

## Og så' det billigt

Det er billigt at være medlem af Tisvilde Hegn Orienteringsklub, og så er der tilmed gode familierabatter og tilskud til især ungdommen til træningsture og startafgifter til mange løb.

Tjek priserne ud på klubbens hjemmeside under fanen „Ny som o-løber“



## Prøv et medlemskab ganske gratis

Kom og træn gratis med i de 3 første måneder for at se, om det er noget for dig.

Vores trænere står altid klar til at tage imod nye og hjælpe alle godt i gang med omhyggelig instruktion og en makker at løbe med, hvis man ønsker det.

Kompas og andet udstyr kan selvfølgelig lånes af klubben.

Tjek os ud på vores hjemmeside [www.tisvildehegnok.dk](http://www.tisvildehegnok.dk)

og vores facebookside [www.facebook.com/groups/209325295801436/](https://www.facebook.com/groups/209325295801436/)

For yderligere info kontakt:

Svend Mortensen på tlf.: 23 373 052  
e-mail: [hegnsnyt@live.dk](mailto:hegnsnyt@live.dk)

Finn og Ea Bregensøe på tlf.: 48 714 714,  
e-mail: [barmie@mail.dk](mailto:barmie@mail.dk)



# Tisvilde Hegn Orienteringsklub

## Det er sjovt og sundt!

## En sport, der har det hele

Tisvilde Hegn Orienteringsklub tilbyder en række orienteringsaktiviteter i skovene i Gribskov Kommune hele året rundt, uanset om du vil løbe, køre mountainbike, gå eller bare deltage i andre af klubbens mange alsidige træningstilbud. Du bestemmer selv, hvilke træninger du vil deltage i, og hvor ofte.

Her får du på én gang masser af unikke naturoplevelser, frisk luft, store smil, gode kammeratskaber og motion for både hjerte og hjerne.

Klubben og sporten er for alle, fra motionist til eliteløber, fra begynder til erfaren, fra klapvogn til stok, fra hurtigløber til vandrer, for alle aldersklasser, for den enlige og for hele familien, som uanset alder kan træne og have det sjovt sammen på samme tid og sted.



## Vi kan blandt andet tilbyde

- › Mandag: Indendørs hockey og styrketræning
- › Tirsdag: Teknisk træning, der er løb efter orienteringskort
- › Onsdag: Mulighed for deltagelse i bl.a. SkovCup eller kredsens TC-træninger
- › Torsdag: Konditionstræning og leg
- › Fredag: Orienteringstræning med Hegns-joggerne og hårde intervaller for juniorerne
- › Lørdag-søndag: Diverse orienteringsløb og/eller Mini-THOK
- › Månedlige spiseaftener og klubarrangementer
- › Kortere- og længerevarende klubture for alle aldersklasser i både ind- og udland

Og meget meget mere



## Det gode ved orienteringsløb

Den perfekte sport for familier, der godt kan lide at lave noget sammen

Aldrig den samme løbetur

Altid baner af forskellige sværhedsgrader og længder

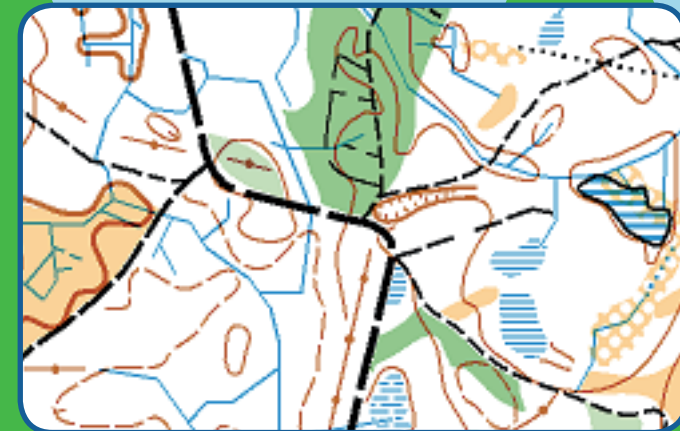
Som at lege skattejagt i skoven

Du kan deltage uanset alder og trænings-niveau

Du glemmer helt, at det kan være hårdt at løbe, når du samtidig skal koncentrere dig om at finde vej efter kortet

Masser af skøn natur, frisk luft og dejlig motion for både hjerte og hjerne,

og så er det både sjovt og sundt



### Find vej i Danmark!

På [www.findveji.dk](http://www.findveji.dk) finder du en række sjove udfordringer fordelt i hele landet. Print selv et kort – og så af sted!