



NOVEMBER 2025

NYHEDSBREV

Månedligt nyhedsbrev for Tisvilde Hegn Orienteringsklub

Halloween hos familieorientering

Søndag d. 26/10 tog familieorienteringsholdet forskud på Halloween. Familierne var i skoven og finde Halloweenfigurer, og tilbage ved hytten blev der ledt efter græskarbilleder, som kunne byttes til karameller. Bagefter hyggede alle med kage og varm kakao, og så var der som altid dyst på sprintbanen!

I november bliver der både tid til introduktion af kompas, lagkageløb og kurser for børnene sammen med resten af Østkredsens klubber – og så kan vi glæde os til at tage det spritnye kort over Højbjerg Hegn i brug 😊



Opstart af Natcup og Vintercup

Opstarten af den årlige [Natcup](#) og [Vintercup](#) er lige oppe over. Natcup starter onsdag d. 29/10 og kører hver anden onsdag. Der vil være lette, mellemsvære og svære baner, så her er noget for alle. Vintercup starter d. 29/11 og kører hver anden lørdag med mellemsvære og svære baner. Løbene afholdes rundt i Nordsjælland, se mere i linkene ovenfor.

Tisvilde Hegn OK's MTBO-klubmesterskab

Der afholdes klubmesterskab for MTBO lørdag den 8. november 2025 i Tisvilde Hegn (Mødested: P-plads ved Asserbo Slotsruin). Tilmelding kan ske på dagen, så er der nogen, der vil prøve en ny type orientering, så møder I bare op. Se mere i vedhæftede invitation

Höst-open 2025

Traditionen tro deltog en del af klubbens medlemmer til Høst-open på Bornholm. Der blev kæmpet i blandt andet de udfordrende klitterræner omkring Dueodde, og det blev til flere medaljer. På fredagens sprint var der guld til Agnes Nørgård Kracht i D21 og Keld Johnsen i H75, sølv til Tim Falck Maag i H60 og bronze til Christina Lyng Andersen i D50M, Lena Wraa i D60 og Iben Maag i D55. På skovetaperne var der samlet guld endnu en gang til Agnes Nørgård Kracht i D21, der var sølv til Tim Falck Maag i H60 og Keld Johnsen i H75, og bronze til George Mavchun i H21.

Når der ikke blev knoklet rundt på banerne, var der tid til at nyde solskinsøen, samværet med klubkammerater og familie. Desuden var der sat børnebaner op, så turen bød på noget for alle aldre.



Klubtur 2025

I efterårsferien afholdt Tisvilde Hegn OK træningstur i Spanien. Det blev en uge fyldt med udfordringer, naturoplevelser, hyggeligt samvær og lærerige snakke. Der var mulighed for to daglige træninger i varierende terræner, lige fra små snørklede landsbyer over åbne sletter med gamle krogede korkege og duftende krydderurter, til stejle bjergsider fyldt med klipper og tæt bevoksning. Der deltog både unge og knap så unge, eliteløbere og hyggeløbere. Træningerne blev gennemført, som man havde lyst, for nogen betød det i fuld fart, for andre i luntetempo, eller som en hyggelig spadseretur. Stort tak til Tim, Henrik og Iben for at arrangere. Vi gentager succesen næste år i uge 42 og håber at se både nye og garvede deltagere på turen!



Kommende løb

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

12/11: Natcup 2. afdeling
[i Gribskov Nord](#), tilmeldingsfrist 8/11

26/11: Natcup 3. afdeling
[i Tisvilde Hegn](#), tilmeldingsfrist 21/11

29/11: Vintercup 1. afdeling i Nørreskov, tilmeldingsfrist 23/11

Træninger

- 7/11:** [Hegnsgjoggerne fra Asserbo Slotsruin](#)
- 9/11:** [Familieorientering i Højbjerg Hytten](#)
- 11/11:** Tirsdagstræning, se hjemmesiden for lokation
- 14/11:** [Hegnsgjoggerne i Auderød Skov](#)
- 16/11:** [Fællestræning fra Stængehus](#)
- 18/11:** Tirsdagstræning, se hjemmesiden for lokation
- 21/11:** [Hegnsgjoggerne i Lyngby Skov](#)
- 23/11:** [Familieorientering i Højbjerg Hytten](#)
- 23/11:** Fællestræning i Frederiksværkskovene
- 25/11:** Tirsdagstræning, se hjemmesiden for lokation

Velkommen til nye medlemmer

Rune Gundersen
Dunia Boeberg
Johan Gundersen
Nohr Gundersen
Villads Egede Johansen
Lisa Egede Johansen
Leander Egede Johansen
Lorenz Egede Johansen

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