



OKTOBER 2025

## NYHEDSBREV

Månedligt nyhedsbrev for Tisvilde Hegn Orienteringsklub

### Divisionsmatch

Den 21/9 var vi i Grønholt Hegn og løbe op- og nedrykning i 1./2. division. Vi var 67 tilmeldte, og dem, der kom, løb virkelig godt. Længe så det også ud til, at vi ville slutte som nummer to efter Farum og foran Sorø og Holbæk. Men i sidste ende strøg Sorø forbi os - de kunne mønstre markant flere løbere, særligt i ungdomsklasserne. Så næste år er vi altså i 2. division. Efter løbet var der hygge med kage og frugt, uddeling af pokaler til klubmestrene, lodtrækningspræmier og uddeling af THOK-bamsen. Bamsen gik til Walter, som var med til sin første divisionsturnering og løb sig til en flot 3. plads.



### DM stafet og lang

Bestyrelsen vil gerne sige et stort tak til stævnelederne ved DM, Marianne Kirkegaard og Elin Kracht, funktionsansvarlige og hjælpere. Weekenden var en succes med stort deltagerantal fra hele landet, og vi har fået mange rosende ord fra nær og fjern. Det blev også til fine placeringer for vores unge løbere, Agnes, Ida og Amanda der

blev nummer 2 i D21 stafet og Tobias, George og Emil, der blev nummer 6 i H21 stafet. I den individuelle konkurrence om søndagen tog Agnes en solid sejr, 5 minutter og 25 sekunder foran nummer 2. Ida blev nummer 6 og Amanda nummer 9, mens Emil, Tobias og George på herresiden sluttede som henholdsvis nummer 5, 16 og 23. Hvis man vil se video fra løbene, har vi fået tilsendt disse to links - der skulle efter sigende være en del træning af bom-teknik 😊  
DM Lang H55, Michael Nygaard Møller, Ballerup OK <https://youtu.be/-eAORUf2e9s?si=ocRJKxcSEz1fGl2n> + DM Stafet H60, 3. tur, Ernst Poulsen, AMOK <https://www.youtube.com/watch?v=hHNSXRgLCd0>

### THOK deltager ved Halloween-arrangement i Helsingør

Der afholdes Halloween-arrangement i Helsingør d. 31/10, hvor byens forretninger og foreninger stiller op med aktiviteter for børnene. Det foregår i gågaden og omkring Gadekæret. THOK deltager med en sprintbane i området omkring Gadekæret, så hvis ungerne skal have lidt ekstra Halloween-halløj, så kom og prøv banen og alle de andre aktiviteter i området. Hvis du skulle have lyst og mulighed for at hjælpe, så kontakt Mette på [kontakt\\_thok@yahoo.com](mailto:kontakt_thok@yahoo.com) eller 60766878.

### Annette takker af

Vores fantastiske tidtager Annette Andersen, som har stået for vores Sportident system i mange år, stopper med tjansen. Annette har vedligeholdt vores system og hjulpet med tidtagningen ved mange af vores arrangementer.

Tak til Annette for at have hjulpet klubben med Sportident mm. Nu skal vi finde en ny, der kunne have lyst til at hjælpe klubben med denne tjans. Giv gerne bestyrelsen eller Lena besked, hvis det skulle have interesse.

### Nye ting i depotet

Til DM skulle vi bruge en del materiel. Derfor var det oplagt at få opdateret vores udstyr. Vi har bl.a. fået: Veste med THOK-logo, skilte til alle funktioner, logo på vores tidtagervogn og nymalet præmieskammel.



### Klubtur til Spanien

I oktober står den vanen tro på klubtur, når Tim og Henrik endnu engang arrangerer en uges træning i uge 42 i det spanske for alle der har mulighed for at deltage. Der er lagt op til en uforglemmelig klubtur med fede terræner og kort og med træninger på flere niveauer, THOK's eget 3-dages klubmesterskab, god overnatning og mad, og ikke mindst godt socialt samvær med klubkammerater. Klubturen er for alle, uanset alder og niveau, hvor man selv bestemmer, hvor mange og hvilke træninger man vil deltage i. Hvis ikke du har fået meldt dig til i år, så følg med på klubbens [Facebook-gruppe](#) og [side](#), hvor vi vil lægge billeder og historier op - måske du bliver inspireret til at deltage næste år 😊

### Kommende løb

**5/10: Efterårsløb**  
i Store Hareskov, tilmeldingsfrist 26/9

**19/10: Efterårskredsløb**  
fra Gåsehuset i Ravnholt Skov,  
tilmeldingsfrist 13/10

**24-26/10: Høst-Open**  
i Hasle/Dueodde, tilmeldingsfrist 12/10

**29/10: Natcup 1. afdeling**  
[Flyvestation Værløse](#), tilmeldingsfrist  
24/10

**9/11: Jættemilen**  
[Tokkekøb Hegn](#), tilmeldingsfrist 2/11

### Træninger

**3/10:** [Hegnsløbet](#) fra Naturrummet

**5/10:** [Fællestræning](#) fra Bækkebro

**7/10:** Tirsdagstræning, se hjemmesiden for lokation

**10/10:** [Hegnsløbet](#) fra Tibirke Kirke

**12/10:** [Fællestræning](#) fra Naturrummet

**12/10:** [Familieorientering](#) i Højbjerg Hytten

**17/10:** [Hegnsløbet](#) fra Nyvej

**19/10:** [Fællestræning](#) i Ullerup skov

**21/10:** Tirsdagstræning, se hjemmesiden for lokation

**24/10:** [Hegnsløbet](#) fra Bukkarvej i Valby Hegn

**26/10:** [Familieorientering](#) i Højbjerg Hytten

**28/10:** Tirsdagstræning, se hjemmesiden for lokation

### Velkommen til nye medlemmer

Vi har ikke fået nye medlemmer siden sidst, men glæder os til at byde nye medlemmer velkommen snart :-)

Se vores [kalender](#) på hjemmesiden for info om træninger