



**Holdfoto fra DM for klubhold,
hvor vi vandt sølv**

**Med den medalje sikrede Tisvilde Hegn OK
sig sejren i medaljestatistikken for 2013**

Læs nærmere om den flotte afslutning på DM-sæsonen

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
☎ 3026 7412 ✉ 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
Jakob Albahn

Fotos: Klubbens medlemmer

Tryk: Dan Haagerup

Udbringning: Egon Neregaard

Udsendelse: Aase Neregaard

Indhold

	Side
Nyt fra redaktionen.....	4
Nyt fra bestyrelsen.....	5
Klubfest i THOK.....	5
Ungdomsløber søges til redaktionen.....	6
Fotokonkurrence.....	7
Hjælpere til arrangementer i november	8
Mini-THOK.....	9
Sølv ved DM for klubhold.....	10
Månedens bane: Veteran VM i Italien 2013.....	15
Resultater fra DM-mellem.....	19
Resultater fra DM-stafet og -lang.....	19
Førsteplads i medaljestatistikken.....	21
Klubmesterskaber i quiz, 4. Runde.....	23
Særlige begivenheder.....	28

Klubben byder velkommen til

- ☺ Thomas Bjørn Hansen

- ☺ Ea Bregensøe
(er genindmeldt i klubben)



Har I ændret mailadresse eller mangler vi jeres mail-adresse, så det ville være dejligt, om I vil sende jeres mail- adr. til aasen@city.dk

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.

Nyt fra redaktionen

Velkommen til oktobernummeret af HegnsNyt.

Bladet bringer resultater fra efterårets DM-stævner, der gav så mange flotte placeringer, at THOK på ny vandt orienteringsklubbernes statistik over årets DM-medaljer.

Årene 2007 – 2013 har været helt forrygende gode for THOK. Seks af de syv år har vi vundet medaljestatistikken og sjællandsmesterskabet for klubhold. Eneste undtagelse var 2012 for begge deles vedkommende.

Alle syv år har klubben kvalificeret sig til DM-finalen for klubhold, hvor det er blevet til fire guldmedaljer, to sølvmedaljer og en fjerdeplads. Vi vandt guld i 2007, 2008, 2010 og 2012, sølv i 2009 og 2013, mens vi i 2011 måtte nøjes med en fjerdeplads.

Der er nyt fra bestyrelsen, nyt om Mini-THOK, dato for generalforsamling og klubfest til vinter, efterlysning af hjælpere til arrangementer, og der udskrives en fotokonkurrence.

Tenna Nørgaard Landsperg står for månedens bane. Det er hendes vinderbane fra årets Veteran-VM. Bemærk hendes kommentarer om vejvalgene, og bemærk hendes efterfølgende erkendelse af, at hun var uforsigtig et par steder undervejs.

Bladet indeholder endvidere fjerde runde af klubbemesterskabet i quiz. Se de 10 nye spørgsmål, svarene fra tredje runde og stillingen efter tredje runde.

Redaktionen søger en ungdomsløber til afløsning for Emil Øbro.

HegnsNyt-Stafetten holder pause denne gang.

God læselyst!

Redaktionen

Deadline

HegnsNyt nr. 6/2013 2. december

Stof til bladet mailer til hegnsnyt@live.dk



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

Nyt fra bestyrelsen

Af Dan Haagerup

På bestyrelsesmødet den 10. oktober blev der bl.a. besluttet:

Der bliver mulighed for o-træning hver søndag morgen med start mellem **kl. 9.00 og 10.00**. Nogle søndage genbruges tirsdags-træningerne, og andre søndage kan vi løbe med på Vinde-røds løb. Se kalenderen på hjemmesiden!

Mini-THOK fortsætter også en del lørdage **kl. 14.00 fra klubhuset**, samme tid og sted tilbyder vi **Familieorientering** for potentielle nye medlemmer.

Derudover opfordrer vi til at deltage i "Vintercuppen", der afvikles 5 lørdage gennem vinteren.

Også hver anden onsdag er der tilbud om "Nat-cup" et sted i Nordsjælland.

Også MTB-O Vinterserien er god træning og god motion, og vi benytter 1. afdeling den **16. november i Tokkekøb Hegn til klubmesterskaber!**

Husk tilmelding via O-service op til 1 uge før arrangementerne!

Vi har følgende arrangementer 2014:

- SM-nat den 19. marts i Liseleje
- Helvede i Nord anden påskedag den 21. april
- En dobbelt sprint den 11. maj på det nye Tisvildekort
- Sensommercup 19. og 26. august samt 2. september
- Kredsløb i Tisvilde Hegn den 19. oktober

Generalforsamlingen bliver lørdag den 22. februar med efterfølgende spisning og fest!

Klubfest i THOK

Af Maria Falck Weber

Sæt X i kalenderen lørdag, den 22. februar 2014. Her holder klubben generalforsamling og efterfølgende klubfest. Som altid er der et spændende løb før generalforsamlingen ;-)

Det er her, vi kårer klubmestre på nat og MTB-O og så naturligvis vores første klubmester i Quiz :-)

Endelig indbydelse kommer i næste HegnsNyt.

Ungdomsløber søges til redaktionen

Af redaktionen

HegnsNyt-redaktionen søger en ungdomsløber, der vil komme med inspiration til artikler i klubbladet.

Du er velkommen til selv at skrive indlæg til bladet i det omfang, du har tid og lyst. Du kan også nøjes med at give dine idéer videre til de øvrige redaktionsmedlemmer.

Redaktionen holder møde forud for hvert nummer af HegnsNyt. Du har sikkert travlt med mange andre ting i dit liv, så du behøver ikke at deltage i møderne i fuldt omfang.

Hvis du er interesseret, så kontakt et medlem af redaktionen, dvs. enten Svend Mortensen, Marie Kopp, Maria Falck Weber, Thomas Jensen, Lene Øbro eller Jakob Albahn.

Emil Øbro har tidligere været med i redaktionen, men han vil nu prioritere nogle mere løbsrelaterede opgaver for klubben.



Denne plads kan blive din
som nyt ungdomsmedlem
i redaktionen

Fotokonkurrence

Af webmaster Susanne Gjedsig Thomsen

Vores hjemmeside trænger gevaldigt til et nyt topbillede. Efter adskillige forgæves forsøg på at stable både fotograf, THOK-iklædte THOK'ere og godt vejr på benene har jeg måtte sande at jeg har brug for hjælp. Derfor har vi i webredaktionen med støtte fra bestyrelsen bestemt os for at udlove en præmie for ÅRETS BEDSTE FOTO.

Præmien vil være intet mindre end noget flot klubbetøj i vinderens størrelse.

Konkurrencen vil blive delt op i 4 afdelinger hvor vi i webredaktionen vil udvælge det bedste billede per kvartal. Det udvalgte billede vil naturligvis figurere i topbanneret af hjemmesiden hele kvartalet ud, indtil det næste kvartals billede er udvalgt. Når året er omme vil det bedste af de 4 billeder blive udnævnt som ÅRETS BEDSTE FOTO. Der vil komme mere uddybende information om denne event på et senere tidspunkt.

Der er naturligvis nogle kriterier for billedet, for at det skal kunne fungere og dermed blive udvalgt. Som minimum skal 2 ud af de 4 nedennævnte kriterier være opfyldt:

1. Der skal være nogle THOK'ere i klubbetøj på billedet
2. Der skal være en post
3. Det skal være taget i en THOK-skov
4. Det skal være en aktiv o-løbs situation

Derudover så skal fotografen naturligvis være medlem af Tisvilde Hegn OK og MEGET VIGTIGT billedet skal være bredformat.

Vi håber at rigtig mange af jer vil kigge i jeres gemmer (dog ikke for gamle) eller springe rundt til de kommende THOK begivenheder og skyde løs i iver efter at deltage i konkurrencen.

Billederne skal sendes til susannegthomsen@gmail.com.



Hjælpere til arrangementer i november

Af Lene Øbro



Vi har 2 store arrangementer her i efteråret som har brug for **din hjælp**, stort som småt.

Løberens Skov Marathon søndag d. 3. november, som vi arrangerer sammen med Farum OK, og Heino Fall mountainbike løbet 24. november.

Så Hvis du ikke har meldt dig endnu til så kontakt Tim eller Rolf.

Kontakt Lene hvis du vil bage en kage eller to til Skov Marathon – jeg har brug for 27 kager.

Kontakt Rolf hvis du vil bage til kager Heino Fall.

PÅ FORHÅND TAK!!!!



Handelsbanken

Mini-THOK

Af Maria Falck Weber



Træningen for Mini-THOK'erne er kommet godt i gang her i efteråret. I foråret arbejdede vi med signaturer, definitioner og kontrolnumre, og nu er vi i gang med at genopfriske, hvordan man vender kortet korrekt før og under løbet, og så har vi introduceret brugen af kompas. Der er meget at holde styr på for de kære Mini-THOK'er, men som med alt andet bliver man ikke verdensmester i hverken o-løb eller brugen af kompas på en enkelt træning... så det kræver flere træninger og en masse instruktion. Denne får de dels af Carsten (som nu er en dejlig forstærkning og fornyelse for Mini-THOK) og Tim, som efterhånden også er

med de fleste gange. Herudover har vi glæde af flere flinke forældre, som gerne hjælper til med at samle poster ind – tak for det ☺

Lørdag den 5. oktober var der træningsløb ved stranden. Se de fine fotos.



Næste træning er vores kursus for Mini'er for hele kredsen. Det foregår i DUI-huset den 19. oktober, og da vi nærmer os Halloween, er det selvfølgelig med Halloween-tema, så hver deltager får et græskar at skære ud, og vi skal hygge med skummel

Halloween-kage... ☺

Vi har lige nu 18 potentielle Mini-THOK'er ☺ Ikke alle kommer hver gang, og nogle er flittigere end andre til at komme, men sådan skal det også være. Det er et tilbud, som man kan deltage i alt efter tid og lyst. Som regel kommer der 8-10 løbere hver gang, så der er en god gruppe at arbejde med.

Vi bruger stadig i stor udstrækning de lidt ældre ungdomsløbere til at skygge/instruere Mini-THOK'erne – og det er altid en succes.

Her er Sidse, Ida, Agnes, Jakob og Lasse er blevet bedt om at hjælpe til – og de kommer ligeledes, når de har tid og lyst. Som regel har vi glæde af et par stykker ad gangen ☺ Disse u-løbere laver også indimellem baner til Mini-THOK-træningerne.

Resten af årets træninger foregår på følgende lørdage: 2/11, 30/11, 14/12.



Sølv ved DM for klubhold

Af Svend Mortensen

Ved DM-hold den 29. september i Frøslev Plantage ved Padborg måtte vi afgive DM-titlen til OK Pan Århus, der besejrede os knebent med 132 – 126.

Vi blev en sikker sølvvinder med sejr på 143 – 116 over bronzevinderen, FIF Hillerød, og det blev til endnu større sejre over de øvrige klubber, Silkeborg OK, OK Snab Vejle og OK Gorm Jelling.

Tak til Jens Jørgen Hansen for et godt arrangeret forudgående ophold for klubbens løbere i Søgårdslejren, hvor vi hverken skulle lave mad, vaske op eller rede senge. Der var sørget for det hele. Der var træningsløb lørdag eftermiddag i Pamhule Skov ved Haderslev, så vi havde mulighed for at genopfriske brugen af de store EMIT-brikker. Søndag morgen var der kun ganske kort at køre til Frøslev Plantage, så vi mødte friske op til DM-løbet.

Vi sejrede i alle tre matcher i grupperne H3, H7, D3, D5, D6 og D8, og vi fik endda dob-beltsejr i gruppe D6.

Vores match med OK Pan var så jævnbyrdig, at det bare skulle være gået lidt anderledes på nogle få baner, for at vi havde genvundet DM-titlen.

Resultaterne blev således:

	<u>THOK - Pan</u>	<u>THOK - Hillerød</u>	<u>THOK - Silkeborg</u>
Gruppe H1	15 - 24	23 - 16	26 - 13
Gruppe H2	6 - 15	9 - 12	15 - 6
Gruppe H3	16 - 8	18 - 6	13 - 11
Gruppe H4	3 - 7	5 - 5	3 - 7
Gruppe H5	6 - 4	6 - 3	3 - 7
Gruppe H6	5 - 8	7 - 6	8 - 4
Gruppe H7	5 - 4	6 - 3	6 - 3
Gruppe H8	3 - 6	2 - 7	4 - 5
Gruppe D1	9 - 15	12 - 12	14 - 10
Gruppe D2	10 - 11	10 - 11	10 - 11
Gruppe D3	15 - 9	13 - 11	15 - 8
Gruppe D4	3 - 7	3 - 7	3 - 7
Gruppe D5	6 - 3	6 - 3	7 - 0
Gruppe D6	10 - 2	10 - 3	10 - 3
Gruppe D7	5 - 4	4 - 5	4 - 5
Gruppe D8	6 - 2	6 - 3	5 - 3
Gruppe 9	<u>3 - 3</u>	<u>3 - 3</u>	<u>3 - 3</u>
I alt	<u>126 - 132</u>	<u>143 - 116</u>	<u>149 - 106</u>

	<u>THOK - Snab</u>	<u>THOK - Gorm</u>
Gruppe H1	26 - 13	29 - 10
Gruppe H2	15 - 6	15 - 6
Gruppe H3	18 - 6	17 - 7
Gruppe H4	7 - 3	5 - 5
Gruppe H5	7 - 3	5 - 5
Gruppe H6	5 - 8	10 - 0
Gruppe H7	6 - 2	5 - 4
Gruppe H8	4 - 4	2 - 7
Gruppe D1	16 - 8	16 - 7
Gruppe D2	13 - 8	13 - 8
Gruppe D3	17 - 7	17 - 3
Gruppe D4	5 - 4	5 - 5
Gruppe D5	7 - 0	6 - 3
Gruppe D6	10 - 2	10 - 0
Gruppe D7	4 - 4	5 - 4
Gruppe D8	5 - 4	5 - 4
Gruppe 9	<u>3 - 3</u>	<u>3 - 2</u>
I alt	<u>168 - 85</u>	<u>168 - 80</u>

For Tisvilde Hegn OK deltog 67 løbere, deraf 20 ungdomsløbere. De fem andre klubber havde sammenlagt 312 løbere med i skoven.

Carsten Jørgensen markerede sig med en tredjeplads i herreeliten, kun 15 sekunder fra førstepladsen, og Tenna Nørgaard Landsperg blev en flot nr. tre i dameeliten.

Vores løbere hentede fire førstepladser og fire andenpladser. Førstepladserne blev vundet af Nikoline Tillingsøe, Aase Neregaard, Ida Øbro og Celina Bregensøe, mens andenpladserne blev sikret af Jens Jørgen Hansen, Henrik Møller, Agnes Nørgård Kracht og Xenia Bregensøe.

Mange andre af klubbens løbere ydede fine præstationer, som bidrog godt til resultaterne af klubmatcherne.

Der var debut på klubholdet til én løber, det var Renata Amarin, mens Sven Bjerre, Lenni Gottlieb og Annette A. Hansen var tilbage på holdet efter et antal års fravær. Velkommen på holdet.

Efter løbet var der overrækkelse af de to vandrepræmier for særlig indsats i dagens klub-match. Ungdomsbamsen gik til Agnes Nørgård Kracht for hendes andenplads i gruppe D6, og voksenpokalen gik til Nikoline Tillingsøe for hendes sejr i gruppe D3.



Dan på præmieskamlen sammen med repræsentanter for Pan og Hillerød.

Vores løbere opnåede følgende placeringer (for hver af de pointscorende løbere er nævnt det samlede antal point i de fem matcher):

Gruppe H1 9,0 km svær, 25 poster, 33 deltagere

3.	Carsten Jørgensen	H 35-	48.23	38 P
12.	Thomas Jensen	H 35-	56.40	27 P
13.	Bertram Kopp Stannum	H -20	57.35	32 P
14.	Emil Øbro	H -20	58.11	22 P
33.	Dennis Øbro	H 35-	1.34.53	

Gruppe H2 6,9 km svær, 22 poster, 29 deltagere

6.	Jakob Landsperg	H 40-	46.09	25 P
7.	Tim Falck Weber	H 45-	46.13	20 P
8.	Rolf Valery	H 45-	46.54	15 P
11.	Jakob Albahn	H 45-	50.21	
14.	Sten Skytte Kirkegaard	H 45-	55.30	

Gruppe H3 5,9 km svær, 21 poster, 34 deltagere

2.	Jens Jørgen Hansen	H 50-	41.14	29 P
4.	Carl Emil Schøier Kovsted	H -16	43.31	33 P
7.	Henrik Nielsen	H 50-	45.05	16 P
14.	Leif E. Larsen	H 55-	49.40	
15.	Asger Skytte Kirkegaard	H -16	50.44	4 P
27.	Ole D. Jensen	H 55-	1.06.19	

Gruppe H4 5,0 km svær, 16 poster, 28 deltagere

6.	Ole Galle	H 60-	42.39	15 P
15.	Peter Wraa	H 60-	49.54	8 P
21.	Niels Landsperg	H 65-	58.09	
23.	Sven Bjerre	H 65-	59.27	
-	Keld Johnsen	H 60-	mgl. klip	

Gruppe H5 3,9 km blå svær, 14 poster, 21 deltagere

5.	Dan Haagerup	H 70-	55.50	17 P
10.	Egon Neregaard	H 70-	1.11.32	10 P
11.	Dolfi Rotovnik	H 70-	1.12.47	
17.	Poul Erik Birk Jakobsen	H 70-	2.24.52	

Gruppe H6 5,5 km mellemsvær, 15 poster, 13 deltagere

3.	Lasse Falck Weber	H -14	43.57	26 P
11.	Jakob Schøier Kovsted	H -14	1.04.59	9 P

Gruppe H7 5,5 km mellemsvær, 15 poster, 23 deltagere

2.	Henrik Møller	H 35-B	39.16	10 P
3.	Finn Bregensøe	H 35-B	47.24	10 P
5.	Rune Gundersen	H 35-B	52.48	8 P
12.	Jens Kovsted	H 35-B	1.03.06	
15.	Benjamin Stockmann	H 21-B	1.09.28	

Gruppe H8 3,3 km let, 13 poster, 19 deltagere

6.	Svend Mortensen	H 21-C	26.32	8 P
14.	Villads Nørgaard Landsperg	H -12	33.56	7 P

Gruppe D1 6,9 km svær, 22 poster, 26 deltagere

3.	Tenna Nørgaard Landsperg	D 35-	46.49	28 P
11.	Mathilde Nørgaard Kracht	D -20	55.23	27 P
19.	Iben Valery	D -20	1.08.03	12 P

Gruppe D2 5,9 km svær, 21 poster, 27 deltagere

4.	Jenni Adams	D 40-	50.35	27 P
5.	Susanne Gjedsig Thomsen	D 45-	52.09	22 P
22.	Birgitte Wraa	D 45-	1.23.09	7 P
25.	Jannie Nielsen	D 45-	1.29.06	

Gruppe D3 5,0 km svær, 16 poster, 22 deltagere

1.	Nikoline Tillingsøe	D -16	35.54	40 P
5.	Bente Madsen Johnsen	D 50-	42.10	22 P
8.	Lena Wraa	D 50-	46.28	15 P
22.	Annemette El-Azem	D 55-	1.23.44	

Gruppe D4 3,8 km svær, 13 poster, 15 deltagere

9.	Lenni Gottlieb	D 60-	1.10.16	12 P
10.	Inger Landsperg	D 65-	1.11.45	7 P

Gruppe D5 3,2 km blå svær, 12 poster, 6 deltagere

1.	Aase Neregaard	D 70-	44.42	20 P
5.	Anne Grete Swainson	D 70-	2.38.09	12 P

Gruppe D6 3,9 km mellemsvær, 14 poster, 10 deltagere

1.	Ida Øbro	D -14	29.27	30 P
2.	Agnes Nørgaard Kracht	D -14	30.37	20 P
5.	Sidse Tillingsøe	D -14	35.37	

Gruppe D7 3,9 km mellemsvær, 14 poster, 20 deltagere

8.	Charlotte Nielsen	D 21-B	55.45	10 P
10.	Lene Øbro	D 35-B	57.36	7 P
13.	Marie Kopp	D 35-B	1.01.02	5 P
15.	Christina Schøier	D 35-B	1.01.36	

Gruppe D8 3,3 km let, 13 poster, 23 deltagere

1.	Celina Bregensøe	D -12	23.08	20 P
6.	Ea Bregensøe	D 21-C	26.31	7 P
9.	Renata Amarin	D 21-C	29.41	
18.	Lise Haagerup	D 21-C	48.36	
23.	Annette A. Hansen	D 21-C	1.09.54	

Gruppe 9 3,1 km begynder, 12 poster, 30 deltagere

2.	Xenia Bregensøe	D -10	19.15	5 P
3.	Albert Nørgaard Landsperg	H -10	19.46	5 P
6.	Kaia Jørgensen	D -10	22.44	5 P
7.	Frederikke Gundersen	D -10	23.45	
14.	Dagmar Kopp Stannum	D -10	29.14	
21.	Johanne Schøier Kovsted	D -10	32.38	

Med fire sejre scorede vi 8 matchpoint. Resultatet af DM-finalen for klubhold 2013 blev således:

	Løbspoint	Matchpoint	
1.	OK Pan Århus	728	10
2.	Tisvilde Hegn OK	754	8
3.	FIF Hillerød	669	6
4.	Silkeborg OK	628	4
5.	OK Snab Vejle	500	2
6.	OK Gorm Jelling	450	0

Bemærk, at vi scorede flere løbspoint end Pan. Det skyldes først og fremmest, at vores dygtige ungdomsløbere scorede mange af de såkaldte tillægspoint for ungdomsløbere. Desuden manglede vi ikke pointtællende løbere i nogen af grupperne – det gjorde Pan i to grupper.

Når danmarksturneringen starter igen i foråret 2014, består 1. division øst af de samme fire klubber som i år, dvs. Tisvilde Hegn OK, FIF Hillerød, Søllerød OK og OK Øst Birkerød.

Månedens bane: Veteran VM i Italien 2013

Af Tenna Nørgaard Landsperg

Jeg vandt i 1993 Junior VM på hvad der dengang hed 'kortdistance' (svarende til hvad vi i dag benævner mellemdistance) og fik sølv på langdistancen. Junior VM foregik i Dolomitterne i Norditalien – og i år skulle der være veteran VM i Italien.

"Det ville jo være helt fantastisk at vinde et VM igen efter 20 år 'samme sted' ", tænkte jeg ... så jeg var meget målrettet på at gøre det godt til Veteran VM i de italienske alper august måned.

Efter at have løbet en bronze hjem i spurten på sprinten i Sestriere (hovedby for skikonkurrencerne ved OL 2006) i starten af ugen, havde jeg en god idé om hvor jeg lå i forhold til mine konkurrenter: I toppen! – Men med HÅRD konkurrence.

Efter de to langdistance-kvalifikationsløb lå jeg samlet nr. 1, hvilket passede mig perfekt, for så fik jeg lov at starte sidst i finalen ... men mine ben følte som trækævlere. Vi løb finale i et stejlt terræn på en alpinbakke, og jeg frygtede at slet ikke ville kunne løbe ordentligt i finalen. Der var heldigvis en hviledag, så selv om jeg stadig var godt øm, forsvandt smerten da jeg først kom gang. Måske havde hviledagens raftingtur med familien hjulpet på restitutionen ;-)

Vi skulle med skilift for at komme op til finale-stævnepladsen i de omkring 2.000 meters højde vi skulle løbe i. Det var smukt, skyfrit og varmt, og jeg skulle først starte kl. 14.

Med sommerfugle i maven, akupunkturplastre på kroppen, energigél i hånden og viljen i hjertet gik jeg til start. Jeg har aldrig før prøvet at tage en energigél før et løb, og gør det nok aldrig igen, for selv om jeg drak vand efterfølgende fik jeg voldsomt tør mund, hvilket var ret generende på den første del af banen. Keld Johnsen havde forinden fortalt om sin lumske 1. post så jeg var forberedt på det værste, men blev positivt overrasket af en ret nem 1. post på min bane.

Post 2 så også nem ud. Overvejede at køre direkte på, men valgte trygheden og fulgte - belært af bitter "nedløbserfaring" fra kvalifikationen - stien helt til knækket for at kunne løbe hurtigere. Kurvebilledet ser umiddelbart ikke så stejlt ud, men 5 meter kurverne virkede 10 meteragtigt i terrænet.

Jeg var meget i tvivl om vejvalget til post 3, men er bagefter ikke i tvivl om at jeg valgte det bedste. Da jeg lige var løbet ud på udløberen i det gule område efter post 2, synes jeg, at jeg langt fremme kunne skimte finske Sanna Nymalm (Pargas IF, nr. 4 på sprinten) som var startet 2 min. før mig... og da jeg løb ned mod post 3, så jeg hende i slugten ved stenen. Pyha... så går det jo godt (hun havde bommet post 2 med ca. et min.).

Post 4. Sanna løber en anelse mere til venstre. Posten ser svær ud, og jeg tager ingen chancer. Den lange lavning og de mange små høje var et udmærket indløb til posten i dette forholdsvis åbne terræn, og jeg får posten først.

Med lidt for meget adrenalin i kroppen løber jeg bare på retningen ned mod post 5. Jeg kommer fint ned til opfanget, men min uforsigtighed tvinger mig til at tøve lidt, inden jeg når helt hen til posten - selv om det koster mig 10 sek. - stadig før Sanna.

Så tager uforsigtigheden til – hvilket er en dårlig kombination med de næste tætliggende poster i et detaljerigt område. Jeg bliver pludselig i tvivl om hvor højt på kurverne jeg kommer hen til slugten, som virker mere markant i skoven end på kortet. Sanna henter 20 sek. ind på mig, og klipper dermed post 6 lige før mig.



Tenna forklarer om løbet, bemærk skibakken i baggrunden

Jeg jagter hende til post 7, hvor vi nu har hentet den 3. sidst startende (rumæneren Veronica Minoiu, der fik guld på sprinten) med 4 min. Jeg fortsætter ned mod post 8 – igen en anelse hovedkulds, hvilket tvinger mig til små stillestående indlæsningsstop som koster 25 sek. i forhold til estiske Kirti Rebane (der fik sølv på sprinten). Har svært ved at læse placeringen af selve posten, så jeg finder frem til posten ved at løbe på retningen og kigge mig grundigt til alle sider (ikke nogen imponerende strategi ;-).

Har fint kontrol over mod post 9, så selv om jeg bliver lidt snydt af retningerne på slugterne og kommer for langt mod venstre, mister jeg max 10 sek.

Vi er nu 3 samlet, og selvom jeg ved, at et bom nu kan være utrolig dyrbart, beslutter jeg mig for at give den gas og løbe i front. Strækket til post 10 virkede først uoverskueligt, overvejede kort at løbe ned til vejen men valgte det korteste vejvalg, som også havde minimalt med stigning. Kurvebilledet fra stien ind mod post 10 var nemt at læse, og jeg følte at jeg havde god fart og styr på orienteringen. Jeg kiggede mig ikke tilbage, men fornemmede heller ingen lige bag mig.

Går med vilje lidt til venstre mod post 11, og får posten sikkert selvom det koster 20 sek. til den hurtigste tid.

Mod post 12 bliver jeg igen lidt uforsigtig med orienteringen, og falder for langt ned mod højre. Dette kræver igen indlæsningsstop og hele 30 sek. op til den hurtigste tid – dumt, for selve posten var ikke svær.

Næste stræk er stejlt ned, og jeg tænker at løbe i en blød bue for at få mindre fald og bedre løbskontrol, men opgiver hurtigt de ellers "krops-velmenende" tanker og lader mig falde ned med viden om et stort sti-opfang inden posten. Jeg har ikke set Sanna noget tid, men jagtes nu af Veronica.

Bevidstheden om, at hun er lige bag mig gør mig lettere irriteret, og ret uprofessionelt løber jeg med løs kortkontakt over mod post 15. Efter at have passeret to grøfter bliver jeg for første gang ret usikker og kæmper desperat for at få kortkontakt. Sanna dukker op lidt for venstre for mig, og selv om jeg ser et par stykker, deriblandt Veronica, løbe længere nede til højre, er det først da jeg placerer mig sikkert i forhold til de 2 store klippevægge, at jeg optager forfølgelsen. Igen dumme sekunder.

Det er mudret, hårdt og ufremkommeligt at klatre/kravle op mod vejen. Syren i benene forsvinder kun langsomt, mens jeg jogger hen ad grusstien og giver plads til de sidste kræfter. Jeg bemærker, at der nu er flere løbere og lukker dem så ud af min bevidsthed. Min modvillighed til flere kurver, bringer mig forlangt mod højre, da jeg løber op mod post 16, men ved det lille styp får jeg rettet ind, og når op til posten som jeg klipper 5 sek. før Veronica uden at ænse at det er hende.

Jeg er faktisk ikke klar over det, før jeg ser billederne der er taget af mig ved målgangen og får kigget på stræktiderne, men Veronica følger lige i hælene på mig, mens jeg spurter fra post 16 og hele vejen til mål. Jeg løber lidt heldigt lige ind i post 17, og de sidste poster var ikke svære, da jeg havde luret dem af fra stævnepladsen inden jeg gik til start.

Selvom jeg vidste, at det havde været et OK løb, så vidste jeg også at der var andre, som med et perfekt gennemløb godt ville kunne slå min tid. Derfor var glæden STOR, da jeg fik bekræftet min tid med besked om guld. Veronica fik jeg ikke talt med, men Sanna kom hen og sagde: "you are the best" – og lige denne sætning fra hende føltes som en kæmpe anerkendelse og for mig egentlig mere stålsættende end selve resultatet, som blev en sejr med 4 min. og 4 sek. ned til Sanna og 4 min. og 13 sek. til Veronica. (PS: er glad for, at Sanna fik Veronica ;-) ... og dejligt at blive omfavnet af familie og klubkammerater lige efter målgang!

Endnu en fantastisk oplevelse i fantastiske omgivelser.



En snak med konkurrenter lige efter målgang



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 garnåbning, babylogge og energiprodukter

LØBEREN
• Alt i udstyr til løb
www.loberen.dk

Esbjerg Lyngby Roskilde Vejle Aalborg Århus

Resultater fra DM-mellem

Af redaktionen

DM-mellem foregik i jomfrueligt og smukt terræn i Thorsø Bakker nær Silkeborg. Der var krævende bakker, hvor man skulle være hurtig til at vurdere, om man skulle løbe udenom eller over bakker og gennem dybe slugter. Der var også flere partier med tæt skov, hvor man risikerede at "sidde fast" i krattet. Løberne fra THOK gjorde sig gældende og vandt guld i hele seks klasser.

Nikoline Tillingsøe er for alvor kommet igen efter sin skade. Hun vandt suverænt D -16 med 1½ minut foran Camilla Larsen fra Hillerød og Astrid Maag fra Søllerød på 3. pladsen. Frida Kopp Stannum, som også længe har døjet med knæproblemer viste også gode tegn ved at blive nr. 7. Frida havde endda bedste tid på flere poststræk, så det tyder godt for fremtiden.

Verdensmester Tenna Nørgaard Landsperg viste sine danske konkurrenter, at hun også er bedst i Danmark ved at vinde med knap to minutter i D 40. I D 70 viste Aase Neregarrd klubbens farver, da hun vandt bronze.

Hos de unge drenge vandt Lasse Falck Weber bronze, mens Jakob Schøier Kovsted blev en fin nr. 8 i H -14. I H -16 blev Carl Emil Schøier Kovsted nr. 5 og Asger Skytte Kirkegaard nr. 7.

I H -20 løb Emil Øbro sig til en flot 7. plads, og Bertram Kopp Stannum blev nr. 12. Jonas Falck Weber deltog uden for konkurrence, og med en tid bare et sekund langsommere end Emil fik han vist, at han er på vej tilbage mod toppen efter at have været skadet i næsten to år.

Amanda Falck Weber stillede også op uden for konkurrence. Trods en stor fejl på banen, hvor hun løb til en forkert post, fik Amanda en tid, som ville have givet bronze i D -20.

I H 21 stillede THOK med tre løbere til start. De kunne alle tre have valgt at stille op i deres respektive aldersklasser. Men Rune Olsen er trods sine 35 år stadig at finde på landsholdet en gang imellem, så han har stadig kræfter og mod på eliteklassen. Thomas Jensen og Carsten Jørgensen kunne begge løbe H 40, men de havde også blod på tanden til at kæmpe mod de unge. Rune blev lige præcis skubbet ned på 4. pladsen - ca. 50 sekunder fra bronzen. De to gamle venner, Carsten og Thomas, nød gensynsglæden og blev hhv. nr. 8 og 9 med bare 5 sekunder imellem i det 41 mand store felt.

Hos de lidt ældre herrer blev Henrik Markvardsen igen en suveræn vinder i H 45. Tim Falck Weber blev nr. 5 og Rolf Valery nr. 9. I H 50 vandt Jens Jørgen Hansen en meget sikker sejr, mens Henrik Albahn blev nr. 5.

Leif E. Larsen tog guld i H 60, hvor Gunnar Grue Sørensen blev nr. 4. I H 65 blev Klaus Olsen nr. 5, mens klubbens og stævnets ældste deltager, Poul Erik Birk Jacobsen vandt guld i H 85.

Resultater fra DM-stafet og -lang

Af redaktionen

DM-stafet og -lang i den meget kuperede og grønne Klinteskoven på Møn var nogle af de mest indbringende dage i THOK's historie. Det blev til ikke mindre end 10 medaljer på stafetten og 13 medaljer på langdistancen.

I stafetten vandt Ida Øbro, Agnes Nørgård Kracht og Frida Kopp Stannum sølv i D13-16, og i D -20 fik Mathilde Nørgård Kracht, Iben Valery og Nikoline Tillingsøe bronze. I H -20 fik Carl Emil Schøier Kovsted bronze sammen med Bertram Kopp Stannum og Emil Øbro, og i H 21 fik Thomas Jensen, Rune Olsen og legenden Carsten Jørgensen en bronzemedalje. I H 35 var der sølv til Rasmus Nielsen, Jakob Landsperg og Jamie Stevenson, og i D 40 kæmpede Jenni Adams, Susanne Gjedsig Thomsen og Tenna Nørgaard Landsperg sig til en sikker guldmedalje foran Horsens og Silkeborg.

I H 45 fik klubben sølv og var kun et halvt minut efter guldet - med et hold bestående af Rolf Valery, Tim Falck Weber og Henrik Markvardsen, som i øvrigt har en lang tradition for at tage guld i DM-stafet. Der var guld i H 50 til holdet Henrik Nielsen, Henrik Albahn og Jens Jørgen Hansen og guld i H 60 med de seje gutter Keld Johnsen, Gunnar Grue-Sørensen og Leif E. Larsen. Endnu et par seje herrer, Kurt Valery og Egon Neregaard, dannede hold i H 75 og fik en overbevisende førsteplads foran Farum OK.

På langdistancen vandt Carsten Jørgensen og Tenna Nørgaard Landsperg i henholdsvis H 40 og D 40, Leif Larsen vandt guld i H 60, og Aase Neregaard vandt guld i D 70. Thomas Jensen sikrede med en sølvmedalje dobbeltsejr i H 40, og Emil Øbro løb sig til en flot sølvmedalje i H-18 efter en hård dyst og et nervepirrende drama, hvor han på et tidspunkt lå på guldkurs, men blev hentet af Magnus Maag fra Søllerød OK mod slutningen af den 10 kilometer lange bane.

Og så var der ellers bronzehøst. Rune Olsen i H 21, Iben Valery i D -18, Jens Jørgen Hansen i H 50, Xenia Bregensøe i D -10, Agnes Nørgård Kracht i D -14, Klaus Olsen i H 65 og THOK's alderspræsident, Røde, alias Poul Erik Birk Jakobsen, i H 85.



*Guldholdet i D 40 stafet:
Jenni Adams, Tenna Nørgaard Landsperg og Susanne Gjedsig Thomsen*



Xenia Bregensøe fik bronze i D -10

Førsteplads i medaljestatistikken

Af Svend Mortensen

Tisvilde Hegn OK er tilbage på førstepladsen i orienteringsklubbernes statistik over medaljer, vundet ved årets danmarksmesterskaber. Sidste år blev vi nr. tre, mens vi sejrede i hvert af de forudgående fem år, 2007– 2011.

Statistikken omfatter DM-sprint, DM-mellem, DM-lang, DM-ultralang, DM-nat, DM-stafet og DM-hold.

Vi vandt 23 guld-, 11 sølv- og 15 bronzemedaljer. Med 3 point for guld, 2 point for sølv og 1 point for bronze giver det en score på 106 point.

Her er årets top 10:

Nr.	Klub	Antal medaljer			Antal point
		Guld	Sølv	Bronze	
1	Tisvilde Hegn OK	23	11	15	106
2	Silkeborg OK	15	19	19	102
3	FIF Hillerød	13	21	18	99
4	OK Pan Århus	19	13	10	93
5	OK Snab Vejle	12	11	10	68
6	Søllerød OK	8	12	14	62
7	OK Øst Birkerød	12	4	7	51
8	OK Gorm Jelling	8	8	7	47
9	Faaborg OK	8	6	6	42
10	Helsingør SOK	6	7	3	35
10	OK Roskilde	6	5	7	35

Bemærk, at både Silkeborg og Hillerød vandt flere medaljer end os, men vores medaljer var af en finere karat.

Efter forårssæsonen med DM-nat, DM-sprint og DM-ultralang var vi ellers kun på femtepladsen i årets medaljestatistik. DM-mellem gik imidlertid forrygende godt, og successen fortsatte i høj grad ved DM-stafet og -lang.

Her er link til den fuldstændige oversigt, inkl. opdeling på de forskellige discipliner:

<http://www.tutzon.dk/Medaljeoversigt2013.pdf>.

Du kan se oversigterne fra og med 2006 ved at udskifte årstallet i linket.

I 2012 havde Tisvilde Hegn OK medaljefordelingen 18 guld, 15 sølv og 15 bronze. Det gav en score på 99 point. FIF Hillerød sejrede med 122 point for medaljefordelingen 18-24-20, og Silkeborg OK kom ligesom i år på andenpladsen med 102 point, dengang med fordelingen 24-11-8.

Fordeling på discipliner

THOK's medaljer var fordelt således på de enkelte discipliner:

Disciplin	Antal medaljer			I alt
	Guld	Sølv	Bronze	
Nat	2	1	1	4
Sprint	4	3	1	8
Ultralang	3	1	1	5
Mellem	6	0	2	8
Stafet	4	3	3	10
Lang	4	2	7	13
Klubhold	0	1	0	1
I alt	23	11	15	49

Klubmesterskaber i quiz, 4. runde

Af Maria Falck Weber og Thomas Jensen

Vi åbner hermed for fjerde runde af klubmesterskabet i quiz. Deadline for besvarelse er den 2. december 2013.

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 senest tre uger efter næste klubblad er udkommet.

Reglerne

Runden lukker den dag der er deadline for næste nummer af klubbladet. 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:

Hvilket år blev dette guldbillede taget – og hvem er den flagbærende VM-guldmedaljør?



Spørgsmål 2

Endnu et vinderbillede - hvilket år tænker vi på – og hvem er den knælende o-løber?



Spørgsmål 3

Hvem tænker vi på?

- Født 19. august 1996
- Hedder Kuhrt til mellemnavn
- Har taget DM-medalje i 2008, 2010, 2011, 2012 og 2013

Spørgsmål 4

Hvem er de fire seje ungdomsløbere på dette billede, der nappede de fire første placeringer i U1 i Jämjö i 2011?



Spørgsmål 5

Hvor mange udvalg findes der i Tisvilde Hegn OK?

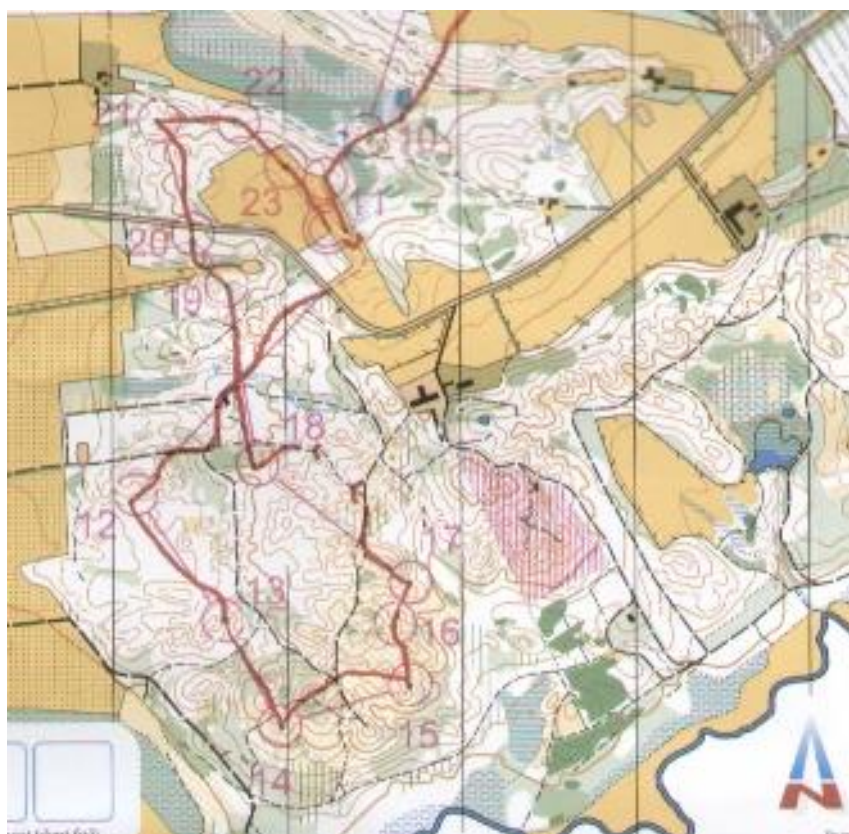
Spørgsmål 6

Hvilken familie tænker vi på?

- 4 personer
- Faderen er på den rigtige side af tremmerne
- Moderen er kioskdronningen ved Skovmarathon
- Sønnen måtte i 2013 melde afbud til JEC på grund af sygdom
- Datteren elsker ifølge Facebook bare kage og bacon

Spørgsmål 7

I hvilket land ligger denne VM-skov?

**Spørgsmål 8**

Vejvalget er fra bronzemedaljøren. Hvad er navnet på denne Tisvilde Hegn løber?

Spørgsmål 9

Tisvilde Hegn OK vandt årets DM-medaljestatistik med 106 point. Men hvor mange guld-, sølv- og bronzemedaljer blev det til (Et stafetholds medaljer tæller for én)?

Spørgsmål 10

Årets klubtur afvikles den 15. til 17. november 2013. Hvor går den hen?

Svarene på seneste rundes spørgsmål:

1. 2011
2. 2013
3. Anders Wraa
4. Amanda og Jonas Falck Weber
5. Aldersrelateret træningskoncept
6. Familien Olsen (Olsenbanden)
7. Tyskland
8. Geel Skov
9. Gunnar Grue-Sørensen
10. Seks mulige svar:

- at give alle medlemmer af Tisvilde Hegn OK mulighed for at dyrke orientering på det niveau, som lysten og ambitionerne rækker til,
- til stadighed at være en attraktiv klub hvor det sociale og sportslige engagement er i top,
- til stadighed at være en klub der er kendt for at lave kvalitetsarrangementer på alle niveauer,
- at have medlemmer der deltager aktivt og præger udviklingen i kreds/forbunds-arbejdet i Dansk Orienterings-Forbund,
- at skabe grundlag for en bred og aktiv ungdomsafdeling i Tisvilde Hegn OK, og
- at inddrage klubbens medlemmer aktivt i løsning af praktiske og ledelsesmæssige opgaver gennem løbsarrangementer og udvalgsarbejde.

Stillingen:

Navn	Runde 1	Runde 2	Runde 3	Samlet
Tim Falck Weber	22	22	22	66
Jonas Falck Weber	22	22	22	66
Aase og Egon	15	22	22	59
Svend Mortensen	15	18	18	51
Lasse Falck Weber	22	22	0	44
Fam. Bregensøe	18	22	0	40
Iben Valery	18	22	0	40
Rolf Valery	18	22	0	40
Lena Wraa	15	22	0	37
Jakob Landsperg	0	22	0	22
Bertram Kopp Stannum	18	0	0	18
Ida Øbro	18	0	0	18



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

Særlige begivenheder

Onsdag	23. oktober	Klubmesterskab i natløb	Gribskov Nødebo
Søndag	3. november	Arrangement af Skovmaren	
Søndag	10. november	Jættemilen	Store og Lille Hareskov
Fre/søn.	15. - 17. november	Klubtur til Furuboda	
Søndag	24. november	Arrangement af MTB Heino Fall Race	



Røde som guldvinder ved DM-mellem