



# HELSINGØR SKI-OG ORIENTERINGSKLUB

Medlem af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund - [www.hsok.dk](http://www.hsok.dk)

## Hvordan kommer jeg ud at løbe orienteringsløb?

HSOK's træningløb	Baner mellem 2,5-6 km alle sværhedsgrader Gratis for medlemmer. Torsdage.	<a href="https://www.hsok.dk/traeningsloeb/">https://www.hsok.dk/traeningsloeb/</a>
THOK's træningløb	Baner mellem 2,5-6 km alle sværhedsgrader Gratis for medlemmer. Tirsdage	<a href="https://www.tisvildehegnok.dk/kalender/">https://www.tisvildehegnok.dk/kalender/</a>
Månedens bane Skove omkring Helsingør	Kun en svær bane. 3,5-4 km Posterne står i skoven en hel måned. Print selv kortet ud	<a href="https://www.hsok.dk/maanedens-bane/">https://www.hsok.dk/maanedens-bane/</a>
Frit løb Skove omkring Hillerød	Kun en svær bane. Posterne står i skoven en hel måned. Print selv kortet ud. 25 kr.	<a href="https://info.fiforientering.dk/kort/frit-loeb/">https://info.fiforientering.dk/kort/frit-loeb/</a>
OTØ (= O-teknik Østkredsen)	Variierende banelængder og sværhedsgrader. Posterne på de lette baner er ikke lagt ud. Posterne står i skoven i 3 uger. Print selv kortet ud. 25 kr. Selvbetjening	<a href="https://o-teknik.dk/dl/d0a5f4">https://o-teknik.dk/dl/d0a5f4</a>
Find Vej i...	Pæle i skoven, der står et år samme sted. Selvbetjening.	<a href="https://www.findveji.dk/">https://www.findveji.dk/</a>
Konkurrencer	Tilmelding 1-2 uger før. Alle sværhedsgrader. Inddeling efter alder og køn. Altid åbne baner, der kan købes på dagen. Pris 60-120 kr.	<a href="https://www.o-service.dk/#/menuleft/117">https://www.o-service.dk/#/menuleft/117</a> For at kunne tilmelde sig skal man have et brugernavn og en kode. Fås af klubben. Se også: <a href="https://do-f.dk/">https://do-f.dk/</a>

Medlemskab af HSOK: <https://www.hsok.dk/nye-medlemmer/>