



Her i bladet er der premiere på et nyt initiativ:
Klubmesterskaber i quiz

Læs nærmere på side 11

BESTYRELSE*Formand:*

Dan Haagerup
Tågerupvej 15, 3200 Helsingø
☎ 2636 0066 ✉ dhaagerup@gmail.com

Næstformand:

Tim Falck Weber
Aspevej 1, 3220 Tisvildeleje
☎ 4879 7884 ✉ tim@falckweber.dk

Kasserer:

Inger Kirkegaard
Bakkelandet 15, 3200 Helsingø
☎ 4871 1380 ✉ inger.k.kirkegaard@gsk.com

Sekretær:

Lena Wraa
Bokildevej 15, 3370 Melby
☎ 4792 0114 ✉ lenawraa@mail.dk

Bestyrelsesmedlemmer:

Rolf Valery
Græstedvej 43, 3200 Helsingø
☎ 4879 2423 ✉ rolf.valery@gmail.com

Egon Neregaard

Vinderød Skov 40B, 3300 Frederiksværk
☎ 4772 1640 ✉ aasen@city.dk

Susanne Gjedsig Thomsen

Kirkebådsvej 17, 3200 Helsingø
☎ 2283 6554 ✉ susannegthomsen@gmail.com

ELITELEDER

Thomas Jensen
Favrholmvangen 34, 3400 Hillerød
☎ 2443 5092 ✉ thj@ca.dk

UNGDOMSLEDER

Tim Falck Weber
Aspevej 1, 3220 Tisvildeleje
☎ 4879 7884 ✉ tim@falckweber.dk

KLUBHUS

Godhavnsvej 3, 3220 Tisvildeleje
☎ 4870 9184

BANKFORBINDELSE

Handelsbanken – Kontonummer: 6301 1641786

E-MAIL OG HJEMMESIDE

E-mail: o-klubben@tisvilde-hegn-ok.dk
Hjemmeside: www.tisvildehegnok.dk

FACEBOOK

<http://www.facebook.com/#!/groups/209325295801436/>

MATERIELDEPOTER*Frederiksværk:*

Peter og Birgitte Wraa
Sommervej 4, Asserbo, 3300 Frederiksværk
☎ 4774 6626. Ring for at få en aftale.

Helsingø:

Dan Haagerup
Tågerupvej 15, 3200 Helsingø
☎ 2636 0066. Ring for at få en aftale.

EDB/SPORT IDENT- OG TØJDEPOT

Annette A. Hansen
Ahornvej 56, 3200 Helsingø
☎ 4879 1013 ✉ annahbio@mail.dk

Tisvildeleje:

Klubhuset, Godhavnsvej 3
Kun skærme og gamle stativer
Nøgle lånes hos én fra bestyrelsen.

Efter brug afleveres ALT MATERIEL i pæn orden og stand på afhentningsstedet.

TILMELDING OG STARTTIDER

Tilmelding til åbne løb og starttider (KUN for løbere UDEN Internet) samt tilmelding til løb der ikke kan tilmeldes på O-service:
Aase Neregaard ☎ 4772 1640

Bemærk: Frist for sidste tilmelding er kl. 20.00 2 dage før den frist, der er opgivet som sidste tilmeldingsfrist på O-service.

REDAKTION – KLUBBLAD*Ansvarlig redaktør:*

Svend Mortensen
Vestskellet 44, 3250 Gilleleje
☎ 2337 3052 ✉ hegnsnyt@live.dk

Øvrige redaktionsmedlemmer:

Marie Kopp
Maria Falck Weber
Thomas Jensen
Lene Øbro
Susanne Gjedsig Thomsen
Emil Øbro (orlov)

Fotos: Klubbens medlemmer

Tryk: Dan Haagerup

Udbringning: Egon Neregaard

Udsendelse: Aase Neregaard

Indhold

	Side
Nyt fra redaktionen.....	4
Find vej i Danmark 13. april.....	5
Referat af generalforsamling den 17. februar 2013.....	6
Fastelavn i THOK.....	8
Nyt fra PR-udvalget.....	9
THOK skal arrangere Skovcup den 29. maj.....	10
Klubmesterskaber i quiz, 1. runde.....	11
Kroatien Open 23. – 28. juli.....	13
Månedens bane: Sprint i New Zealand.....	15
HegnsNyt-Stafetten: Rune Olsen.....	16
Formandens beretning for 2012.....	22
Kommunal prisuddeling.....	26
Særlige begivenheder.....	28

Vil du IKKE have HegnsNyt på papir?

Hvis du har modtaget HegnsNyt på papirform, men ikke ønsker det fremover, kan du give besked på mail til aasen@city.dk



Ny rabataftale, du får nu **20% rabat**, når du siger, du er medlem af Tisvilde Hegn OK

Nyt fra redaktionen

Velkommen til forårsnummeret af HegnsNyt.

Bladet indeholder formandsberetning og referat fra den afholdte generalforsamling.

Der er reportage fra fastelavnsarrangementet i klubhuset, og der er nyt fra PR-udvalget.

Henrik Albahn står for månedens bane. Det er en sprintbane fra New Zealand.

Thomas Jensen har videregivet HegnsNyt-Stafetten til klubbens topløber Rune Olsen, der kommer langt omkring i emnerne, derunder løbetræning og langrend ved Oslo.

Der er information om "Find vej i Danmark"-dagen den 13. april, hvor der er officiel indvielse af nyopsatte faste poster i Frederiksværk Skov. Der opfordres til at give en hjælpende hånd både ved det arrangement og ved THOK's Skovcup-arrangement den 29. maj.

Dolfi Rotovnik informerer om Kroatien Open, der afholdes i slutningen af juli måned forud for årets veteran-VM i Italien.

Ved årets prisuddeling i Gribskov Kommune stillede THOK med to ud af fire 2012-verdensmestre fra de lokale idrætsklubber, og vi havde 21 ud af 174 prismodtagere. Så vi markerer os stærkt. Se billeder fra arrangementet.

Som nævnt på forsiden indeholder bladet også premiere på klubmesterskaber i quiz.

På bagsiden kan du se en oversigt over særlige o-løbs-begivenheder i foråret. Det bliver en begivenhedsrig tid.

Redaktionen modtager gerne flere indlæg fra læserne, både om arrangementer, oplevelser og debatindlæg.

God forårssæson!

Redaktionen

Deadlines

HegnsNyt nr. 3/2013	27. maj
HegnsNyt nr. 4/2013	20. august
HegnsNyt nr. 5/2013	7. oktober
HegnsNyt nr. 6/2013	2. december

Stof til bladene mailes til hegnsnyt@live.dk

Find vej i Danmark 13. april

Af Marie Kopp

Kære alle THOK'ere!

Den 13. april er det **Find vej i Danmark**-dag.

Det betyder, at der over hele landet er arrangementer i de forskellige klubber, der går ud på at give folk en smagsprøve på orienteringssporten.

Tisvilde Hegn OK er også med! Og derfor har vi brug for hjælpere på dagen.

Der vil være ruter på 3, 4 og 5 kilometer. Vi skal servere en masse lækker frugt og drikke og dele kort ud og holde styr på løberne.

Vi har derfor både brug for folk, der har lyst til at stå for servering og for instruktion.

Det er vigtigt, at så mange som muligt stiller op, så vi kan instruere og inspirere dem, der kommer, på bedste måde. Det er også oplagt, at vi er repræsenteret bredt aldersmæssigt. Fx vil det være rigtig godt, hvis en ung deltager kan blive hjulpet af én på sin egen alder og en ældre ditto.

Vi kunne med andre ord godt tænke os, at vi er en god flok THOK'ere på stedet! Så bliver det også meget sjovere.

Det hele foregår fra naturlegepladsen tæt ved Frederiksværk Kirke lørdag den 13. april kl. 13.00 – 14.00.

Der vil sikkert også være mulighed for, at man selv kan få en lille løbetur – enten alene eller fordi man skygger en begynder.

Vi bliver glade for en tilbagemelding – så send en mail til: marie-kopp@mail.tele.dk inden den 7. april 2013 og meld dig som hjælper.

Mange hilsner på **Find vej i Danmark**-udvalgets vegne

Handelsbanken

Referat af generalforsamling den 17. februar 2013

Af Lena Wraa

1. Valg af dirigent

Bestyrelsen foreslog Anne Grete Swainson som dirigent og hun blev valgt. Hun startede med at konstatere at generalforsamlingen var lovlig indvarslet.

2. Godkendelse af formandens beretning for 2012

Dans beretning fremlægges og findes i fuld version andetsteds i bladet. Beretningen godkendes og efter beretningen blev fremvist folderen som er udarbejdet til ansøgning om WMOC 2016, og Dan kunne fortælle at der nu kun er 2 lande tilbage i slutspillet om hvem der får tildelt arrangementet det besluttes under VM i Finland i juni. Niels Landsperg stillede spørgsmål til mandskab hvordan vi ville få mandskab til så stort arrangement, og Tim og Dan forklarede at vi ikke selv skal stå for det hele, man forventer at inddrage flere nordsjællandske klubber.

3. Godkendelse af det reviderede årsregnskab for 2012

Inger gennemgår regnskabet og har bemærkninger til overskuddets størrelse i forhold til budgettet, men især ekstra indtægter fra Skovmaren, som vi ikke havde budgetteret med og Heino Fall gav større overskud på grund af det også var en afdeling af Sluchcup. Der er brugt færre penge i 2012 da der kommer nogle regninger i det nye år som vedrører gammelt år, disse har man også budgetteret med i 2013. Regnskabet blev herefter godkendt.

4. Behandling af indkomne forslag

Der er kommet forslag fra PR-udvalget som ønsker at klubbladet bliver i papirudgave og udsendt til klubbens medlemmer, da de mener, at der er for få som læser det på nettet og PR-udvalget tror at flere så vil læse bladet. Forslaget godkendes dog med at det kun udsendes et blad til hver familie og man kan selvfølgelig sige at man ikke ønsker at modtage bladet, så der ikke bruges unødige penge.

5. Fremlæggelse af budget og fastsættelse af medlemskontingent 2013

Budgettet blev fremlagt af kassereren og det bemærkes at bestyrelsen har budgetteret med færre indtægter end sidste års regnskab, da vi i 2013 afholder færre stævner. Tim nævnte at pengene flyttes fra ungdom til elitebudget, men UU's budget er ikke faldet helt lige som meget som elitens er steget, og vi har i år budgetteret med flere unge i DOF's elitegrupper. Niels Landsperg undrer sig over at PR er nul kroner, men da vi får en masse gratis materiale som vi for det meste får optaget i aviserne koster disse annoncer ikke penge. PR har dog talt om at THOK sætter en annonce i avisen som minder om den som gymnastikforeninger sætter i for at gøre opmærksom på hvad der sker i klubben. Det blev derefter vedtaget at ændre budgettet fra kr. nul til kr. 5.000 således at PR har lidt at bruge på disse annoncer. Det blev vedtaget ikke at ændre kontingentet da vi har haft et pænt overskud i 2012. Bestyrelsen vil til næste år forsøge at ændre strukturen i kontingentet, således at det bliver nemmere at gennemskue hvad det koster, i stedet for nu med de mange kombinationer.

6. Valg af næstformand, kasserer, bestyrelsesmedlemmer og bestyrelsessuppleanter

6.1. Tim Falck Weber blev valgt som næstformand.

6.2. Inger Kirkegaard blev valgt som kasserer.

6.3. Rolf Valery og Lena Wraa blev valgt som bestyrelsesmedlemmer. Derudover er Dan Haagerup fortsat formand og Egon Neergaard bestyrelsesmedlem. Der mangler derfor et enkelt bestyrelsesmedlem som det er blevet pålagt bestyrelsen om at finde hurtigst mulig da ingen af de tilstedeværende ønskede at opstille. Det foreslås at der lægges en annonce på nettet eller der indkaldes til ekstraordinær generalforsamling.

6.4. Der skulle vælges 2 nye suppleanter, men ingen ønskede at opstille, så disse skal bestyrelsen også finde snarest muligt.

7. Valg af revisorer og revisorsuppleant

7.1. Revisor Bent Larsen og Ole D. Jensen bliver genvalgt.

7.2. Revisorsuppleant Ole Nielsen bliver valgt.

8. Eventuelt

- Svend Mortensen opfordrer folk til at melde sig til Tur- og Holdvalget, hvor han i øjeblikket er helt alene, således at vi kan få arrangeret nogle ture.
- Maria Weber fremsætter forslag om en klubaften med Mads Bo Pedersen om "High on smoothies".
- Dan Haagerup konstaterer at vi er blevet lidt færre medlemmer og vi kan blive bedre til at fastholde nye der kommer til. Han forslår at vi skal genoptage weekend-træninger i samarbejde med Vinderød OK og at vi laver træningerne søndag morgen så tidspunktet er ens uanset om det er THOK eller VOK som arrangerer.
- Tim Falck Weber forslår at man bruger Find vej stolperne til træningerne om lørdagen og eventuelt genbruge tirsdags-træningerne i weekenderne.
- Leif E. Larsen forslår at vi laver nat-klubmesterskaber før Natcup starter om efteråret, samt at MTB-O afholdes tidligere så vejret er bedre.
- Tim Falck Weber forslår at der bliver lavet klubaften omkring de nye adgange til skovene da adgangsreglerne er lavet helt om, således alle er informeret om hvor vi må løbe hvilke løb i de nye zoneinddelinger.
- Leif E Larsen opfordrede alle tilstedeværende at prøve o-løb i Bulgarien. Leif og Annette står gerne til rådighed med oplysninger for dem som kunne være interesseret.
- Kurt Valery rejser spørgsmål til om der stadig er ide med en ski-afdeling eller om den er i dvale.
- Dan Haagerup opfordrer Dolfi til at lave en klubtur til Kroatien til sommer og spørger om der er interesse. Dolfi laver indlæg til hjemmeside og klubblad.

Generalforsamlingen sluttede kl. 16.15.

Sidste nyt fra redaktionen:

Susanne Gjedsig Thomsen er indtrådt i bestyrelsen, og Birgitte Wraa er indtrådt i Tur- og Holdudvalget.

Fastelavn i THOK

Af Maria Falck Weber

Traditionen tro blev der afholdt fastelavn i THOK. I år foregik det på selve fastelavnssøndag, men da den faldt i vinterferien, var der desværre mange, som var andre steder. Så traditionen med mange flotte udklædte ungdomsløbere holdt ikke i år – men der var stadig gang i den og fine udklædninger ☺



Tim havde først arrangeret lidt sprinttræning på fodboldbanen. Her skulle man løbe rundt i en firkant, hvor der i hvert hjørne var en SI-enhed, der skulle stemples. Først var der et par opvarmingsomgange. Bagefter blev løberne stillet op i række alt efter hastighed, således at hurtigste mand startede sidst. Nu gjaldt det så om at komme frem til enhederne uden at blive hentet af den løber, der var bag én samt forsøge at hente den foranløbende...

Efter sprinttræningen var der en o-bane på Sankt Helene Centrets område, hvor der var mulighed for at skære af, hvis benene ikke var så lange ☺

Vel tilbage i klubhuset var der mulighed for bad og så skulle tønden jo dekoreres. Familien Kopp Stannum havde sørget for god maling, og kombineret med kreative unger blev tønden rigtig flot!

Marie havde også bagt nogle dejlige fastelavnsboller og Birgitte havde bagt en skøn chokoladecake, så mens tønden tørrede, blev tænderne sat i alle lækkerierne ☺

Da tøndeslagningen gik i gang, var det som altid med stor ihærdighed. De små fik lov at slå to gange og de ældste u-løbere gav den et ordentligt slag og så var der også lige et par forældre, som gerne ville hjælpe til.



Minsandtten om ikke det var Dagmar, som slog bunden – og alle slikposerne – ud af tønden! Hun blev vist meget overrasket først, men kort efter smilede hun som en lille sol. Det var stort!!

Tobias' far, Thomas, gav resterne af tønden et ordentligt hug og vupti, så var den tønde nede.

Så kattedronning blev Dagmar og kattekongetitlen gik til Thomas. Tillykke til jer begge.

Tak for et fint arrangement til Marie og Søren, som stod for det meste.

Nyt fra PR-udvalget

Af Lene Øbro

Så er der lidt nyt om PR-udvalget, hvem er vi og hvad er det egentligt vi går og laver.

Udvalget består af *Ansvarlig redaktør*: Svend Mortensen. *Øvrige redaktionsmedlemmer*: Marie Kopp, Maria Falck Weber, Thomas Jensen, Lene Øbro, Susanne Gjedvig Thomsen og Emil Øbro som har orlov mens han er på efterskole.

Vores arbejde består i at lave THOK's klubblad og sørge for at skrive diverse artikler, historier m.v. til aviser og klubbladet.

Som noget nyt er Susanne kommet med i udvalget som en del af vores nye hjemmeside, hvor Susanne er hovedansvarlig. Hvert medlem af PR-udvalget har nu fået ansvaret for hver sit område på hjemmesiden, og tanken med det er, at vi håber at THOK's hjemmeside bliver en levende og spændende hjemmeside med diverse information og de sidste nyheder hele tiden.

Vi mødes 6 gange om året før deadlines for at diskutere aktivitetslisten, som er en beskrivelse af alle arrangementer, løb, temaer m.v. i årets løb. Hvad skal bladet indeholde? Hvem skal skrive om hvad? Hvem kontakter klubbens medlemmer for at høre, om de har lyst til at skrive til bladet? Gode resultater, arrangementer, ture m.v.

Alle artikler og historier havner hos Svend og som ansvarlig redaktør, sørger han for at sætte det hele sammen således at alting står i den rigtige rækkefølge, retter til og sender bladet til Dan som printer bladet. Aase og Egon sørger for, at det kommer ud til os alle.

Vi laver 6 klubblade om året og alle er meget velkomne til at komme med stof og ideer til bladet, dette mailes til hegnsnyt@live.dk inden deadlines som altid står i klubbladet.



THOK skal arrangere Skovcup den 29. maj

Af Maria Falck Weber

Til dette har vi brug for nogle hjælpende hænder.

Tim og Peter Wraa laver banerne, men herudover har vi brug for hjælp til følgende poster:

- Indskrivning, 2-3 personer
- Start, 2-3 personer
- Mål, 1-2 personer
- Uddeling af frugt/boller efter målgang, 2 personer
- Postindsamling, jo flere der melder sig, jo hurtigere går det ☺
- Opsætning og nedtagning af stævneplads, jo flere, der melder sig, jo hurtigere går det ☺
- Kørsel af materiel, 2 personer
- Parkering, 2-3 personer

Send en mail til Maria på maria@falckweber.dk og fortæl, hvilken funktion, du helst vil have.

På forhånd tak.



Fra Skovcup-finalen 2012

Klubmesterskaber i quiz, 1. runde

Af Thomas Jensen

For første gang i Tisvilde Hegn OK's historie afholder vi i 2013 klubmesterskaber i quiz. Klubmesterskabet bliver afviklet over fem indledende runder – og med den endelige finale til klubfesten i januar 2014.

I hvert klubblad der udkommer fra nu af og frem til klubfesten, vil du blive stillet 10 spørgsmål. Svarene skal du sende til thomas_paa_vulkaner@hotmail.com. Den aktuelle stilling bliver offentliggjort på www.tisvildehegnok.dk tre uger efter klubbladet er udkommet.

Reglerne

Runden lukker den dag næste nummer af klubbladet udkommer. Her vil du kunne se svaret på den seneste runde – og svare på de 10 nye spørgsmål. Sidst runde lukker præcis en uge inden klubfesten.

De tre første spørgsmål du svarer rigtigt på, giver et point. De efterfølgende tre spørgsmål giver to point. Svarer du rigtigt på spørgsmål 7, 8 og 9, giver det tre point for hvert rigtigt svar. Endelig giver spørgsmål 10 fire point. Svarer du f.eks. rigtigt på fem spørgsmål får du $1+1+1+2+2 = 7$ point. Svarer du rigtigt på alle 10 spørgsmål får du $1+1+1+2+2+2+3+3+3+4 = 22$ point.

Det er meget tilladt at søge hjælp på klubbens nye hjemmeside www.tisvildehegnok.dk

Spørgsmål 1:

Hvem er det (Hint – han er lidt ældre i dag)?



Spørgsmål 2

Hvilket år tænker vi på?

- Sensommercuppen blev afviklet første gang, med Dennis Øbro som samlet vinder på mellemsvær bane
- Casper Wraa vandt klubmesterskabet på bane 1
- Jamie Stevenson fik bronze til VM på mellemdistancen

Spørgsmål 3

Hvem tænker vi på?

- Blev født den 9. december
- Voksede op i Helsingø
- Har været medlem af Tisvilde Hegn OK (tidl. OK Nord) siden 1986
- Tidligere gymnast og ridepige

Spørgsmål 4

Hvem ser vi på dette billede? Vi afslører mere og mere af billedet for hver gang. Det fulde billede får du først i decembernummeret.

**Spørgsmål 5**

Hvem er stævneleder til SM-stafet 2013?

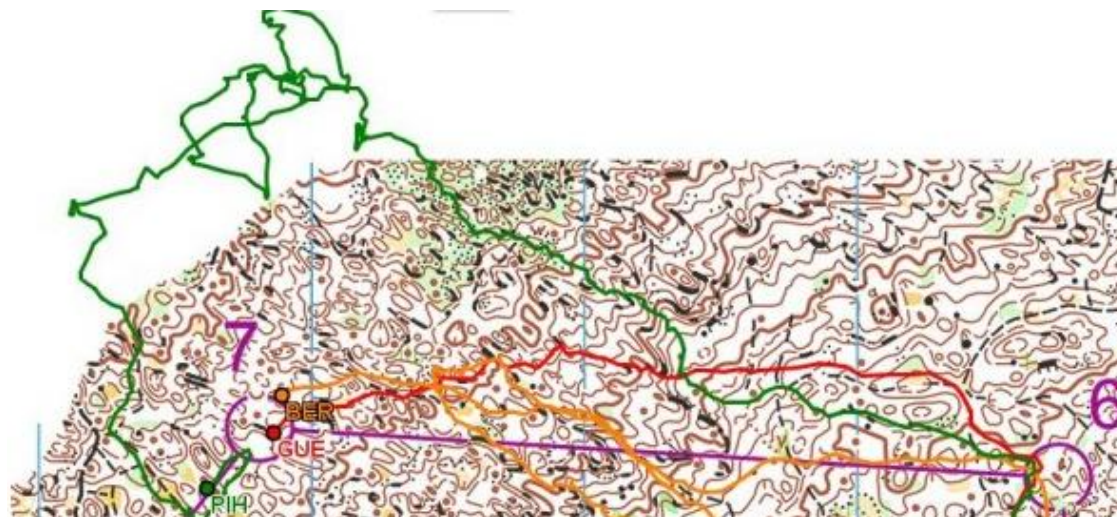
Spørgsmål 6

Hvilken familie tænker vi på?

- 100 % vegetarer
- Fire medlemmer
- Fire med langt hår
- Overvægt af kvinder
- Bosat i Blistrup

Spørgsmål 7

I hvilket land ligger denne skov, hvor Thierry Gueorgiou efter seks VM-guld på mellemdistancen endelig også fik guld på langdistancen.



Spørgsmål 8

Hvad hedder denne skov?

**Spørgsmål 9**

Hvem fik sølv til DM-nat i D -12 i 2011?

Spørgsmål 10

Hvem står for Østkredsens depot?

Kroatien Open 23. – 28. juli

Af Dolfi Rotovnik

Vi er nogle stykker, som tager til o-løb i Kroatien til sommer. Det kunne være hyggeligt at være flere.

Læs om løbene på: <http://www.croatiaopen.net/2013/index.php>

De seneste år har flere fra klubben deltaget i disse løb, og været glade for de fantastiske terræner. De fem dage består af fire løb i forskellige skove rundt om byen Delnice i 750 m højde og en dag med sprint på øen Krk i den kroatisk skærgård. Man kan derfor kombinere o-løb med bade- eller vandreferie.

Der er forskellige overnatningsmuligheder: campingpladsen ved stævnecenteret, hytter og hoteller i området eller nede ved kysten, så man har ca. 50 min. kørsel til løbene.

Den første tilmeldingsfrist er 15. marts, og prisen pr. løb er 10 €, som man først behøver at betale ved ankomsten. Der er utallige muligheder for udflugter, og det er stadig betydeligt billigere at spise og shoppe, end vi er vant til.

Afstanden fra Rostock er ca. 1.300 km.

Interesserede kan kontakte Dolfi for yderligere oplysninger eller eventuel koordinering, dolfir@gmail.com eller 5056 5914.



FÅ RABAT I LØBEREN!

Din klub har en rabataftale med Løberen.
Kom forbi din nærmeste Løberen butik
og få 15 % rabat* på nyt og lækkert
løbeudstyr. Du bliver som altid
vejledt af vores erfarne personale,
samt testet og videofilmet på
vores løbebånd.

*gælder ikke garanti ses, babystøtte og energiprodukter



Esbjerg Lyngby Roskilde Vejle Aalborg Århus

Månedens bane: Sprint i New Zealand

Af Henrik Albahn

Jeg holdt sommerferie i New Zealand december-januar og benyttede muligheden for at løbe nogle orienteringsløb. Dette havde Thomas Jensen opsnapet og spurgte mig derfor om jeg kunne lave indlægget "månedens bane". (Thomas' argument var at jeg måtte have lidt flere løb at skrive om på dette tidspunkt end de fleste andre i klubben). Så ok. Jeg valgte at skrive om en lille sprint.

Løbet var det første i en serie på seks sprintløb over tre dage ved Hawkes Bay på Nordøen. Løbet fandt sted ved Havelock North og var WRE for de lidt yngre og dygtigere løbere. Jeg løb i klassen Men30++. Jeg mødte op nogenlunde udhvilet og oplægget var at løbe sikkert, når nu det var første løb i en serie.

Tager den nødvendige tid til at læse kortet og nordvende kortet på vej ud af startboksen. Har god fart på til 1'eren og har den nødvendige ro til at læse kortet og komme rigtigt rundt i "labyrinth" fra 2. til 4. post. Er lige ved at indhente løberen der startede før mig. Til 5. post ville jeg egentlig have løbet højre rundt med det samme, men der var noget rækværk og bede, som så lidt skummelt ud, så jeg ændrede vejvalg til venstre rundt om den store bygning. Ved det nordøstlige hjørne af bygningen hopper løberen før mig over det olivengrønne og op på stien der fører til post 5. Jeg synes ikke det så lovligt ud så jeg løber lige syd på langs bygningen og napper stien hvor det olivengrønne ophører.

Nu skal der gives lidt gas: 6. og 7. post sidder hvor de skal og der er lidt genbrug af vejvalg så jeg kommer hurtigt over til 8'eren. Der er høje grøntsager i området hvor 8. post sidder, så jeg må lige en runde ned omkring den grøft der er på kortet før jeg finder posten. Frem til 14. post er det forholdsvis enkel orientering. 15. post er til gengæld lidt skummelt. Posten sidder inde i indhegningen. Jeg læser indhegningen som impassabel og løber derfor rundt. Løberen der startede før mig hoppede over hegnet. Der er da også en enkelt tak på hegnet som vender mod vest lige i hjørnet at hegnet. I modsætning til dobbelt-takkerne som vender mod øst. Skummelt.

Til 16'eren skulle jeg nok have været den anden vej rundt. Der er ikke de store ben i de sidste poster bortset fra at jeg ved 20'eren ikke så min egen post og lod mig trække mod en anden post før end jeg får korrigeret.

Sprintløb i New Zealand ligner som I ser, hvad man kan komme ud for mange andre steder i verden. I januar måned er der dog ikke så mange steder, der byder på o-løb i shorts i 20-30 graders varme.

HegnsNyt-Stafetten: Rune Olsen

1. Navn

Rune Olsen

2. Alder

Netop blevet oldboys, 35 er det hemmelige nummer - selvom jeg fik 4 sølvmedaljer i de 5 individuelle danske mesterskaber (1 blev dog senere underkendt og skiftede kulør til bronze) og 'sølvræven' klistrede til min ryg, har jeg stadig nogle år at gå på med hensyn til hårfarve.

3. Hvornår begyndte du at løbe O-løb?

Som alle andre o-nørder, er de gamle kort arkiveret i mapper hjemme, og lur mig om der ikke står 1986 på min første deltagelse i DM. Når det gælder børnebane må det nok være i barnevogn i 1-2 års alderen....

4. Hvorfor valgte du O-løb? (f.eks. hvem hev dig med i skoven)

Fodbold og O-løb var de to sportsgrene der dystede, det var lidt længere til landsholdet i fodbold end i orienteringsløb, men ellers er svaret jo enkelt, O-løb er jo den bedste sport der findes....fantastiske naturoplevelser, hjernen er på overarbejde mens hjertet pumper for fuld tryk. Som en kammerat fortalte mig i Australien, "o-løb er som at spille skak mens du løber efter busen om morgenen", det er da sejt at kunne!

5. Hvilke andre sportsgrene har du dyrket?

Strækker sig fra overlevelse i svømmebassinet, fodbold, badminton til tennis.

6. Hvilke O-klubber har du været medlem af?

Startede som ung knægt i Holte, da det jo var der daddy hang ud, blev senere til Søllerød, men da det var tid til at lege med de hårde drenge var valget jo let og det blev Tisvilde Hegn OK. Har også haft fornøjelsen af at løbe i udenlandske dragter og her er det blevet til IFK Göteborg, Pan Kristianstad, Melbourne Forest racers og nu Bækkelagets sportsklub.

7. Hvad er de værste skader du har haft grundet O-løb?

Har en evne til at pådrage mig mærkelig skader, som let "fixer" sig igen, men ofte går det ikke så galt endda. Men nogle at de bedre er en kæp i hjulet eller nærmere låret ved VM testløbene i Jylland i foråret 2012, men har også minder fra at blive lappet sammen på skadestuen i Halden og Melbourne efter lignende episoder. Har i tillæg præsteret at "imponere" med en gedigen elefant fod, efter et mesterligt vrik på en VM samling i Trondheim, hvor anklen bogstavelig hang ud over skoen ved målgang...som landstræneren første indskydelse var... oh shit... jeg har aldrig set en så stor ankel før, tror vi skal booke et fly hjem til dig i morgen....

8. Nævn dine 3 bedste og mest mindeværdige resultater?

Et resultat bliver ofte bedre, når det ikke er forventet, en af disse var for mig ved Tiomila 1998 i Rudan. Her skulle jeg løbe første tur for Søllerød, og det var min 1. turs jomfrurejse, hvor jeg skulle ud og lege med de barske drenge. Husker at trætheden begyndte at melde sig sidst på banen og jeg tænkte at nu kunne jeg bare lade mig falde lidt tilbage, da vi tøffede ud af en sti med bare et par kilometer igen. Jeg kiggede mig tilbage og opdagede der ikke var nogen at lege med bagved. Kneb ballerne sammen på de sidste kilometer og kom ind sammen med teten, det var stort for en lille junior dreng ☺

En anden i samme boldgade havde dog et andet udfald og jeg må nu leve med at blive mobbet af Rasmus Søes, en stund endnu..... På hjemmebane i Skåne 2009 (Løb fra Pan Kristianstad)

havde vi sat næsen op efter en sejr i Tiomila og jeg havde kåd som jeg var proklameret at jeg nok skulle fikse det pjat og komme først ind på førsteturen. På første del af banen gik det ikke helt efter drejebogen og jeg lå 1-2 min efter grundet "lang" gafling - selvfølgelig (husk dog på at historier altid bliver bedre med tiden så det var sikkert maksimalt 1 minut) den fik en god kande kaffe på sidste 3. del og vupti var jeg i front på næstsidste, men ak ve, lur mig om jeg ikke hang fast i et bøgekrat på vej til sidsten og måtte dampe i mål til en andenplads.....

Endnu en teamoplevelse jeg sent vil glemme er Jukola i 2005 i den smukke black-magic FarumTisvilde Dannebros dragt. Jeg fik lov til at gå i skoven på anden tur, med helt i front, efter en 1. tur lige efter bogen af vor schweiziske ven David Schneider Den fik en god gang bønne i det mørke Mummland og jeg fik langet kortet over planken som nummer 2. Det var dog ingen ting i forhold til hvad den langbenede skotte (alias Jamie Stevenson) skulle udføre i opløbet på sidsteturen, hvor han i det "flere kilometer" lange opløb rev 10 mand rundt og løb FTOK ind til en fantastisk 8. plads, en fantastisk holdoplevelse som står som et højdepunkt.



Jukola-holdet med Rune forrest til højre

At det lige netop er tre stafetplaceringer hænger sammen med at jeg trives fantastisk i stafetaget og der jo altid er nogen at dele præstationen med bagefter.

Nu må jeg snyde lidt og nævne endnu en oplevelse, som ligger præsent i mit hoved. Da jeg hænger ud til daglig i Oslo, er det ikke så ofte jeg får lov at komme hjem og vise Tisvildedragten frem i de danske skove. Jeg fik dog lejlighed til dette ved DM-hold finalen i Folehaven i efteråret. Det lykkes mig at hive et godt løb ud af ærmet, selv om Thomas havde advaret om at fejlklippene hang løst i denne skov. Og jo hvilken fornøjelse det var at kunne fejre et DM med resten af klubben og kunne give lidt tilbage og få røverhistorier fra de unge og håbefulde talenter vi har i stalden i THOK. Jeg håber dog på jeg kan holde dem stangen lidt endnu, men glæder mig til at se ungdommen spire i det nordsjællandske.

Og nu til fri leg og røverhistorier....

Det er mange historier i eventyrsamlingen lige fra overnatning på svinefarm i det jyske, nat-orienterings gyser i Tyrkiet med lyn, torden og bedemusik hængende mellem træerne til galop med kænguruer og farlige slanger i den australske bush.



Rune med kænguru

Jeg starter dog et andet sted, nemlig der hvor stafetten sluttede sidst. Jeg har fået æren af at overtag stafetten fra Thomas Jensen og det er nok ikke forkert at proklamere at han har præget min o-opvækst. Det startede da han overtog tjansen som talentmiljø træner og jeg for første

gang fik lidt struktur på træningen. Det begyndt rigtig at tage fart da jeg blev inviteret med på den sagnomspundne Bakketur i Rude skov, i perioden hvor Thomas holde til i Birkerød hovedgade sammen med Carsten-drengen. At jeg flere onsdage pjækkede for morgentimerne for at løbe med stjernerne og flytte juniorstængerne op og ned ad alle de bakker der er over 10 meter i Rude skov, gav mig for første gang hård på brystet, og nogle gange var selv kakaomælk og franner med nutella ikke nok til at genoplive kroppen bagefter. Thomas fungerede flere gange som spåmand for mig i forbindelse med testløb til diverse landsholdsaktiviteter - jeg spurgte Thomas hvor han spurgte landstræneren. Ved flere lejligheder havde han allerede købt flybillet til mig til såvel junior-VM og senior-VM efter testløbssejre, men her var han ikke så stærk med krystalkuglen..... jeg håber dog snart det vender.

Jeg har været privilegeret og fået lov til at løbe i mange fantastiske lande og fået mange minder med hjem. Det har dog ikke altid været gavnligt at være god orienteringsløber. Skruer vi tiden tilbage til de gamle gymnasiedage i Frederiksværk, stod der en dag pludselig orienteringsløb på skemaet. Jo jo om den ikke skulle ha gas, der var jo både unge damer og idrætslæreren at imponere. Hverken bedre eller værre gik det, end at en god håndfuld poster var spredt med nænsom hånd lidt væk fra hvor de var prikket ind på kortet. Denne oplysning tog læreren ikke i god jord og min idrætskarakter blev justeret ned ved næste lejlighed ☹

Når enden er god er alting godt. Efter ophold i Sverige og Australien er jeg er nu så privilegeret at jeg holder til i Oslo og har fantastisk Nordmarka ikke langt udenfor døren, der tilbyder fantastisk terræn både sommer og vinter. Som dansk i Norge lærer man hurtigt at langrend er det alle snakker om, og jo det er kommet en del frække bemærkninger i retning af den danske knægt, når emnet ryger i den retning. Træningen har helt naturligt bestået af langture på ski i løbet af vinterhalvåret, det har betydet mange timer i skisporet, mere end en god håndfuld Hot Choco & vafler, og et par skikurser senere er håneretten ved at være på min halvdel overfor de andre på kontoret.



Rune på langrend

Det bliver dog ikke kun til træning på ski, selv om det nu en gang forbliver en fornøjelse at fortælle en nordmand når du går forbi ham i sporet op ad bakke, at nu er det også snart tid til at komme hjem og nyde en rød pølse og drikke en øl på klingende dansk

Blikket fremover

Jeg har i år valgt at deltage på de åbne samlinger der er med det norske landshold i form af Camp Norway, frem for samlinger med det danske landshold. Til dels fordi det giver mindre rejsetid, samtidig med at jeg får sparring med nogle af de bedste o-løbere i verden, nye input, alternative måder at forbedre min orientering på og ikke mindst ny inspiration. Dette har også betydet at selv om der stadig ligger 1 meter sne i skoven, har jeg fået nogle gode o-træninger i bogen henover vinteren.

Den daglige træning har i den seneste periode bestået af mellem 7-12 ugentlige træninger og mellem 8-17 timers træning. Det bliver til tre ugentlige intervalpas, enten indenfor på løbebanen på Bislett eller på løbebånd, et par længere løbeture og ikke mindst nogle langture på ski.

Den næste periode står programmet på Birken (54 km på ski, et must for nordmænd med lidt respekt for sig selv), JK - påskeløb i England og derefter DM-sprint hvor jeg ser frem til at se klubben i stærkeste opstilling og med fuld fart i Tisvilde-dragten ☺

Vi ses i skoven... det tror jeg nok vi tør!

Der tages i ovenstående forbehold for at mit modersmål er skandinavisk efter at have boet i Danmark, Sverige og nu Norge og der endnu ikke er udarbejdet en Run'sk – Dansk ordbog så ovenstående er for eget ansvar for læseren!



Rune ved EOC 2012



Markedets mest fleksible PrioritetsLån

Vi sammensætter dit lån, så det passer til lige netop din økonomi.

Kom ind og hør mere.

Handelsbanken

Rundinsvej 4 / 3200 Helsingør / tlf. 4456 3809
helsingør@handelsbanken.dk / www.handelsbanken.dk/helsingør

Formandens beretning for 2012

Af Dan Haagerup

Atter et meget aktivt år er gået med teknisk træning hver tirsdag året rundt. Vi har et ungdoms-udvalg, der har tilbudt kvalificeret o-træning til unge i alle aldre, og tirsdagstræningerne har været velbesøgt af ungdommen, men jeg kunne måske savne nogle flere ældre til disse arrangementer.

KondiKarl har også kørt hver torsdag, og hele efteråret har der været styrketræning og boldspil hver mandag på Tisvilde Skole. Der har været ATK-træninger for de bedste om onsdagen.

Vi har også haft nogle tilbud til de yngste medlemmer "Mini-THOK", men det er svært at holde gang i disse i den kolde tid. Så lige i øjeblikket ligger det lidt stille.

Vi har også stået for en hel del større arrangementer:

2 motionsløb: "Helvede i Nord" for 11. gang med helt udsolgt. Strandpukkelløbet med noget færre deltagere.

Sidste afdeling af SM-nat i Høbjerg Hegn. En Divisionsmatch for 3. til 6. div. i Grønholt Hegn. 3 gange Sensommercup i aug.-sept. 3 gange klubmesterskaber og det store MTB løb Heino Fall race. Vi har også stået for en afdeling af MTBO vinterserien, og som banelægger i en afdeling af MTBO-campen.

Vi er også gået ind i et samarbejde med Farum OK igen ang. "Skovmaren"

Alle disse arrangementer har medvirket til et stort overskud på årsregnskabet.

HegnsNyt er udkommet 6 gange, Tak til bladudvalget for nogle meget flotte og informative blade. Vi har nu besluttet, at alle familier fremover skal have et trykt eksemplar, da vi har indtryk af, at der ikke er mange, der læser det på hjemmesiden.

Som I også kan se, har vi fået nyt køkken, som vi ca. 1 gang om måneden har udnyttet til spisning i forbindelse med enten KondiKarl eller en tirsdagstræning. Madlavningen er blevet uddelegeret af Lene til forældre til nogle af vore unge medlemmer.

En stor tak til kokkene og en særlig tak til Niels Landsperg for byggeledelse og Harald, der har monteret køkkenet, der er blevet super flot.

Korttegning: Egon og Morten har tegnet nyt kort over Esrum Møllegård og Kloster. Og en stor del af Tisvilde Hegn har de revideret. Her på det sidste er Gunnar også kommet med. Han er i gang i den vestlige del af kortet (Liseleje, overdrevet og Asserbo plantage).

Også Frederiksværk er blevet opdateret af Kurt som rentegner og Erik Knudsen fra Vinderød har været i skoven.

I samarbejde med Frederiksværk Gymnasium har vi gravet 60 poster ned, så vi på "Find vej i.." dagen den 13. april kan indvie dette projekt.

"Rend og Hop" i Tisvilde Hegn er ved at blive omdannet til "Find vej i Tisvilde Hegn" med lidt flere lette poster.

Også i Helsingør er der oprettet et "Find vej i skolen" projekt. Rolf har tegnet kort over den nye Nordstjerne skole, og sammen med nogle af vore gode ældre pensionister Torben og Poul nedgravet 25 pæle.

På Find vej dagen den 28. april i Valby Hegn kom der ca. 35 deltagere, men det lykkedes os ikke at fastholde nogen af dem!

Der har også været afholdt 2 klub- og læringsture til Sverige.

Uden for Danmarks grænser har Tisvilde Hegn OK lavet et samarbejde med de øvrige nordsjællandske orienteringsklubber. Tisvilde-pigerne Nikoline Tillingsøe og Amanda Falck Weber, stillede således op for en sammenslutnings-klub, Copenhagen O. Holdet gjorde det helt fantastisk og blev som første danske hold nogensinde nummer to i årets 10-mila stafet.

Martin Illum, der i Danmark løber for Søllerød OK, løb en flot førstetur. Han var i mål som nummer ti, 2:24 minutter efter det førende hold.

På andenturen løb Nikoline Tillingsøe en drømmetur. Hun løb holdet op på en andenplads kun 11 sekunder fra føringen. Amanda Falck Weber løb en rigtig flot tredjetur. Hun mistede tre placeringer og 2:23 minutter til teten. Men der var mange hold, der havde drenge på denne tur, så det var rigtig flot løbet at Amanda.

Mikkel Aaen, der normalt stiller op for Farum OK, løb sidstetur. Han fik en rigtig dårlig start, da han på vej til post to faldt og slog sit kompas i stykker. Men han kæmpede på - og i en spændende afslutning kunne han løbe 'Copenhagen O' ind på en flot anden plads.

Det er det bedste danske resultat nogensinde. Den gamle rekord var en femteplads i 2010. Dengang med Amandas storebror, Jonas Falck Weber, på førsteturen - og en afslutning med de dengang kun 14-årige Amanda Falck Weber og Mikkel Aaen.

Rune Olsen udtaget til EM

Tisvilde Hegn OKs Rune Olsen har haft en forrygende forårssæson. I årets tre danske mesterskaber - sprint, nat og ultralang - er det blevet til lige så mange sølvmedaljer. Landstræner Lars Lindstrøm kvitterede for de fine resultater med en udtagelse til EM, der blev løbet i Mora og Falun i Sverige i Kristi Himmelfarts ferien.

Rune Olsen blev udtaget til at løbe sine to yndlingsdistancer lang og sprint.

Tre Tisvilde-løbere til EM

Debut på U16-landsholdet til Emil Øbro sammen med Noline og Amanda.

2xVM-guld til Thomas Jensen

Thomas Jensen, Tisvilde Hegn OK, har ved World Masters Orientering Championships - VM for løbere over 40 år - taget sin anden guldmedalje ved at vinde på lang distance. Løbet blev holdt på kanten af et stort stenbrud i bakkerne ved Bad Harzburg i Harzen i et fint varieret terræn, vekslende mellem vejvalgs-orientering i åben og kuperet granskov og finorientering på klippefyldte skrænter.

Hold-DM til Tisvilde Hegn OK

Da vi vandt finalestævnet i COWI-ligaen, der er danmarksturneringen for klubhold i orientering. Arrangementet foregik i Folehaven ved Hørsholm. Det er fjerde gang inden for de seneste seks år, at Tisvilde-holdet vinder DM for klubhold. De tidligere sejre blev vundet i 2007, 2008 og 2010.

Tisvilde Hegn OK gjorde rent bord, da klubben besejrede de fem andre klubber, der deltog i finalen. Sølvmedaljen gik til FIF Hillerød og bronzemedaljen til sidste års mester, OK Pan Århus. Tisvilde vandt 109-96 over FIF Hillerød og 124-78 over OK Pan Århus. Alle tre klubber besejrede Silkeborg OK, OK Snab Vejle og OK Gorm Jelling.

Det er også blevet til 50 individuelle medaljer ved de forskellige DM'er

DM-sprint:

guld og sølv til Amanda og Nicoline i D-16

Guld til Emil i H-16, Keld i H60, Klaus i H65 og "Røde" i H85

sølv til Rune i H21- og Henrik Markvardsen i H45

bronze til Egon i H70

DM-ultralang:

Guld til Amanda i D-16, Aase i D70, Henrik i H45 og Keld i H60

Sølv til Emil i H-16 og Leif i H60

DM-mellem:

Guld til Aase i D70 og "Røde" i H85

Sølv til Amanda i D-16, Henrik i H45, Gunnar i H60

Bronze til Emil i H-16, Rune Olsen i H21-, Rasmus Nielsen i H35 og Tim i H45

DM-lang:

Guld til Tenna i D35, Klaus i H65,

Sølv til Aase i D70, Henrik i H45, Leif i H60, Røde i H85

Bronze til Lasse i H-12, Tim i H45, Kurt Valery i H70

DM-nat:

Guld til Nicoline i D-16, Aase i D70,

Sølv til Rune i H21-

Bronze til Lena Wraa i D50-, Emil i H-16, Henrik i H45, Gunnar i H60 og Klaus i H65

DM-stafet

Guld i H45 til Rolf, Tim og Henrik og H60 til Keld, Gunnar og Leif

Bronze i D13-16 til Iben, Frida og Nicoline i D35 til Marianne Kirkegaard, Susamme Gjedsig Thomsen og Tenna Nørgaard

Amandas mange flotte resultater har nu medført, at hun er udtaget til DOF's juniorelitegruppe. Vi ønsker tillykke, og håber for dig, at du vil få nogle store, positive oplevelser i denne meget dygtige og fokuserede gruppe, der tilhører verdenseliten.

Det var mange flotte resultater, og derudover kommer ca. lige så mange SM-medaljer, som hvis I er interesserede kan finde i arkivet på vores nye hjemmeside, som Susanne Gjesing Thomsen har lagt mange timer i at få op at køre. Den er endnu ikke helt færdig, men der er flere, der arbejder på, at få de sidste lagt ind. Bl.a. har Gunnar sørget for at få arkivet ajour.

Tak til Susanne og tak til Helge for hans mange år som webmaster.

Tak til alle de aktive ledere i ungdomsudvalget med Tim som den drivende kraft, og hans hjælpere Rolf, Dennis, Peter og Michael, der har stået for banelægningerne om tirsdagen.

WMOC 2016 i Nordsjælland

DOF har nedsat en arbejdsgruppe, der skal få større arrangementer til Danmark i årene fremover. Det har inspireret, vist i første række, Tim og Steen Stausholm fra Farum til at arbejde for at få WMOC til Nordsjælland. Vi har holdt en del orienterende møder igennem året, bl.a. med forespørgsler til andre klubber, om de vil være med, bl.a. FIF, der har sagt nej tak. Det er nu udmundet i, at der er nedsat en arbejdsgruppe med deltagelse fra Farum, Søllerød og THOK. Og i samarbejde med Sportevent Danmark, Visit Copenhagen, Kongernes Nordsjælland, har vi fået sammensat en ansøgning til IOF, der blev fremsendt, så den var fremme inden 1. januar der var frist.

Vi blev allerede i sommers klar over, at Japan også ville være blandt ansøgerne, da de allerede ved WMOC i Harzen delte flyers ud, men eller havde vi ingen idé om, hvem der kunne finde på at søge. Det har så vist sig, at der var 4 ansøgere: Frankrig, Japan, Estland og Danmark. Kort tid efter, havde IOF allerede sorteret 2 fra, så nu står det mellem Estland og os, og det bliver afgjort under WOC i Finland i juli.

Vores planer går ud på, at der skal være 2 kvalifikationsløb i Tisvilde Hegn med stævnelads i Enebærdalen. Finalen skal løbes i den centrale del af Gribskov. Sprint kvalifikation skal afvikles i Hørsholm og finalen i Helsingør omkring Kronborg.

Stævnecenter bliver Farum Arena.

I juni kommer en fra IOF der skal se på hvad vi kan tilbyde af faciliteter, skove o.s.v. Det bliver spændende i juli, om de vælger os eller Estland!

Kommende arrangementer 2013

2/3	MTBO fra klubhuset, Klaus Olsen
20/3	SM-nat Lena, Dan, Peter Wraa og Egon
1/4	HIN Dan og Susanne
13/4	Find vej i Frederiksværk
17. april	Sprint Esrum Møllegård
26-27/4	SM klassisk og stafet Svend, Tim og Rolf
24. maj	Kulturens motionsdag Esrum Møllegård
29. maj	Skovcup i Valby Hegn
11-18. og 25. juni	Klubmesterskaber
27/8, 3. og 10. sept.	Sensommercup

Som I kan se, får vi et meget travlt forår med mange store og små arrangementer. Det er et meget stort arbejde at samle mandskab til disse arrangementer, derfor bliver vi altid glade, når nogen helt af sig selv kommer og melder sig klar til en opgave.

Lena og Dan samler mandskab til SM-nat.

Susanne og Dan samler mandskab til HIN. Vi prøver at samle erfarne folk til ruteafmærkning, men alle øvrige opgaver kan varetages af alle.

Svend, Tim og Rolf til SM'erne.

Meld jer hurtigst muligt til de relevante ledere.

Jeg vil slutte med lidt tanker om fremtiden

Som det fremgår af beretningen, har vi en velfungerende klub med en masse seriøs træning. Jeg har ikke set på medlemsstatistikken, men tror ikke, vi er blevet flere det sidste år. Jeg mener vi har svært ved at fastholde nye. Man skal være meget interesseret, hvis man som ny møder op en mørk og kold tirsdag aften. Jeg mener vi i vinterhalvåret mangler noget weekend-træning. Vi har også mistet en del af Mini-THOK'erne. Jeg ved godt, at jeg selv har en del af skylden, men jeg har ikke magtet at få gjort noget ved det.

Kommunal prisuddeling

Af Svend Mortensen

Den 11. marts foregik Gribskov Kommunes årlige prisuddeling til det forløbne års mesterskabsvindere. Arrangementet fandt sted i Gribskov Kultursal, hvor 21 af de 174 prismodtagere var fra THOK. Det var dog kun halvdelen af vores prismodtagere, der var til stede.



I år blev verdensmestre, europamestre og nordiske mestre fejret behørigt ved en indledende, separat præmieoverrækkelse.

Fire sportsfolk fra klubber i Gribskov Kommune var blevet verdensmestre, og deraf tegnede THOK sig for halvdelen.



*THOK's to verdensmestre fra 2012:
Keld Johnsen og Thomas Jensen*

Uafhængte præmier til THOK's ikke-mødte prismodtagere ligger i klubhuset. Det er rød/sorte-sportstasker med tilhørende grønne håndklæder, begge dele med Gribskov-logo.

Særlige begivenheder

THOK-arrangementer

Mandag	1. april	Helvede i Nord	Tisvilde Hegn
Lørdag	13. april	Find vej i Danmark	Frederiksværk Skov
Onsdag	17. april	Sprint	Esrum Møllegård
Lørdag	27. april	SM-stafet	Tisvilde Hegn
Søndag	28. april	SM-lang	Tisvilde Hegn
Fredag	24. maj	Kulturens motionsdag	Esrum Møllegård
Onsdag	29. maj	Skovcup	Valby Hegn
Tirsdag	11. juni	Klubmesterskaber	
Tirsdag	18. juni	Klubmesterskaber	
Tirsdag	25. juni	Klubmesterskaber	

Andre begivenheder

To.-lø.	28. – 30. marts	Påskeløb	Velling, Gludsted, St. Hjøllund
Lørdag	6. april	DM-nat	Guldborgland Plantage
Lørdag	20. april	DM-sprint	Nordby, Fanø
Søndag	21. april	DM-ultralang	Fanø
Søndag	26. maj	1. division	Danstrup Hegn

Det bliver et begivenhedsrigt forår!