HEGNSNYT

TISVILDE HEGN OK

Nr. 3/2017, juni 2017

Sæt X

i kalenderen fredag den 23. juni 2017 kl. 19.30, hvor vi holder
25 års jubilæumsfest i THOK

Vi sørger for dejlig buffet med både varme og kolde retter samt drikkevarer til både store og små, sjove indslag, den gode klubsang og selvfølgelig har vi bedt om godt vejr, så I skal bare medbringe jeres gode humør 😊

I løbet af aftenen skal årets klubmestre hædres på behørig vis med pokaler og klapsalver 😊

Klubben giver et fint tilskud på 10.000 kr., så festen er gratis for alle medlemmer 😉

For at deltage sender du en tilmelding til maria@falckweber.dk
senest 15. juni 2017.

Bemærk det særskilte 25 års jubilæumstillæg til HegnsNyt.

BESTYRELSE

Formand:
Svend Mortensen
Vestskellet 44, 3250 Gilleleje
☎ 2337 3052 💻 hegnsnyt@live.dk

Næstformand:
Tim Falck Weber
Præstemosevej 36, 3480 Fredensborg
☎ 5381 2401 💻 tim@falckweber.dk

Kasserer:
Inger Kirkegaard
Bakkelandet 15, 3200 Helsinge
☎ 4876 1100 💻 inger.k.kirkegaard@gsk.com

Sekretær:
Lena Wraa
Bokildevej 15, 3370 Melby
☎ 4239 5867 💻 lenawraahansen@gmail.com

Bestyrelsesmedlemmer:
Rolf Valery
Lundehøj 30, 3210 Vejby
☎ 2091 6149 💻 rolf.valery@mail.dk

Jesper Kracht
Gl. Frederiksborgvej 25D, 3200 Helsinge
☎ 5115 7303 💻 kracht@privat.dk

Finn Bregensøe
By-Lyngen 54, 3230 Græsted
☎ 3082 2922 💻 barmie@mail.dk

ELITELEDER OG TALENTTRÆNER
Tim Falck Weber
Præstemosevej 36, 3480 Fredensborg
☎ 5381 2401 💻 tim@falckweber.dk

UNGDOMSLEDER
Rolf Valery
Lundehøj 30, 3210 Vejby
☎ 2091 6149 💻 rolf.valery@mail.dk

KLUBHUS
Godhavnsvej 3B, 3220 Tisvildeleje

BANKFORBINDELSE
Handelsbanken – Kontonummer: 6301 1641786

HJEMMESIDE OG CVR
Hjemmeside: www.tisvildehegnok.dk
CVR: 30379675

FACEBOOK
Side: www.facebook.com/tisvildehegnok
Gruppe:
www.facebook.com/groups/209325295801436/

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

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

EDB/SPORT IDENT- OG TØJDEPOT
Annette A. Hansen
Ahornvej 56, 3200 Helsinge
☎ 3026 7412 💻 annahbio@mail.dk

Tisvildeleje:
Klubhuset, Godhavnsvej 3B
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
Ea Bregensøe

Fotos: Klubbens medlemmer
Tryk: Dan Haagerup
Udbringning: Egon Neregaard
Udsendelse: Aase Neregaard

Indhold

	Side
Nyt fra redaktionen	4
Indbydelse til Sensommer Cup 2017	5
Evaluering af ny klubstruktur	6
Gennemførelse af depotbyggeriet	6
THOK arrangerede SkovCup i Gribskov 17. maj	7
Succes ved 10-mila 2017	8
På førstepladsen i medaljestatistikken	11
Storbom til Veteran-VM	12
Veteran-VM i sprint (byorientering), New Zealand	14
En anderledes O-weekend i Sverige	16
HegnsNyt-Stafetten: Lasse Falck Weber	21
På andenpladsen i 1. division øst	24
Særlige begivenheder	28

Klubben byder velkommen til

☺ Astrid Maag *(kun internationalt)*

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 sommernummeret af HegnsNyt. Bladet udkommer denne gang med et særskilt 25 års jubilæumstillæg.

Redaktionen følger op på årets veteran-VM i New Zealand med indlæg fra Keld Johnsen og Thomas Greve Jensen. Med sejr i sprintløbet i Auckland vandt Keld sin fjerde VM-titel. Bemærk at Keld undervejs bommede med i alt 60 sekunder – det er rigtig meget i en sprintfinale, men alligevel var han 32 sekunder foran nr. to. Banen er månedens bane her i bladet.

Thomas beretter åbenhjertigt om sit storbom i finalen på lang, hvor Carsten Jørgensen førte og Thomas var toer før en drilsk post hen imod slutningen af banen i H45. Thomas fortæller, hvordan han forsøgte at løbe ind til posten fra flere sider uden at finde den, og bemærk hvordan det til sidst lykkedes ham. Det kan mange o-løbere sikkert nikke genkendende til.

Carsten bommede posten med 2½ minut og vandt sølv bare 10 sekunder efter vinderen, mens Thomas tabte næsten 8 minutter på den drilske post. I H35 sprint vandt Rune Olsen sølv blot 4 sekunder efter vinderen. Tim Falck Weber blev en fin nr. 5 på H50 lang.

Andreas Duc beretter fra Farum-Tisvilde OK's deltagelse i Tiomila, og derudover beretter han om en anderledes o-weekend med præcisionsorientering, Præ-O. Kan du løse opgaven?

Se indbydelsen til årets Sensommer Cup og se endvidere stillingen i medaljestatistikken for årets DM-løb.

Ida Øbro har videregivet HegnsNyt-Stafetten til Lasse Falck Weber, der bl.a. fortæller om sine resultater og oplevelser som o-løber.

Bladet indeholder endvidere beretninger fra divisionsmatchen den 2. april og SkovCup den 17. maj, og bestyrelsen anmoder om kommentarer til klubbens nye struktur.

Klubmesterskabsløb
Husk at tilmelde dig til klubmesterskabsløbene som omtalt i sidste nummer af HegnsNyt. Det er gratis for alle medlemmer. Tilmelding til danhaagerup@gmail.com senest to dage før løbene.

Mødestederne er:
- Tirsdag 13. juni i Sonnerup Skov: P-plads SV for skoven, indkørsel fra Kappelhøjvej.
- Tirsdag 20. juni i Lyngby Skov: P-plads NV i skoven, indkørsel fra Præstebrovej/Skovbrynet.
- Fredag 23. juni i Asserbo Plantage: Den store P-plads på Nyvej.

Husk også at tilmelde dig til klubbens jubilæumsfest Sankt Hans aften som nævnt på forsiden.

Snart er der sommerferieløb og internationale mesterskabsstævner. Redaktionen modtager gerne beretninger fra sommerens o-oplevelser. God sommer!

Redaktionen

Deadlines

HegnsNyt nr. 4/2017	14. august
HegnsNyt nr. 5/2017	16. oktober
HegnsNyt nr. 6/2017	27. november

Stof til bladet mailes til hegnsnyt@live.dk

Indbydelse til Sensommer Cup 2017

Af Klaus Olsen

Tirsdag den 15. august i Liseleje Plantage. Mellemdistance med reducerede banelængder

Tirsdag den 29. august i Asserbo Plantage. Langdistance

Tirsdag den 5. september i Valby Hegn. Stafettræning med samlet start

Det er med SI-tidtagning og put and run. Startinterval: 17.00-18.30, **ved sidste etape dog samlet start til kl. 17.30!**

Der er følgende seks o-baner med banelængder for langdistancen:
1. svær 8 - 9 km
2. svær 5 - 6 km
3. svær ca. 3 km
4. mellemsvær 4 - 5 km
5. let 3 - 4 km
6. begynder 2,5 - 3,5 km

For at deltage skal man forhåndstilmelde sig senest 11/8 til alle 3 løb og løbe den samme bane til alle 3 løb. Skifter man bane undervejs overflyttes man til Åben bane. Tilmelder man sig til mindre end 3 løb deltager man på Åben bane.

Der oprettes dame- og herreklasse på alle baner.

Åbne baner: Det er de samme som ovenstående bane 1 til 6, dog ikke opdelt i en dame- og herreklasse. Der vil være et begrænset antal åbne baner på dagen efter først-til-mølle-princippet.

Tilmeldings-info for o-løbere:
- pris seniorer: 165 kr. ved samlet tilmelding for alle 3 løb, eller kr. 70,- pr. løb
- pris juniorer: 105 kr. ved samlet tilmelding for alle 3 løb eller kr. 45,- pr. løb
- tilmelding via o-service.dk med angivelse af SI-brik senest fredagen før løbet.
- dvs. fredag den 11/8, 25/8, og 1/9.
- mulighed for leje af SI-brik for 15 kr.

Tilmeldings-info for trail-løbere:

Ruterne er fra 4 - 7 km, som du kan vælge at løbe 1 eller 2 omgange.

Startafgift: 165 kr. ved samlet tilmelding til alle 3 løb, eller kr. 70,- pr. løb, inkluderet lejebrik! Bedes indbetalt til Tisvilde Hegn OK, **konto: 6301 1641786**
- Tilmelding senest kl. 18 fredag før løbet til: klausolsen.dk@gmail.com
- dvs. fredag den 11/8, 25/8, og 1/9

Præmier og grill

Efter sidste løb lægges tiderne sammen, og der er præmie til hurtigste dame og herre på hver af de seks o-baner og på hver af de to trailruter.
Desuden er der lodtrækningspræmier blandt de fremmødte ved sidste løb.
Vi tænder op i grillen. Medbring selv mad og drikkevarer.

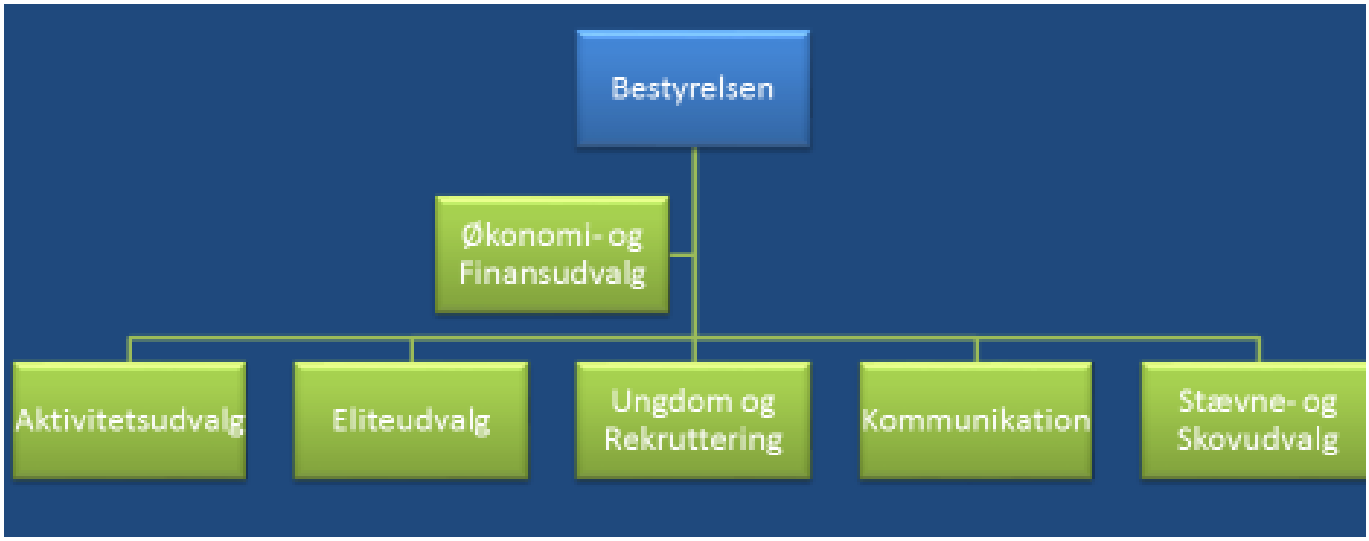
Vel mødt til god konkurrencetræning inden efterårets DM'er.

Evaluering af ny klubstruktur

Af Svend Mortensen

I efteråret 2016 indførte klubben en ny organisation med seks udvalg under bestyrelsen.

De nye udvalg skulle erstatte de hidtidige udvalg og ansvarsområder, og de skulle aflaste bestyrelsen for en række udprægede driftsopgaver, så bestyrelsen kunne arbejde på et mere overordnet niveau med kræfter til nytænkning og nye opgaver. Udvalgene skulle have kompetence og budget til at beslutte nærmere tiltag.



Til efteråret vil bestyrelsen evaluere den nye struktur.

I den forbindelse anmoder bestyrelsen om kommentarer fra klubbens medlemmer og fra udvalgene om følgende:

- Hvad fungerer godt ved den nye struktur?
- Hvad fungerer dårligt ved den nye struktur?
- Hvad kan vi gøre for at styrke det der fungerer godt?
- Hvad kan vi gøre for at ændre på det der fungerer dårligt?

Kommentarer sendes til formand Svend Mortensen på hegnsnyt@live.dk senest den 25. september.

Kommentarerne vil blive behandlet i bestyrelsen på møde den 2. oktober.

Gennemførelse af depotbyggeriet

Af Svend Mortensen

Vi har fået tilskud fra Gribskov Kommune til det planlagte depotbyggeri ved klubhuset. Arbejdet går i gang, så snart det passer ind i entreprenørens arbejdsplan.

THOK arrangerede SkovCup i Gribskov 17. maj

Af Finn Bregensøe

Onsdag den 17. maj havde THOK fornøjelsen af at afholde 2. afdeling af forårets SkovCup 2017.
Vi havde valgt at lægge vores arrangement i Gribskov for at kunne trække flere børn og unge til vores SkovCup-løb, som ellers ikke plejer at kunne trække over 100 løbere, da vi er den klub på arrangørsiden, der ligger nordligst, men denne gang havde vi venligst fået lov at låne Gribskov ved Asfaltfabrikken, og det trak flere børn og unge i skoven ☺
Det skal dog også nævnes, at vi i den grad havde vejret med os – høj sol og mere end 20 grader.
I alt sendte vi 112 børn og unge ud i skoven og fik dem alle retur igen ☺
Tak til Dan for at have lavet baner og printet disse; der skal også lyde en stor tak til de øvrige THOK-hjælpere – uden jeres hjælp havde vi ikke kunne skabe så gode og trykke rammer for de unge mennesker, hvor jeg havde indtryk af, at alle havde en god oplevelse både før, under og især efter løbet.
Tobias og Martha organiserede på flotteste vis en herlig sprintbane i kanten af stævnepladsen. Stor tak for hjælpen også til dem; fedt at de ville passe denne bane, som mange ser frem til at skulle ud på efter deres tur i skoven.

THOK er også så heldige at skulle lave baner til SkovCup finalen 17. juni i Aggebo-Græsted, hvor der også vil være en svær bane med SI-enheder på 4-5 km.
Rolf er godt i gang med at færdiggøre disse baner, og det er vores tanke at kunne udbyde disse baner til alle vores medlemmer **efter,** og jeg gentager efter, at SkovCup-deltagerne har afsluttet deres løb.
Sidste SkovCup-løber kan på finaledagen sendes i skoven 12:30, så hvis vi regner med, at der er delt præmier ud og det hele ca. kl. 14, vil vi så småt kunne sende vores egne løbere i skoven omkring dette tidspunkt, men det afhænger som sagt af selve SkovCup-arrangementet, som vi må afvente.
Løbet tilbydes alene som god konkurrencetræning midt i vores klubmesterskabsløb, og er derfor uden form for præmier ☹ – mere info omkring SkovCup og finalen især findes på www.skovcup.dk.
Hold også øje med klubbens egen hjemmeside, hvor løbet også på et tidspunkt vil komme i kalenderen – vel mødt i skoven ☺

Succes ved 10-mila 2017

Af Andreas Duc Jørgensen

Tisvilde Hegn OK var igen i år repræsenteret ved en af verdens største O-stafetter, 10-mila, da klubbens elite fredag d. 28/4 tog til Partille nær Göteborg for at prøve kræfter med verdenseliten. I samarbejde med Farum OK, blev der stillet 2 damehold og 2 herrehold under FarumTisvildeOK, der overordnet klarede det super godt, og søndag kunne tage tilfredse hjem med godkendte resultater og trætte ben.

TV-holdet forbi vores 10Mila-kokke.

Lørdag middag efter Ungdomskavlen var overstået, hvor FTOK desværre ingen hold havde i år, stillede 2 hold fra FTOK på startstregen sammen med 338 andre hold fra hele norden. Starten gik kl. 13.15, og efter knap 4 timer og 30 minutter blev det den svenske klub, Stora Tuna OK, som vandt Damkavlen i en meget tæt afslutning, hvor de snuppede føringen ved næstsidste posten lige inden stævnepladsen. FTOK's 1. hold, der i år var et meget ungt hold, leverede også super gode præstationer. Agnes havde desværre en dum post 1 som drillede rigtig meget, men kom stærkt igen og løbe resten af banen i verdenselitetempo. Og med en sej kamp af resten af holdet med stabile præstationer, og med en super afslutning af Amanda, kom holdet i mål som nr. 51, hvilket er super flot af et meget ungt stafethold og lover gode udsigter til de kommende års 10-mila.

På 2. holdet startede Line Søderlund ud med en meget flot og stabil start, men desværre var der fejlklip på holdets 3- tur, hvoraf 2. holdet desværre var ude af konkurrencen.

Ida Øbro, der internationalt løber for OK Orion, løb i år for 2. holdet, der endte som samlet nr. 40 efter en super flot 1. tur fra Ida selv.

	1. hold	Km	Tid		Total	Nr.
1	Agnes Kracht	6,0	48:20	*(+10:05)*	48:20	147
2	Vera Mullerova	7,0	53:58	*(+7:49)*	1:42:18	96
3	Lea Reime	11,3	1:31:34	*(+15:27)*	3:13:52	71
4	Astrid Maag	5,0	43:42	*(+11:37)*	3:57:34	63
5	Amanda Weber	9,0	1:13:51	*(+14:29)*	**5:11:25**	**51**

	2. hold	Km	Tid		Total	Nr.
1	Line Søderlund	6,0	45:27	*(+7:12)*	45:27	105
2	Celina Bregens.	7,0	1:08:16	*(+22:07)*	1:53:43	176
3	Amalie Tripax	11,3	Fejlst.		Fejlst.	
4	Xenia Bregens.	5,0	1:02:36	*(+30:31)*	Fejlst.	
5	Masha Semak	9,0	1:39:17	*(+39:55)*	**Fejlst.**	

DAMKAVLEN:
1) Stora Tuna OK 1, (4:26:35)
15) OK Pan Århus 1, (4:39:37)
51) FarumTisvilde OK 1, (5:11:25)
118) OK Pan Århus 2, (5:49:21)
236) Horsens OK 1, (7:00:06)
254) Kolding OK / OK Snab, (7:17:39)
262) FIF Hillerød 1, (7:39:20)
277) OK Pan Århus 4, (8:08:07)
###) FarumTisvilde OK 2

Start på Damkavlen

Da mørket var ved at have lagt sig over Partille, var det ved at være tid til starten på 10Mila-kavlen, hvor FTOK stillede 2 hold. Lige inden starten kl. 21.00, stod 315 lamper klar ved start-stregen, og da startskuddet gik efter dette års 10-mila digt var blevet læst op, forsvandt alle lamperne langsomt ud i mørket. Lasse F. gav 1. holdet en super fin start på stafetten, men måtte grinende erkende, at han havde været rimelig heldig med nogle chancer med et tog af løbere, der fik løbet ham ind i de rigtige poster og gaflinger. Med forsat fine løb fra Malte og Mikkel, blev Carl Emil sendt ud på den lange ugaflede 4.tur omtrent kl. 01:15. Carl Emil havde dog lidt problemer med lampen, men løb et rigtig flot løb på, og i god stil fortsatte holdet med den ene stabile præstation efter den anden, og kom formiddagen efter i mål til en flot 111. plads.

Det var FTOK's 2. hold der kom hurtigst fra start, da Bertram Kopp pludselig lå nr. 80 ved første radio. Målet for 2. holdet var blot at gennemføre, da verdenseliten løber rigtig stærkt. Resten af stafetten for 2.holdet blev derfor lidt ensom, da teten og hovedfeltet for længst var stukket af. Derfor blev det også en ensom, lang og sej kamp for Steen, der ligesom Carl Emil, skulle ud på den lange 4.tur. Men trods flere dumme bom, der tager tid i en skov uden stier, kom Steen hele vejen i mål ved daggry. Efter 6. turen havde FTOK ikke flere løbere, hvoraf holdet blev fyldt ud af løbere, fra andre klubber eller som havde løbet en gang før på 1. holdet. Dette var nok ikke helt efter bogen, så … tys tys. FTOK endte dermed med at blive den klart bedste sjællandske klub til 10Mila i år.

Emil Øbro, der internationalt også løber for OK Orion, løb ligesom Ida også 1. turen på 2. holdet, der endte på en 77.plads. Hjemmebaneklubben, IFK Göteborg, der blev slået på målstregen i fjor, viste sig i år fra den stærkeste side og vandt med 8:35 ned til forfølgerne, hvilket ikke er set siden 2004.

	1. hold	Km	Tid		Total	Nr.
1	Lasse Fugmann	10,5	1:17:58	*(+14:19)*	1:17:58	106
2	Malte Kjær	11,8	1:58:38	*(+40:22)*	3:16:36	150
3	Mikkel Lyskjær	6,9	56:58	*(+15:34)*	4:13:34	132
4	Carl Emil Kovst.	16,8	2:33:29	*(+49:45)*	6:47:03	141
5	Lasse Weber	7,3	59:46	*(+15:22)*	7:46:49	128
6	Lasse Helweg	7,3	1:04:03	*(+20:04)*	8:51:32	122
7	Jonas Weber	11,6	1:25:33	*(+16:14)*	10:17:05	112
8	Asger Kirkeg.	9,7	1:37:56	*(+42:30)*	11:55:01	115
9	Amanda Weber	7,6	1:03:06	*(+22:20)*	12:58:07	115
10	Malthe Gaarsdal	15,5	2:08:49		**15:06:56**	**111**
	2. hold	Km	Tid		Total	Nr.
1	Bertram Kopp	10,5	1:25:40	*(+22:01)*	1:25:40	173
2	Brian Jensen	11,8	2:56:34	*(+1:38:18)*	4:22:14	258
3	Andreas Duc	6,9	1:25:22	*(+43:58)*	5:47:36	249
4	Steen Staush.	16,8	4:16:16	*(+2:32:32)*	10:03:52	262
5	Vera Mullerova	7,3	1:08:19	*(+23:55)*	11:12:11	255
6	Agnes Kracht	7,3	1:02:40	*(+18:01)*	12:14:51	243
7	*Jonas Munthe **	11,6	1:50:59	*(+41:40)*	14:05:50	238
8	*Søren Thrane **	9,7	1:11:34		15:17:24	222
9	*Jonas Weber **	7,6	54:15		16:11:39	211
10	*Claus Bloch **	15,5	1:49:04		**18:00:43**	**184**

** Havde løbet / ikke fra vores klub*

10MILA-KAVLEN:

1) IFK Göteborg 1, (10:57:14)
48) OK Pan Århus 1, (12:54:07)
83) OK Pan Århus 2, (14:13:07)
111) FarumTisvilde OK 1, (15:06:56)
168) OK Pan Århus 3, (17:09:28)
184) FarumTisvilde OK 2, (18:00:43)
197) Allerød OK 1, (18:55:10)
201) Aalborg OK 1, (19:12:35)
204) Søllerød OK 1, (19:30:04)
218) Kolding OK 1, (19:50:12)
232) Ballerup OK 1, (24:00:32)

BETYDER VEJLEDNING NOGET FOR DIG?

"For os er valget af løbesko et spørgsmål om personlig vejledning, der bygger på analyse, kommunikation og erfaring."

Ebbe Nielsen, LØBEREN Aarhus

Din klub har en rabataftale med Løberen.
Kom forbi din nærmeste LØBEREN og få 20% rabat* på nyt og lækkert løbeudstyr.
Du bliver som altid vejledt af vores erfarne personale,
samt testet og videofilmet på vores løbebånd.

** Gælder ikke løbeure, energiprodukter og i forvejen nedsatte varer.*

Vi er online, lige hvor det passer dig!

Følg os online og bliv opdateret på:

- Nye produkter
- Tilbud
- Workshops og foredrag
- Artikler og guides
- Konkurrencer
- Blogs

www.lobe — loberen.dk
loberen.dk/nyhedsmail
facebook.com/loberen
instagram.com/loberen
youtube.com/loberentv

www.loberen.dk

Esbjerg Hillerød Lyngby Roskilde Vejle Aalborg Aarhus

LØBEREN - Alt i udstyr til løb

På førstepladsen i medaljestatistikken

Af Svend Mortensen

Tisvilde Hegn OK har klaret sig superflot ved forårets DM-stævner, selv om nogle af klubbens allerbedste løbere har været til veteran-VM i New Zealand, og derfor har måttet fravælge både DM-sprint og DM-ultralang.

Ved de tre DM-stævner har vi vundet 11 guld-, 5 sølv- og 5 bronzemedaljer. Med 3 point for guld, 2 point for sølv og 1 point for bronze giver det en score på 48 point, og dermed ligger vi på førstepladsen. Her er stillingen i top 10 i årets DM-medaljestatistik:

Nr.	Klub	Antal medaljer			Antal point
		Guld	Sølv	Bronze	
1	Tisvilde Hegn OK	11	5	5	48
2	OK Pan Århus	6	9	9	45
3	FIF Hillerød	6	10	5	43
4	Aalborg OK	5	8	0	31
5	Horsens OK	3	6	9	30
6	Kolding OK	7	3	1	28
7	Allerød OK	5	3	3	24
8	OK Snab Vejle	4	3	6	24
9	Silkeborg OK	2	5	7	23
10	Søllerød OK	1	7	3	20

Som sædvanlig er vi i top 3 sammen med Pan og FIF.

I medaljestatistikken for hele 2016 sluttede THOK på andenpladsen med 120 point. FIF sejrede med 121 point, og Pan kom på tredjepladsen med 113 point.

THOK's foreløbige 2017-medaljer er fordelt således på discipliner:

Disciplin	Antal medaljer		
	Guld	Sølv	Bronze
Nat	5	2	1
Sprint	3	2	2
Ultralang	3	1	2

To af vores løbere har markeret sig i særlig grad:

- Jesper David Jensen har gjort rent bord i H45 med 3 gange guld, og
- Aase Neregaard har i D75 vundet 2 gange guld og 1 gang sølv.

Handelsbanken

Storbom til Veteran-VM

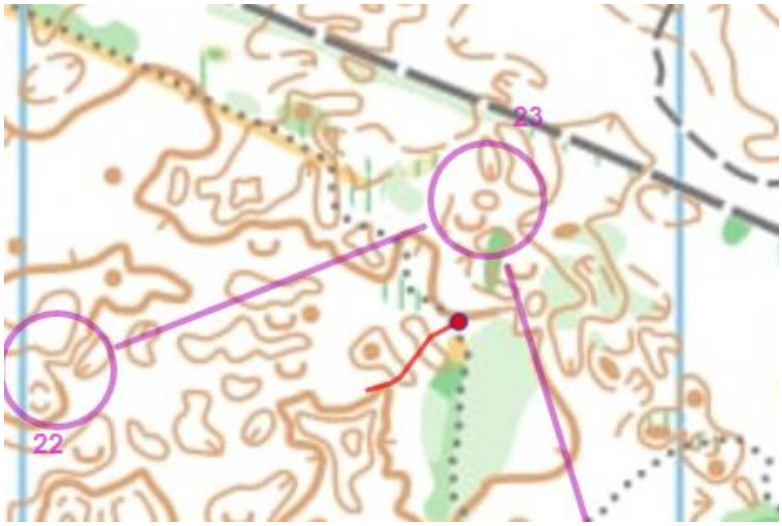
Af Thomas Greve Jensen

Her er en lille beretning fra Veteran-VM om, hvordan man ikke skal gøre.

Trods en uge præget af sygdom var det lykkes mig at løbe mig i finalen til Veteran-VM. På dagen var jeg feberfri og satsede hele butikken på at løbe et godt løb.

Efter 22 poster havde jeg en god følelse af, at jeg havde løbet et godt løb. Jeg var usikker på, om jeg havde løbet hurtigt nok, men jeg havde en god fornemmelse af, at det ikke var helt skævt. Det viste sig da også efterfølgende, at jeg var 2'er i konkurrencen ved post 22 - kun overgået af Carsten, der var knap to minutter foran.

Til post 23 tog jeg en kompaskurs og løb mod vækstgrænsen. Jeg kom lidt for langt til højre og ramte den store tællekurvebakke. På kortet så posten utrolig enkelt ud, så jeg korrigerede lidt mod venstre, og forventede at jeg blot skulle ud til bakken længst mod vest i helt åben skov.



Men sigten var væsentlig dårligere end jeg havde forventet, og jeg fik ikke rettet kursen tilstrækkeligt op. Der var desuden en hel masse små høje i området, der ikke var kommet på kortet. Jeg løb en runde i området og tjekkede alle de høje, jeg kunne se, men jeg kunne ikke få noget til at passe, og besluttede mig så for, at jeg måtte ud til stien nord for posten, for at læse mig ind. Ude på stien kunne jeg ikke læse mig ind, så jeg løb længere mod nord, for at fange en lille sti, som jeg kunne læse mig helt sikkert ind på.

Jeg læste mig helt sikkert ind og prøvede igen. Men jeg var for sjusket og løb blot på retningen uden at have 100 procent styr på kurvebilledet ind mod posten, og stod igen i det samme område, og kunne ikke få noget til at passe. Efter et par minutters desperation løb jeg ud til vækstgrænsen syd for posten. Her kunne jeg heller ikke få kurvebilledet til at passe, så jeg løb lidt mod syd ad vækstgrænsen. Jeg fortsatte helt ned til den endte, hvor jeg igen læste mig helt sikkert ind. Så prøvede jeg igen langs vækstgrænsen.

Men igen mistede jeg følingen med kortet og endte i det samme område igen.

Jeg gik nu over til spiralopklaring - og var lige ved at tro, at posten ikke var der. Men på den anden side havde jeg ikke fundet STEDET, hvor jeg var sikker på, at den skulle stå. Jeg fandt en anden post i området, men gættede forkert med, hvor den stod. Jeg var lige ved at give op, da jeg så et meget målrettet tog med Øyvind Stokseth, Jozef Chupchek, Tero Heikkilä og Johan Petterson, der var startet henholdsvis 4, 6 og 2 minutter efter mig - og 12 minutter før for sidste års vinder Johan Pettersons vedkommende (ham havde jeg overhalet uden at se ved post 4).

Jeg løb den retning de var kommet fra og gik lige i posten.

Dermed var al håb om medaljer ude.

Kortet var ikke skarpt i området, men så snart jeg blev usikker, skulle jeg have stoppet op og have fået kortet på plads. Det var meget dumt, at løbe ind i området uden at have 100 procent styr på, hvor jeg løb ind. Når jeg først var inde i området, havde jeg en yderst ubehagelig oplevelse af ikke at have evnerne til at løse opgaven. Jeg kunne simpelthen ikke få det til at passe - og i stedet for fokusere på en helt præcis retning, da jeg første gang var ude at læse mig ind, så lod jeg mig aflede at de små høje, der ikke havde fået lov til at komme på kortet. Derefter var jeg decideret opgivende og tænkte slet ikke rationelt nok. Alt i alt en super dum fejl, som jeg kan ærgre mig over i lang tid.

Månedens bane: Veteran-VM i sprint (byorientering), New Zealand

Af Keld Johnsen

Hvor bliver den af ... **Post 3**....?! Hvor er den dog?? Jeg prøver lidt længere nede ad gaden - næh heller ikke der. Hmm, den er måske der hvor jeg kiggede første gang? Ups tiden går.... Jeg løber tilbage.
Endelig! Der står post 3, men på den anden side af et blomsterbed. Jeg må hele vejen udenom. Øv der røg det VM.....
*Jeg har bommet **40 sekunder** i en VM-finale tidligt i løbet og ligger nu nr. 57 ud af 81 startende.!*
Jeg er allersidst startende, så nu er der vist intet håb om at se flere løbere fra min klasse i dette løb.
Nå - men jeg må se at komme videre og skærpe min koncentration 100% efter denne dukkert.

Post 1 og 2: Var i en åben park hvor man næsten på forhånd kunne se hvor posten var placeret, så de var meget lette og skabte ingen problemer. Men post 3 .... egentlig er posten rimelig let, men af en eller anden grund kan jeg ikke få øje på posten da jeg kommer til den første gang, måske har den stået bag en lav hæk, afspærring eller nogle mennesker, da jeg kommer der første gang.
3 - 4: Her lykkes det mig at finde og gennemføre det hurtigste men også lidt snørklede vejvalg som gik ind i hjørnet af et hus og gennem en port.
4 - 5: Venstre om bygningen er det mest enkle og hurtigste - det tog jeg.
5 - 6 og 6 - 7: Her var det vigtigt ikke at fordybe sig i de små stidetaljer, men i stedet koncentrere sig om bygningerne og den rigtige vej rundt om disse.
7 - 8: Igen var det her vigtigt at koncentrere sig om bygningernes indbyrdes placering, og løbe i forhold til disse.
8 - 9: Dette var et problematisk stræk for de fleste. Også for mig. Der var tale om en tvungen passage i en tunnel under den stærkt trafikerede vej. Problemet opstod når man kom ud af tunnelen på den anden side...! Tunnelen ophører umiddelbart efter at vejen er passeret, men stien fortsætter i samme niveau inde under et halvtag yderligere 30 meter frem. Så der hvor man tror man er kommet ud af tunnelen er man i virkeligheden 30 meter længere fremme. Næsten 1/3 af løberne i min klasse bommer her. Jeg er også forvirret og løber for langt (rundt om den næste bygning), men stoppes af en spærring. Må løbe tilbage og opdager heldigvis lynhurtigt hvad der er sket, og taber kun ca. **15 sekunder**.
9 - 10: Posten står en etage længere nede, tager trappen ned - no problem.
10 - 11: Dette er et publikumsstræk, så jeg havde på forhånd set hvorledes de andre løb dette stræk. Bente råber til mig lige da jeg passerer: "Han er kun 10 sekunder foran"
Hvad? Er det storfavoritten Bjørn Grinde fra Norge hun mener, som var startet 1 minut før mig? Nå - hvis det er ham så går det da vist meget godt.... Det opmuntrer mig i hvert fald.
12 - 13: Et langstræk som blev helt afgørende for mig. Jeg havde allerede set på det da jeg løb til P12 og vidste at der skulle løbes venstre om. Det svære lå i det sidste indløb til posten, dels var det vigtigt at vide at posten lå på den vestlige side af hegnet (checkede postbeskrivelsen), dels var det vigtigt at komme ud at løbe på det grå, som var en terrasse, hvor trapperne førte lige ned til posten. Det lykkedes perfekt! og samtidig fik den fuld muffe på løbestrækket ned langs den skraverede gade. Her får jeg for første gang teten i dette løb - men jeg ved det selvfølgelig ikke. Men hvad jeg nu ved er at jeg har hentet Bjørn Grinde! da jeg klipper posten lige efter ham. Og minsandten: Han er forvirret og løber også forkert over mod den næste post..!
13 - 14: Ser højrevejvalget som det bedste da det er kortest og man undgår trapper. Rykker 20 sekunder fra Bjørn Grinde på dette stræk, hvor han løber venstre om.
14 - 15: Får lige løbet højre om bygningen inden jeg beslutter mig for venstre vejvalget på terrasserne som jeg jo havde løbet på tidligere, koster måske **5 sekunder** men giver et mere sikkert indløb til posten.

15 - 16: Nu bliver det enkelt: Fuld fart på Keld!
16 - 17 - mål: Giver det sidste jeg har i mig og håber at det måske kan række til en medalje.

Hvad er det han siger (speakeren)?: "*Keld Johnsen Denmark are finishing in a new best time*"???
Jamen så er jeg jo **VERDENSMESTER!!!!** (da jeg jo startede som sidste mand)

Det havde jeg dog ikke troet muligt efter de fejl jeg havde lavet og med en øm akillessene.

Moralen er:

Never give up!

Det er Bjørn Grinde til højre som blev nr. 3

En anderledes O-weekend i Sverige

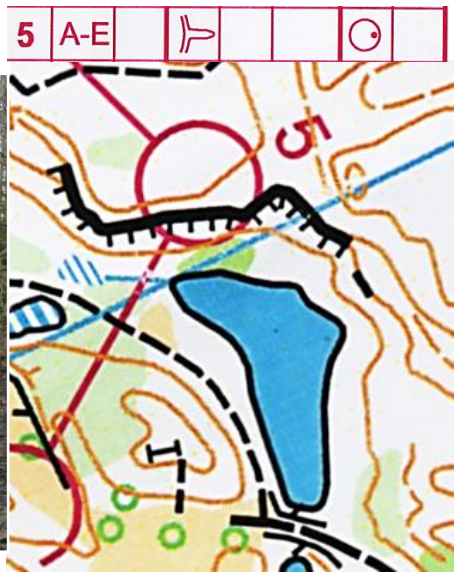
Af Andreas Duc Jørgensen

Hygge på stævnepladsen med de andre danskere

Da jeg ikke er særlig godt løbende (endnu) var jeg i starten af april taget til Åhus og Karlshamn for at prøve kræfter med præcisionsorientering, også kendt under øgenavnet ”handicap-orientering”. Her skulle jeg for første gang prøve Præ-O til de Svenske mesterskaber i Præ-O og Nat-præ, hvoraf turen bød på mange anderledes og spændende O-oplevelser, jeg gerne vil dele med jer.
Til dem der ikke ved hvad Præ-O er, går/kører man rundt på udvalgte stier med et kort, hvor posterne ligger inde i terrænet. Man må kun gå ad nogle bestemte stier, og på et tidspunkt kommer man til et skilt, hvor der står ens postnummer og banenavn. På præcis dette punkt, kan man se op til 5 skærme ude i terrænet, hvor det så gælder om at udpege hvilken skærm, der sidder præcist i postcirklen på kortet – og der er ikke nødvendigvis nogen, som sidder rigtigt, hvoraf svaret bliver ingen.
Ellers er det bare af sted med sit klippekort, kompas og egen klippetang. Derudover findes der også tidsposter, hvor der er tid på, hvor hurtigt, man finder frem til en rigtig post. Her bruges tiden, hvis der er pointlighed efter selve banen.

Forestillinger om præ-O før weekenden
Da jeg hørte om denne O-disciplin, fik jeg mange forestillinger tanker om Præ-O. Hvor svært kan det lige være? Maks 3 km, og makstider på 1½ time? Jeg havde jo set nogle præ-O poster i Sverige på vej til start, som var meget lette, så troede egentlig ikke det var noget specielt, men derimod en ”hygge-hobby” (jeg blev dog klogere).
Men inden jeg fortæller mere, giver jeg lige en teaser på, hvad Præ-O er med nedenstående billede, hvor I selv får et indtryk af Præ-O. Jeg ville gerne selv have taget billeder fra selve konkurrencen, men dette var ikke muligt, da man desværre hverken må bære løbeur eller telefon, da dette er en større hjælp i præ-O. Dette billede af post 5 er taget af en arrangør om lørdagen.

Post 5, hvor skærm B-E kan ses. Man står foran den kæmpe sø og kigger omtrent 110 m hen over søen op til posterne på klippen. Her er det rigtige svar D



SM i Nat-præ, fredag
Jeg var så heldig at køre derover med en meget erfaren Præ-O'er fra Roskilde, som fortalte om mange af sine erfaringer, der både gjorde mig tryg og selvsikker, men samtidig også virkelig nervøs. Jeg havde hele tiden antaget Præ-O som værende enkelt og ligetil, specielt efter al den korttegning, som jeg har haft med at gøre. Men efter at have snakket om, hvordan poster skal stå meter præcist og hvordan der kan blive lavet "fælder", fik jeg rigtig stor respekt for Præ-O inden start. En smule hvisken eller noget der kunne ligne signaler til hinanden i skoven kan medføre diskvalifikation, da man jo ikke må hjælpe hinanden.

Til selve konkurrencen stillede jeg op i A-klassen, som går under "svær". Men konkurrerer nemlig ikke i aldersklasser, men kun i niveauer. Der var også en E-klasse, men som ved så mange andre løb koster det dobbelt op at stille op i Eliten, og i forhold til at banen er stort set ens med A-klassen, valgte jeg at stille op dér (hvor konkurrencen også er hård). Under "løbet" startede vi ud ved tidsposter, hvor der tages tid på hvor lang tid du er om at svare. Her blev jeg dirigeret hen til en stol, fik et kort, hvor tiden startede, pegede på bogstaverne som svar, hvorefter tiden stoppede. Denne tid bruges ved pointlighed. Jeg blev rigtig overrasket over, hvor svært det er at læse kort så præcist under pres. Samtidig blev jeg ude på banen også snydt af, hvor hurtigt man mister tidsfornemmelsen, når man går frem og tilbage og stirrer ind i terrænet.

Efter løbet havde jeg en god fornemmelse, men anede reelt set ikke hvordan det var gået. Det havde været rigtig svært at vurdere, hvordan poster stod på rigtige sider af huller og om det var rigtige punkthøje, når skærmene stod 50-100 meter inde i terrænet. Til min store overraskelse, opdagede jeg efterfølgende at jeg havde ramt alle poster rigtigt, men tænkte med det samme, at der måtte være mange andre af de dygtige svenskere, som også havde alle rigtige. Så jeg gik i seng og ventede til dagen efter med at se, hvad min præstation rakte til.

Lørdag formiddag
I dag stod den så på langdistance. 30 poster der skulle vurderes. Og her kom mine "dårlige" øjne til kort. Der var nemlig mange steder, hvor posterne stod op til 350m væk fra stierne, og jeg følte, at jeg havde rigtig svært ved at vurdere, om posterne stod langt nok oppe i slugter mv. Tidsposterne var også noget, som drillede rigtig meget, her havde jeg bl.a. en fejl, hvoraf jeg blev registreret som 119 sekunder, hvilket er lang tid. Da jeg kom i mål som en af de første, havde jeg til min store overraskelse, og måske med lidt held, igen alle rigtige ude på banen, og stod som foreløbig 1'er. Men der manglede omtrent 40 løbere endnu, at blive registreret, så der kunne jo ske meget, specielt med min dårlige tid på tidsposten.

2 x sejr
Om lørdagen ventede jeg sammen med de andre danskere i al spænding længe på, at alle klippekort var talt op. Det er jo ikke det samme, som med SI hvor man bare aflæser. Her skal vores svar jo skrives ind. Men fornemmelsen var god, da vi omtrent var nogen af de eneste tilbage på stævnepladsen. Der var nok ikke andre, som havde haft alle rigtige. De erfarende Præ-O'ere fra Danmark havde også sagt, at det havde været en meget svær runde, men hvor min korttegning helt klart er kommet mig til gode. De havde fået alt i mellem 2 og 15 fejl derude, hvoraf de var meget imponeret over, hvordan jeg klarede mig som debutant.

Præmieoverrækkelse fra de svenske mesterskaber i Nat-PræO

Som fornemmet tog jeg sejren denne eftermiddag, hvor min præstation klart havde rakt til en top 3 i eliteklassen. Men hvad der var endnu mere overraskende, var om aftenen til præmieceremonien fra gårsdagens Nat-SM. Her vidste det sig nemlig, at jeg også havde vundet, hvor 2. pladsen også havde haft alle rigtige, men været 2 sekunder langsommere end mig på tidsposten. Det betød at denne weekend nok var første og sidste gang, jeg får lov til at deltage i A-klassen. Men mine gode præstationer er helt klart takket være den forberedelse, som Bjørn gav mig forinden. For Præ-O er ikke ”bare” lige; man skal og bør bruge tilpas tid og have respekt for sværhedsgraden, da præcisionen vægtes højt. Jeg var selv under natløbet ved at lave flere fejl, men hvor jeg lige kiggede på det igen og ændrede mig svar, hvilket viste sig at være en god idé. Men samtidig også være obs på tiden, der lige pludselig går stærkt! Brugte selv 1 time og 15 min på langdistancen der kun var knap 3 km, og det var endda med en smule små-jog til sidst, da jeg jo ikke havde noget gammeldags armbåndsur med.

En dags ”berømmelse”

Om søndagen til Præ-O skiftede terrænet noget karakter og var nu meget stenet, som man kender det. En udfordring, jeg igen havde stor respekt for trods de foregående dage, da jeg vidste, hvordan det kom til at handle om at skelne hvilke sten, der er tegnet med, samt hvilke sten, der ikke er tegnet med. Banen var også meget sværere end de foregående dage, men nu var det jo også svenskernes mesterskab hvor der i klassen var over 60 deltagere på min bane.

Men selvtilliden kom dog lige i top, da der ved starten kom flere hen og spurgte, om jeg var Andreas og lykkeønskede mig mine foregående dage. De har sikkert kunne genkende mig på THOK-trøjen, og ligeledes ude på banen, var der et par ”officials” der også lige hviskede ”gratis”, da jeg kom forbi.
I dag var tidsposten først efter selve målgangen på vej tilbage mod stævnepladsen, og selv i køen dertil, var der endnu flere, der nu stod og ville høre, hvad jeg havde svaret derude, og om jeg nu tog sejren igen. Det var lidt af en oplevelse. Desværre gik det helt galt på tidsposten, hvor min tid var helt i vejret, da jeg også svarede forkert dér. Og jeg havde også haft 2 fejl ude på banen, hvilket dog var bedre end forventet, som rakte til en 12. plads og dermed en samlet 2. plads for hele weekenden.

En fremtid som præ-O’er?

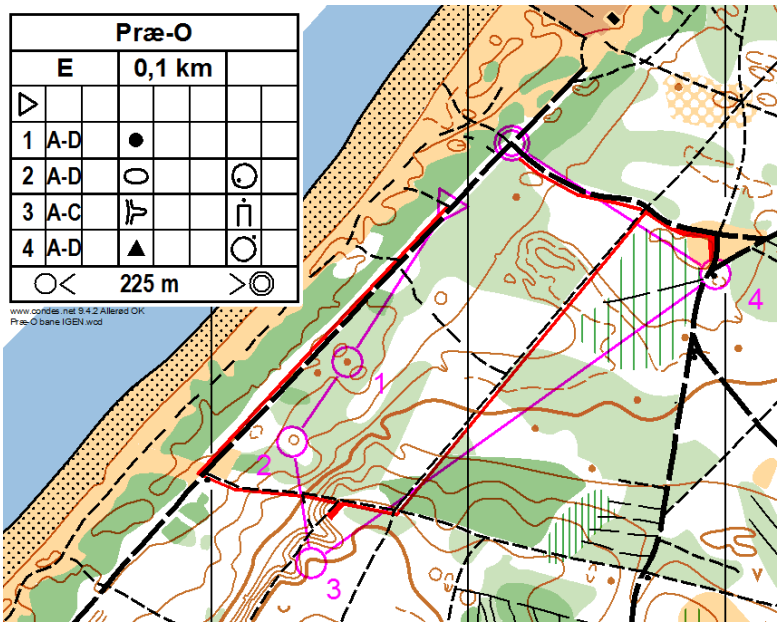
Efter weekenden har der været mange indtryk, som lige skulle sluges. Jeg har helt klart fået meget mere respekt for Præ-O som en rigtig svær O-disciplin, der ligesom Fod-O også kræver mange års erfaring at blive god til. Det er meget nørdet og overraskende hårdt at holde højt nok fokus så længe. Man skal virkelig være kritisk og glad for korttegning.

Hele det danske hold undtagen Karoline, der var i skoven endnu

På baggrund af mit måske skjulte talent, blev jeg stærkt lokket til at tage med til WTOC til sommer (verdensmesterskab i Præ-O). Jeg har dog takket nej af flere grunde, bl.a. fordi jeg ikke selv mener at have niveauet og erfaringen endnu. Følte mere, at jeg i weekenden vandt på andres fejl, det ses tydeligt på tidsposterne, hvor jeg var klart ringere.

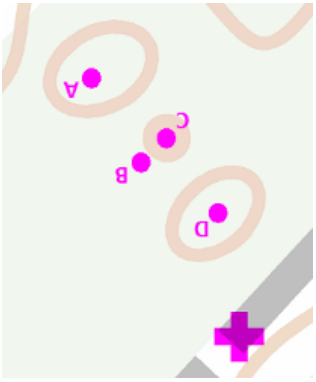
Og så vil jeg som udgangspunkt altid helst løbe o-løb, hvis mine ben ellers tillader det.
Tak til Søren, Bjørn og resten af ”Præ-Danmark” for at introducere mig til og byde mig velkommen i Præ-O sporten med stor gæstfrihed.

Prøv selv her!
Jeg har i Tisvilde Hegn lavet denne lille opgave, for at give et indtryk af Præ-O. Normalt går man af afmærkede stier, og derfor er ruten, jeg har gået tegnet med rødt på kortet. Billederne er taget ved markeringen i terrænet, hvor alle skærme kan ses. Poster navngives med **A**, **B osv**. fra venstre, og **Z** er "**ingen**". Tjek at du kan se ALLE skærme ved hver post, inden du svarer. God fornøjelse
(håber billederne er tilstrækkelig gode)

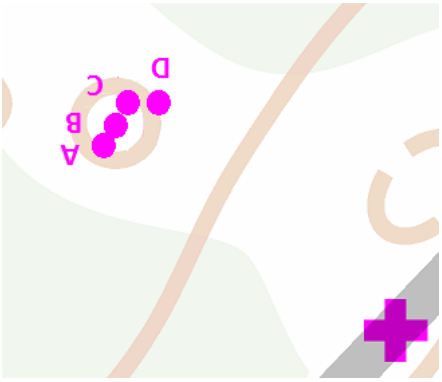


Løsning

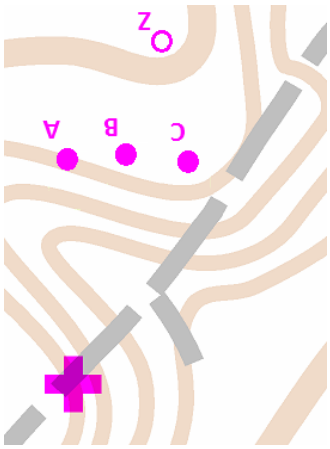
Post 1-C Post 2-C Post 3-Z Post 4-Z



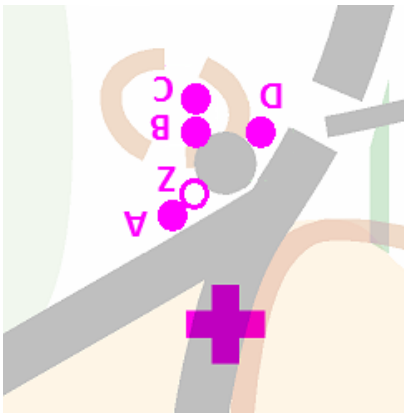
Post 1



Post 2



Post 3



Post 4

HegnsNyt-Stafetten: Lasse Falck Weber

Navn: Lasse Falck Weber

Alder: 17 år

Hvornår begyndte du at løbe O-løb?
Jeg blev bragt med ud til stævner fra jeg blev født, men jeg startede med at løbe selv da jeg var omkring de 5-6 år.

Hvorfor valgte du O-løb? (f.eks. hvem hev dig med i skoven)
Som skrevet tidligere blev jeg født ind i en orienteringsfamilie, så det var lidt ”ment to be” for mig.

Hvilke andre sportsgrene har du dyrket?
Jeg gik i en kort periode til springgymnastik. Derudover gik jeg til svømning to uger om året i fem år – de år vi var på Club La Santa. Ellers har jeg selv bare lavet nogle forskellige ting med venner, f.eks. kørt på ethjulet cykel og sprunget på trampolin.

Mig på ethjulet cykel (11 år)

Hvilke klubber har du været medlem af?
Tisvilde Hegn OK, CopenhagenO, FarumTisvilde OK

Hvad er de værste skader du har haft grundet O-løb?
Jeg har som sådan ikke haft nogen stor skade, som har gjort jeg ikke kunne løbe. Jeg har til gengæld haft nogle små skavanker ind i mellem, f.eks. havde jeg lidt med knæet gennem noget af vinterhalvåret, hvilket gjorde at jeg løb med neopren gummibind på knæene.

Nævn de tre bedste og mest mindeværdige resultater?
Det resultat, jeg husker bedst, var dengang jeg vandt O-ringen (verdens største orienteringsløb på fem etaper). Det var i 2008 i Dalarna i Sverige. Jeg var kun otte år, så jeg løb en meget let klasse. Det var helt vanvittigt at vinde, og min familie lavede en krans af birkeblade til mig til, når jeg skulle op på scenen – kransen var næsten lige så stor som mig selv! Jeg fik mange præmier, heriblandt en iPad, en taske, hvor der stod vinder på og en såkaldt Dalarna Træhest, hvor der også stod vinder af O-ringen 2008 på.

Sprinthelgen 2008

Et andet resultat jeg husker godt, var dengang jeg blev nummer 5 til EYOC (European Youth Orientering Championships) på stafetten i 2015. Det var sammen med to af mine kammerater, Malte Kjær fra Hillerød FIF og Rasmus Krogh fra Roskilde OK. Vi havde slet ikke regnet med at det ville gå godt, og det var derfor rigtig vildt, at det gik så godt.

EYOC Rumænien 2015

Det var også det år, hvor pigerne tog sølvmedalje på stafetten. Ud over resultatet, var det også bare en super god dag med godt vejr, godt arrangeret stævne og gode baner i et godt terræn. Fik jeg sagt godt nok gange?

Det sidste resultat jeg synes er mindeværdigt, var da jeg i 2008 også vandt min første DM medalje. Jeg løb H-10, men var kun otte år gammel. Det var en fantastisk dag, og jeg vandt min første guldmedalje nogensinde.

DM Lang 2009

Min bedste orienteringstur
Jeg mindes ofte en rigtig god tur sydpå i år 2013 med min far Tim, og min storebror Jonas. Vi kørte fra det ene etapeløb til det andet i blandt andet Slovenien, Kroatien og Italien. Det var godt vejr og super fede terræner, og hyggeligt at køre rundt med campingvognen bagpå og leve i den. Jeg kan huske, at vi en af dagene både nåede at løbe sidste etape i Slovenien om formiddagen OG nåede første etape i Kroatien om eftermiddagen. Det var en præstation i sig selv at nå begge. Vi måtte også køre hjem 2000 km med campingvogn på, på bare 1 døgn!!! For jeg skulle starte på idrætsbyskolen dagen efter – og det skulle jeg jo nå.

En anden rigtig god tur var da min familie og jeg i 2008 var i Schweiz og løbe Swiss O-Week, som er et 6-dages etapeløb. Vi løb oppe i flere tusind meters højde med fantastisk udsigt. Vi tog lifter op til start og til stævnepladserne. Det var en stor oplevelse! Samme sommerferie var vi også til O-ringen i Sverige hvor jeg vandt. Ud over det var vi også i Frankrig til et 6-dages løb som også var meget sjovt, specielt fordi jeg også vandt min klasse der ☺ og hilste på kongen af o-løb, Thierry Gueorgiou fra Frankrig.

Danish Spring 2017

På andenpladsen i 1. division øst

Af Svend Mortensen

Vi er på andenpladsen i 1. division øst efter årets første runde, der blev afviklet den 2. april i Hvalsøskovene. Vi vandt over Søllerød OK og Allerød OK, mens vi tabte til FIF Hillerød.

Af baneresultaterne ses, at vi sejrede i alle tre matcher i grupperne H4 og D1. Desuden vandt vi fine sejre i grupperne H2 og D3 i to af matcherne. Det var i høj grad damerne i D1 og D3 og herrerne i H2, der sikrede den vigtige sejr over Søllerød, som giver THOK kurs mod DM-finalen for klubhold.

Resultaterne blev således:

	THOK - Hillerød	THOK - Søllerød	THOK - Allerød
Gruppe H1	10 - 29	16 - 23	23 - 15
Gruppe H2	13 - 8	14 - 7	9 - 12
Gruppe H3	9 - 15	9 - 15	10 - 11
Gruppe H4	6 - 4	7 - 3	6 - 4
Gruppe H5	5 - 5	7 - 3	7 - 3
Gruppe H6	2 - 10	4 - 8	4 - 8
Gruppe H7	4 - 5	4 - 5	4 - 5
Gruppe H8	4 - 4	2 - 7	3 - 6
Gruppe D1	14 - 10	18 - 6	18 - 3
Gruppe D2	5 - 15	9 - 9	6 - 14
Gruppe D3	12 - 12	17 - 7	17 - 6
Gruppe D4	5 - 5	3 - 7	7 - 0
Gruppe D5	4 - 5	4 - 5	4 - 0
Gruppe D6	2 - 10	6 - 4	2 - 10
Gruppe D7	5 - 4	4 - 5	6 - 2
Gruppe D8	3 - 6	3 - 4	3 - 6
Gruppe 9	3 - 3	3 - 3	3 - 2
I alt	106 - 150	130 - 121	132 - 107

Hillerød besejrede Søllerød med 155 - 103 og Allerød med 162 - 85. Søllerød vandt over Allerød med 139 - 105.

For Tisvilde Hegn OK deltog 63 løbere, deraf 15 ungdomsløbere. De tre andre klubber havde sammenlagt 251 løbere med i skoven, svarende til 84 i gennemsnit.

Vores løbere hentede syv førstepladser og to andenpladser. Førstepladser blev vundet af Thomas Greve Jensen, Leif E. Larsen, Rasmus Nielsen, Agnes Nørgård Kracht, Lena Wraa, Aase Neregaard og Christina H. Sørensen.

Andenpladserne blev sikret af Tim Falck Weber og Klaus Olsen.

Bemærk, at vi i gruppe D1 havde tre løbere i top 5, og at vi i gruppe D3 havde tre løbere i top 6. Der var mange andre fine præstationer, som bidrog til matchresultaterne.

Der var debut på klubholdet til to løbere. Det var Kenn Kaas Nielsen og Lone Anette Larsen. Gunvor Skytte Kirkegaard var tilbage efter nogle års fravær. Velkommen på holdet.

Da løberne kom i mål, var der kage og frisk frugt. Tak for servering.

Senere var der overrækkelse af de to vandrepræmier for særlig indsats i dagens klubmatch. Ungdomsbamsen gik til Axel Hendel Aaen, og voksenpokalen gik til Kenn Kaas Nielsen.

For at skabe mere holdånd omkring divisionsmatcherne blev der ligesom sidste år trukket lod om to præmier blandt de tilstedeværende THOK'ere: Et gavebevis til et stykke klubtøj (bluse eller bukser) til en ungdomsløber og en flaske lækker rødvin til en voksen løber. Gavebeviset blev vundet af Martha Kaas Nielsen, og rødvinen gik til Sven Bjerre.

Her ses Martha Kaas Nielsen, Kenn Kaas Nielsen,
Axel Hendel Aaen og Sven Bjerre med deres præmier

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

Gruppe H1 8,7 km svær, 22 poster, 24 deltagere

8.	Emil Øbro	H21	55.39	17 P
11.	Jonas Falck Weber	H21	59.02	13 P
12.	Carl Emil Schøier Kovsted	H20	59.06	13 P
15.	Lasse Falck Weber	H20	1.01.32	6 P
17.	Jakob Schøier Kovsted	H20	1.02.57	
23.	Martin Topholm	H35	2.01.43	
-	Asger Skytte Kirkegaard	H20	udgået	

Gruppe H2 6,5 km svær, 15 poster, 19 deltagere

1.	Thomas Greve Jensen	H45	38.10	18 P
5.	Jakob Landsperg	H40	46.55	12 P
9.	Jens Kovsted	H45	49.14	6 P

Gruppe H3 5,7 km svær, 13 poster, 37 deltagere

2.	Tim Falck Weber	H50	35.35	17 P
14.	Sten Skytte Kirkegaard	H50	45.30	8 P
25.	Poul Henning Poulsen	H55	52.45	3 P
31.	Henrik Nielsen	H55	58.13	

Gruppe H4 4,9 km svær, 13 poster, 25 deltagere

1.	Leif E. Larsen	H65	37.25	12 P
4.	Keld Johnsen	H65	43.12	7 P
11.	Ole D. Jensen	H60	50.37	
12.	Peter Wraa	H65	51.33	
15.	Ole Galle	H65	56.17	

Gruppe H5 3,8 km blå svær, 12 poster, 25 deltagere

2.	Klaus Olsen	H70	41.05	11 P
3.	Niels Landsperg	H70	41.09	8 P
10.	Egon Neregaard	H70	45.52	
12.	Kurt Valery	H70	47.31	
14.	Sven Bjerre	H70	47.41	
21.	Dan Haagerup	H70	1.03.51	

Gruppe H6 4,9 km mellemsvær, 13 poster, 11 deltagere

6.	Tobias Olloz	H14	57.19	10 P

Gruppe H7 4,9 km mellemsvær, 13 poster, 21 deltagere

2.	Rasmus Nielsen	H35B	35.41	6 P
9.	Peter Steen Landsperg	H35B	44.13	3 P
10.	Finn Bregensøe	H35B	46.26	3 P
13.	Svend Mortensen	H35B	52.45	

Gruppe H8 3,7 km let, 12 poster, 16 deltagere

6.	Kenn Kaas Nielsen	H21C	29.47	4 P
11.	Axel Hendel Aaen	H12	32.54	4 P
13.	Albert Nørgaard Landsperg	H14B	33.41	1 P
15.	Andreas Duc Jørgensen	H20C	44.36	
-	Palle Røssell	H21C	mgl. klip	

Gruppe D1 6,5 km svær, 15 poster, 15 deltagere

1.	Agnes Nørgård Kracht	D20	45.21	24 P
3.	Ida Øbro	D20	48.28	16 P
5.	Mathilde Nørgård Kracht	D21	58.40	10 P
7.	Iben Valery	D21	1.04.22	

Gruppe D2 5,7 km svær, 13 poster, 15 deltagere

8.	Susanne Gjedsig Thomsen	D45	1.00.32	12 P
12.	Susanne Rhodstrand	D45	1.07.07	8 P
-	Tenna Nørgaard Landsperg	D40	mgl. klip	

Gruppe D3 4,9 km svær, 13 poster, 20 deltagere

1.	Lena Wraa	D55	47.38	18 P
4.	Bente Madsen	D55	50.45	13 P
6.	Celina Bregensøe	D16	51.47	15 P

Gruppe D4 3,8 km svær, 12 poster, 11 deltagere

6.	Birgit Olsen	D65	1.05.43	9 P
7.	Inger Landsperg	D65	1.07.57	6 P
8.	Inger Kirkegaard	D65	1.08.18	
10.	Annemette El-Azem	D60	1.11.41	

Gruppe D5 3,2 km blå svær, 11 poster, 6 deltagere

1.	Aase Neregaard	D70	44.44	12 P

Gruppe D6 4,2 km mellemsvær, 10 poster, 8 deltagere

5.	Xenia Bregensøe	D14	34.52	10 P

Gruppe D7 4,2 km mellemsvær, 10 poster, 19 deltagere

1.	Christina H. Sørensen	D35B	41.33	6 P
5.	Jannie Nielsen	D35B	53.21	5 P
6.	Birgitte Wraa	D35B	55.08	4 P
15.	Lene Øbro	D35B	1.00.00	

Gruppe D8 3,7 km let, 12 poster, 15 deltagere

4.	Christina Lyng Andersen	D21C	32.08	6 P
6.	Martha Kaas Nielsen	D14B	32.40	3 P
10.	Tina Hansen	D21C	37.40	
12.	Lone Anette Larsen	D21C	37.45	
15.	Gunvor Skytte Kirkegaard	D14B	1.06.11	

Gruppe 9 3,5 km begynder, 11 poster, 27 deltagere

13.	Ida Marie Lyng Landsperg	D10	34.48	3 P
14.	Ea Bregensøe	Beg	34.49	3 P
17.	Maria Falck Weber	Beg	35.20	3 P

Med to sejre scorede vi 4 matchpoint i denne runde af divisionsturneringen. Stillingen i 1. division øst 2017 er således:

		Løbspoint	**Matchpoint**
1.	FIF Hillerød	467	6
2.	Tisvilde Hegn OK	368	4
3.	Søllerød OK	363	2
4.	OK Øst Birkerød	297	0

De fire klubber mødes igen søndag den 17. september i Krogenberg Hegn ved Tikøb. Sæt matchen ind i din kalender allerede nu. Den samlede vinder er sjællandsmester for klubhold.

Både sjællandsmesteren og den samlede nr. to kvalificerer sig til årets DM-finale for klubhold, der afvikles allerede ugen efter, søndag den 24. september på Finderup Øvelsesterræn og i Morville Plantage Viborg. Her er modstanderne de to bedste klubber fra både 1. division nord og 1. division syd. Sæt også den match ind i din kalender allerede nu.

De to dårligste klubber i årets 1. division øst skal løbe mod de to bedste klubber fra 2. division øst om de sidste to pladser i 1. division øst 2018. Den match foregår søndag den 1. oktober i Stenholt Vang ved Hillerød.

Særlige begivenheder

Lørdag	3. juni	Pinseweekend, sprint	Hillerød Øst
Søndag	4. juni	Pinseweekend, mellem	Gribskov Mårum
Mandag	5. juni	SM-lang	Gribskov Mårum og Søskoven
Tirsdag	13. juni	Klubmesterskab, 1. afdeling	Sonnerup Skov
Lørdag	17. juni	SkovCup-finale og THOK-træningsløb på SkovCup-baner	Aggebo-Græsted Hegn
Tirsdag	20. juni	Klubmesterskab, 2. afdeling	Lyngby Skov
Fredag	23. juni	Klubmesterskab, 3. afdeling	Asserbo Plantage
Fredag	23. juni	Klubfest THOK 25 år	Klubhuset
Tirsdag	15. august	Sensommer Cup, 1. afdeling	Liseleje Plantage
Lørdag	19. august	DM-mellem	Nykobbel
Søndag	20. august	Midgårdsormen	Karlsgård, Idagård og Charlottedal
Tirsdag	29. august	Sensommer Cup, 2. afdeling	Asserbo Plantage
Tirsdag	5. september	Sensommer Cup, 3. afdeling	Valby Hegn
Lørdag	9. september	DM-stafet	Langesø Syd
Søndag	10. september	DM-lang	Krengerupskovene
Søndag	17. september	1. division øst	Krogenberg Hegn
Søndag	24. september	DM-hold	Finderup Øvelsesterræn og Morville Plantage