævneplads og ruterne kunne være en hjælp for løberne og især de gående havde svært ved at fatte systemet. For kort afstand mellem sidste boks 1-100 og gennemløbshullet. Gennemløbshullet for lille og især de gående fattede ikke, at hvis de ville gå flere runder, skulle de gå den vej.

Næste år bliver formodentlig uden Jan Skaaning. Jeg håber HIF kan stille med en ny mand med samme gode egenskaber som Jan. DGI kommer også indover næste år. De har været med til alle møder undervejs og jeg tror, de er gode til at løfte opgaven.

Rolf



Arhning ved at være i mål



Emil på sidste tur



Maleren i sin kendte løbestil

Kronborgstafetten 2019

Alle gode gange 6 stod der efterfølgende i Helsingør Dagblad. Og fra Vores egen Rolf Lund som tovholder er årets Kronborgstafet den bedst afviklede til dato. For hvert år bliver der forbedret på de svageste punkter og vi står nu med et ret unikt løbeevent som vi godt kan være stolte af at være med til at få af stablen. Det er imponerende hvad der er muligt at stable på benene med hovedvægten på alle de frivillige kræfter fra de lokale løbeklubber som stiller op med hjælpere med alt det praktiske - i år viste moder natur sig også fra sin bedste side med masser af solskin således at det blev den flotteste kulisse rundt om Kronborg og med stor opbakning til de mange deltagere. Stort tillykke til Helsingør og alle de frivillige løbeklubbers hjælpere og koordinatorene fra Helsingør Kommune.



Altid smilende Mikala

Skitur i uge 5 2020.

Årets skitur gik i år til Geilo, et sted som vi tidligere har besøgt flere gange, ja, faktisk var Geilo sagen i de 3 første år med klubture, nemlig fra 1976 til 1978, hvor deltagerantallet i 1978 var 111 HSOK`ere i år var deltagerantallet på 15, så måske skulle vi bedes Gull-May og Jan om at blive turarrangør igen??

Efter deltagerantallet er faldet så dramatisk, er der ikke mulighed for at leje bus, så vi har de senere år overladt dette til Thinggaard Rejser, men dette selskab kører naturligvis kun til udvalgte steder, herunder Beitostølen, Geilo og Skeikampen.

Da jeg har forstået på nogle af deltagerne fra årets tur, at ski-mæssigt er Beitostølen bedre end Geilo, skal jeg derfor stille forslag om, at skituren næste år går til Beitostølen med indlogering i Stølstunet Lejligheder, hvilke lejligheder mange af os kender som værende særdeles gode.

Hvis det har interesse, så giv mig gerne en mail herom eller skriv jeres navn på den til formålet ophængte liste i Klubgården.

Flemming Larsen



Annoncer i Sokken

Priser for 2019

1/1 side.....2,000 kr. pr. år

1/2 side.....1,200 kr. pr. år

1/4 side.....600 kr. pr. år

minimum.....500 kr. pr. år

Henv.: Kurt Jørgensen.

28 29 86 32

kurt.jorgensen@it.dk