

Kære HSOK-medlem.

Vi vil gerne ønske dig og dine kære en skøn og velsignet jul og et godt nytår. Tak for din indsats i klubben i 2022. Altid rart når så mange benytter de utrolig mange muligheder som der er i HSOK.

Invitation til Nytårs taffel, foredrag og relevant og aktuelt information.

Onsdag den 25. januar 2023, kl. 18.30 til ca. 21.00 i Klubgården.

(tilmelding senest 20. januar, på liste i klubben eller ved at besvare denne mail, Ja-tak – jeg deltager)

Program.

Kl. 18.30 Formand Ole Kyhl byder velkommen, med bobler og pindemadder.

Kl. 19.30 Physiolab. Ved Tobias Jørgensen

Løbeskader

- Hvorfor kommer de?
- Hvilke skader ser vi?
- Hvad skal man gøre når skaden er sket?
- Hvordan forebygger vi løbeskader?
- Hvornår og hvorfor skal man få det diagnosticeret hos en fysioterapeut?
- Træningsdosering
- Spørgsmål og dialog undervejs.

Kl. 20.15 Pause med kage og kaffe

Kl. 20.30 Naturnationalpark – Hellebæk skov og Teglstrup Hegn, de foreløbige planer.

Jacob Wrisberg fra HSOKs bestyrelse er en del af en projektgruppe som kan varetage lokale interesser til arbejdet med naturnationalparken.

Jacob fortæller os om de foreløbige planer og om hvordan det vil påvirke mulighederne for fortsat at bruge skoven til løb og orienteringsløb.

Der er planer om at området henlægges som urørt skov med natur og biodiversitet som hovedhensyn. Der skal være trådhegn om Hellebæk Kohave, hvor kvæg fortsat vil afgræsse, og nyt højt vildthejn med kronvildt på resten af området.

- Spørgsmål og dialog undervejs.

Kl. 21.00 Tak for i aften og godt og godt nytår.

Med sportslig julehilsen på vegne af HSOK's bestyrelse, Peter Balstrup.

PS/

Husk at der løbes rundt om Gurre sø den 24. december kl. 10.00 (medbring selv læskedrik)

Den 31. december kl. 10.00 er det en tur rundt om bondedammen, med mødested i klubgården. Der serveres bobler efter løbet og vi ønsker hinanden godt nytår.