

## Puls 3060 starter nyt løbeskolehold

Puls 3060

**ESPERGÆRDE:** Mandag d. 8. august er første træningsdag for årets løbeskole for løbere i Løbeklubben 3060, og Espergærdeklubben forventer, at rigtig mange vil møde op til start.

Coronaen har, næsten sluppet sit tag og derfor glæder vi os rigtig meget til at tage imod, forhåbentlig rigtig mange nye løbere d. 8. august, og vi har store forventninger til, at der i år starter endnu flere end i 2021, siger Ole Jens Nielsen, fra løbeudvalget Puls 3060.

**Mange trænere står klar**  
Og Puls 3060 er klar til at tage imod de nye håbefulde løbere. Flere end 20 trænere er parate til at føre løberne gen-



**Klubben har fokus på bredden og har derfor 15 forskellige løbe- og træningshold. Målet for alle løbere på begynderholdet er, at man efter 12 ugers træning kan løbe 30 minutter uden pause. Foto: Ole Jens Nielsen**

nem 12 ugers træning med tre træningsdage om ugen.

Begynderprogrammet er bygget op på en måde, så alle kan være med.

Uanset om man aldrig har løbet før, eller om man måske skal i gang efter en pause, så vil jeg garantere, at alle kan løbe 30 minutter uden pause, når de 12 uger er gået, siger Ole Jens.

Vi har en stribe af kompetente trænere, som ved, hvad der skal til for at lykkes med

missionen. Og vi starter op på en skånsom måde, så alle kommer godt i gang, lover han.

Har man lyst til at starte på begynderholdet, møder man bare op på første træningsdag for begynderholdet, som er mandag d. 8. august, klokken 17.15 ved Idrætsbyen, Gymnasievej, i Espergærde.

Det koster 250 kr. at deltage i løbeskolen, og de det dækker kontingentet i klubben for resten af året

### Gadeteater i Rolighedsparken



## Gadeteater i Rolighedsparken

**ESPERGÆRDE:** Fredag den 29. juli rammer gadeteaterfestivalen Passage Rolighedsparken.

Teatret Cie O Quel Domage fra Belgien gæster Rolighedsparken En babydukke med et menneskehoved og en overanstrengt, udmattet mor tager mor-barnforholdet til det yderste. Room Service er en mime

forestilling, der udfordrer og undersøger stereotyperne af moderskab, de moderlige gøremål og highlighter de skyldige fantasier og impulser, der er forbundet med moderskabet. Dette gøres med en stor omgang sort humor, der kan få både store og små til at grine.

Forestillingen begynder kl. 17 på parkeringspladsen

bag Fælleshuset på Rolighedsparken 68 i Espergærde og er på ca. 30 minutter – for alle over 9 år – og der er gratis adgang til forestillingen.

Alle er velkomne til forestillingen, familie, venner og bekendte og det koster ikke noget. Der vil være tæpper, bænke og stole at sidde på.

## DET SKER

Få dit arrangement på det sker-listen. Skriv det ind på [helsingordagblad.dk/eventinfo](http://helsingordagblad.dk/eventinfo)

### UDFLUGT

**onsdag 27. juli**

11.30 M/S Museet for Søfart, Ny Kronborgvej 1, 3000. M/S indtager havnen med matrosskole, knobværksted og sommersjov for hele familien. Arr.: M/S Museet for Søfart. Arrangementet er for børn.

**torsdag 28. juli**

11.30 M/S Museet for Søfart, Ny Kronborgvej 1, 3000. M/S indtager havnen med matrosskole, knobværksted og sommersjov for hele familien. Arr.: M/S Museet for Søfart. Arrangementet er for børn.

**fredag 29. juli**

11.30 M/S Museet for Søfart, Ny Kronborgvej 1, 3000. M/S indtager havnen med matrosskole, knobværksted og sommersjov for hele familien. Arr.: M/S Museet for Søfart. Arrangementet er for børn.

**lørdag 30. juli**

11.30 M/S Museet for Søfart, Ny Kronborgvej 1, 3000. M/S indtager havnen med matrosskole, knobværksted og sommersjov for hele familien. Arr.: M/S Museet for Søfart. Arrangementet er for børn.

**søndag 31. juli**

11.30 M/S Museet for Søfart, Ny Kronborgvej 1, 3000. M/S indtager havnen med matrosskole, knobværksted og sommersjov for hele familien. Arr.: M/S Museet for Søfart. Arrangementet er for børn.

**mandag 1. august**

11.30 M/S Museet for Søfart, Ny Kronborgvej 1, 3000. M/S indtager

havnen med matrosskole, knobværksted og sommersjov for hele familien. Arr.: M/S Museet for Søfart. Arrangementet er for børn.

**tirsdag 2. august**

11.30 M/S Museet for Søfart, Ny Kronborgvej 1, 3000. M/S indtager havnen med matrosskole, knobværksted og sommersjov for hele familien. Arr.: M/S Museet for Søfart. Arrangementet er for børn.

**onsdag 3. august**

11.30 M/S Museet for Søfart, Ny Kronborgvej 1, 3000. M/S indtager havnen med matrosskole, knobværksted og sommersjov for hele familien. Arr.: M/S Museet for Søfart. Arrangementet er for børn.

### MUSIK

**onsdag 27. juli**

20.00 Sct. Mariæ Kirke, Sct Anna Gade 38, 3000. Festivalkoncert med uropførelse af nyt værk for sopran og orgel. Arr.: Sct. Mariæ kirkes organist og menighedsråd. Arrangementet er for alle.

**fredag 29. juli**

11.30 Toldkammergården, Strandgade 72 st, 3000. Gadeteater i Helsingør: Det (B)lærerige Børneshow. Arr.: Passage Festival. Arrangementet er for alle.

**søndag 31. juli**

15.00 Egebæksvang Kirke, Strandvejen 336D, 3060. Oregelpromenadekoncert Vol. III. Arr.: Egebæksvang Kirkes Menighedsråd. Arrangementet er for alle.

**onsdag 3. august**

20.00 Sct. Mariæ Kirke, Sct Anna Gade 38, 3000. Festivalkoncert i Sct. Mariæ kirke med Fabio Ciofini. Arr.: Sct. Mariæ kirkes organist og menighedsråd. Arrangementet er for alle.

### DIVERSE

**torsdag 28. juli**

10.30 Flynderupgård, Agnetevej 9A, 3060. Skudsmålsvog - en dag på landet. Arr.: Flynderupgård. Arrangementet er for alle.

16.00 Veteranhuset, Klostermosevej 106A, 3000. Veteranhuset i Helsingør. Arr.: VeteranSupport.DK. Arrangementet er for voksne.

18.30 Helsingør, Prøvestensvej 6 1, 3000. Bingo hver torsdag i Bingohuset. Arr.: Børnevennen. Arrangementet er for alle.

**fredag 29. juli**

10.00 2.sal, Kronborgvej 1C, 3000. Få hjælp til MitID. Hver fredag kl.10-14.. Arr.: Frivilligcenter Helsingør. Arrangementet er for alle.

17.00 Hornbæk Havn, Havnevej 34 st, 3100. Hornbæk Havnefest 2022. Arr.: Hornbæk Havnefest. Arrangementet er for alle.

**lørdag 30. juli**

13.00 Hornbæk Havn, Havnevej 34 st, 3100. Hornbæk Havnefest. Arr.: Hornbæk Havnefest. Arrangementet er for alle.

**søndag 31. juli**

10.00 Sct. Mariæ Kirke, Sct Anna Gade 38, 3000. Højmesse v/Jørgen Ingberg Henriksen. Arr.: Folkekirken. Arrangementet er for alle.

10.00 Sthens Kirke, Egevangen 2, 3000. Højmesse ved Mette Enevold. Arr.: Sthens Kirke. Arrangementet er for alle.

10.00 Vestervang Kirke, Gurvevej 66, 3000. Højmesse m/Troels Bak Stensgaard. Arr.: Vestervang Kirke. Arrangementet er for alle.

10.00 Hellebæk Kirke, Ved Kirken 4, 3140. Højmesse v/Camilla Eriksson. Arr.: Hellebæk Kirke. Arrangementet er for alle.

**mandag 1. august**

18.30 Helsingør, Prøvestensvej 6 1, 3000. Bingo hver mandag i Bingohuset. Arr.: Rosen. Arrangementet er for alle.

**tirsdag 2. august**

16.00 Veteranhuset, Klostermosevej 106A, 3000. Veteranhuset i Helsingør. Arr.: VeteranSupport.DK. Arrangementet er for voksne.

**onsdag 3. august**

12.00 Helsingør Domkirke, Sct Anna Gade 12, 3000. 5 særlige onsdagsandagter i august med ekstra musik.. Arr.: Helsingør Domkirke. Arrangementet er for alle.

### SCENE

**fredag 29. juli**

12.30 Pladsen foran Kulturværftet, Allegade 2, 3000. Gadeteater i Helsingør: Energisk og legende cirkusshow, hvor alle fejl er til ladt.. Arr.: Passage Festival. Arrangementet er for alle.

14.00 Toldkammergården, Strandgade 72 st, 3000. Gadeteater i Helsingør: Kom og mød den synske troldmand i Toldkammergården. Arr.: Passage Festival. Arrangementet er for alle.

16.30 Pladsen foran Kulturværftet, Allegade 2 10, 3000. Gadeteater i Helsingør: Akrobatisk battle i sportsdiscipliner. Arr.: Passage Festival. Arrangementet er for alle.

17.00 Espergærde, Rolighedsparken 68, 3060. Gadeteater i Rolighedsparken. Arr.: Grundejerforeningen Rolighedsparken i samarbejde med Helsingør Teater. Arrangementet er for alle.

17.00 Toldkammergården, Strandgade 72 st, 3000. Gadeteater i Helsingør: Kom og mød den syns-

ke troldmand i Toldkammergården. Arr.: Passage Festival. Arrangementet er for alle.

17.30 Klosterhaven via Hestemøllestræde, Sct Anna Gade 38, 3000. Gadeteater i Helsingør: En tragikomisk forestilling om flygtninge og grænsevagter i Klosterhaven. Arr.: Passage Festival. Arrangementet er for alle.

20.00 Kronværksbyen, Kronborg 16A st, 3000. HAMLET - en komedie på Shakespeare Festival. Arr.: HamletScenen. Arrangementet er for voksne.

**lørdag 30. juli**

10.30 Toldkammergården, Strandgade 72 st, 3000. Gadeteater i Helsingør: Kløvneforestilling om to burhøns, der oplever friheden for første gang.. Arr.: Passage Festival. Arrangementet er for alle.

11.00 Gågaderne, start: Stürupsplads, Stürups Plads 1 1, 3000. Gadeteater i Helsingør: En rejse gennem fantasien i Helsingørs gågader. Arr.: Passage Festival. Arrangementet er for alle.

11.30 Pladsen foran Hal 14, Ny Kronborgvej 14, 3000. Gadeteater i Helsingør: Nycirkus, der tager forholdet mellem publikum og kunstner til helt nye højder. Arr.: Passage Festival. Arrangementet er for alle.

12.30 Toldkammergården, Strandgade 72 st, 3000. Gadeteater i Helsingør: Kom og mød den synske troldmand i Toldkammergården. Arr.: Passage Festival. Arrangementet er for alle.

12.30 Toldkammergården, Strandgade 72 st, 3000. Gadeteater i Helsingør: Kom og mød den synske troldmand i Toldkammergården. Arr.: Passage Festival. Arrangementet er for alle.

15.30 Pladsen foran Hal 14, Ny Kronborgvej 14, 3000. Gadeteater i Helsingør: Nycirkus, der tager forholdet mellem publikum og kunstner til helt nye højder. Arr.: Passage Festival. Arrangementet er for alle.

15.30 Pladsen foran Hal 14, Ny Kronborgvej 14, 3000. Gadeteater i Helsingør: Nycirkus, der tager forholdet mellem publikum og kunstner til helt nye højder. Arr.: Passage Festival. Arrangementet er for alle.

16.00 Kronværksbyen, Kronborg 16A st, 3000. Romeo & Juliet. Arr.: HamletScenen. Arrangementet er for voksne.

16.30 Pladsen foran Kulturværftet, Allegade 2, 3000. Gadeteater i Helsingør: Energisk og legende cirkusshow, hvor alle fejl er til ladt.. Arr.: Passage Festival. Arrangementet er for alle.

20.00 Kronværksbyen, Kronborg 16A st, 3000. HAMLET - en komedie på Shakespeare Festival. Arr.: HamletScenen. Arrangementet er for voksne.

**søndag 31. juli**

16.00 Kronværksbyen, Kronborg 16A st, 3000. Romeo & Juliet. Arr.: HamletScenen. Arrangementet er for voksne.

20.00 Kronværksbyen, Kronborg 16A st, 3000. HAMLET - en komedie på Shakespeare Festival. Arr.: HamletScenen. Arrangementet er for voksne.

**onsdag 3. august**

20.00 Kronværksbyen, Kronborg 16A st, 3000. Hamlet - Prince of Denmark på Shakespeare Festival. Arr.: HamletScenen. Arrangementet er for voksne.

### FOREDRAG

**fredag 29. juli**

14.00 Flynderupgård, Agnetevej 9A, 3060. Kaffe-grossererens rundvisning. Arr.: Flynderupgård. Arrangementet er for alle.

### UNDERVISNING

**tirsdag 2. august**

10.00 Oasen, Fredensvej 5A, 3060. IT-café. Arr.: ÆldreSagen. Arrangementet er for voksne.

### LITTERATUR

**tirsdag 2. august**

13.00 Kulturværftet, Allegade 2, 3000. Guidet fælleslæsning. Arr.: Læseforeningen. Arrangementet er for voksne.