



DECEMBER 2025

## NYHEDSBREV

Månedligt nyhedsbrev for Tisvilde Hegn Orienteringsklub

### Tilskud fra Det Grønne Hus

I november var vi så heldige at få et flot tilskud på 10.000 kr., som dels skal gå til vores samarbejde med spejderne og dels til vores familieorienteringshold. Vi er rigtig glade for den lokale opbakning, som gør det muligt at gøre lidt ekstra ud af vores søndage med børnene. Vi er allerede i gang med at planlægge fastelavn, en række "åbent hus"-arrangementer og ekskursioner til eksempelvis Danish Spring.

I forhold til vores samarbejde med spejderne er det planen at fortsætte samarbejdet med Arresø Gruppe i Frederikværk. Desuden arbejder vi også på at starte et samarbejde op med Holbo Gruppe i Helsingø.

### Resultater fra klubmesterskab MTB-O 2025

Hver lørdag hen over vinteren er der MTB-O træning, hvor flere lokale klubber skiftes til at lave træningsbaner i en nordsjællandsk skov. Banerne sættes op til UsynligO.

Lørdag d. 8. november stod THOK og altid flittige Klaus Olsen for træningen. Han havde valgt at koble årets THOK MTB-O klubmesterskab på dagens træning. Mødestedet var ved Ruinen i Tisvilde Hegn, og det var rigtig dejligt, at vi fik afviklet mesterskabet inden for gældende år, og inden det bliver vinterkoldt. Tak for det.

Der var overordnet fint fremmøde og en god håndfuld fra THOK havde valgt at luften cykel og kortplade. Der blev konkurreret på tre forskellige baner uden kønsopdeling. Det gav følgende resultater:

Lang:

Ole Jensen (klubmester)

Mellem:

Keld Johnsen (klubmester)

Leif Larsen

Klaus Olsen

Ole D. Jensen

Kort:

Bente Madsen (klubmester)

Niels Landspørg

### Arrangementer i juleferien

Traditionen tro er der både julekondikar d. 24/12, julehockey d. 28/12 og nytårskondikar d. 31/12. Så skal kalorierne fra julesulet forbrændes, så kom til Tisvilde og giv den gas! Vi plejer at få sved på panden og trænet lattermusklerne – se mere om de enkelte arrangementer i kalenderen på hjemmesiden.

### Vigtig dato

Så er der offentliggjort dato for vores første divisionsmatch i 2026! Så skynd jer at få 22/3 i kalenderen, hvor vi skal dyste i Jonstrup Vang mod Allerød, OK Øst og Holbæk. Som altid vil der være baner, der passer til alle uanset alder og erfaring.

### Lagkageløb!

Hos holdet for familieorientering mødes vi fortsat hver anden søndag. Vi har altid baner i skoven, både nogle der er egnet til helt nye, og nogle hvor man kommer lidt væk fra stien. Der bliver også altid sat en sprintbane op, og så er der kage og drikkevarer, til når man kommer retur fra skoven. Af og til har vi lidt ekstra aktiviteter – sidste gang skulle børnene for eksempel finde ingredienser til lagkager på de forskellige poster i skoven, og tilbage i hytten skulle de så bygge deres egen mini-lagkage. Det blev til mange flotte pyntede lagkager



### Natcup

Sidste onsdag i november afholdt THOK natcup med ca. 120 tilmeldte løbere. Det var en fornøjelse og udfordring at gennemføre Erins baner på vores spritnye kort, og efterfølgende var der varm suppe, kage og hyggelig snak i klubhuset. Som altid var det en speciel stemning at løbe i den mørke skov, der blev oplyst på kryds og tværs af konkurrenternes lyskegler.



### Kommende løb

**10/12: Natcup 4. afdeling**

i [Rude Skov](#), tilmeldingsfrist 5/12

**13/12: Vintercup 2. afdeling**

i [Geel Skov/Ravneholm](#), tilmeldingsfrist 7/12

**4/1: Nytårsdysten**

i [Kårup Skov](#), tilmeldingsfrist 26/12

**7/1: Natcup 5. afdeling**

i [Jonstrupvang](#), tilmeldingsfrist 2/1

**10/1: Vintercup 3. afdeling**

i [Store Hareskov](#), tilmeldingsfrist 4/1

**17/1: Vintercup 4. afdeling i Trørød**

[Hegn/Enrum Skov](#), tilmeldingsfrist 11/1

**21/1: Natcup 6. afdeling**

i [Tokkekøb Hegn](#), tilmeldingsfrist 16/1

### Træninger

**1/12** Floorball, workout moves og styrketræning på Tisvilde Skole

**2/12** Teknisk træning, se mødested i kalenderen på hjemmesiden

**5/12** Hegnsjoggerne løber fra Naturrummet (Tisvildeleje)

**7/12** Fællestræning med VOK fra Lille Kulgab (Liseleje)

**7/12** Familieorientering fra Højbjerghytten (Helsingø)

**8/12** Floorball, workout moves og styrketræning på Tisvilde Skole

**9/12** Teknisk træning, se mødested i kalenderen på hjemmesiden

**14/12** Fællestræning med VOK fra Halvmånemarken (Bækkebrovej)

**15/12** Floorball, workout moves og styrketræning på Tisvilde Skole

**16/12** Teknisk træning, se mødested i kalenderen på hjemmesiden

**19/12** Hegnsjoggerne løber fra Skovporten (Tisvilde)

**21/12** Fællestræning med VOK fra Sløtsruinen (Asserbo)

**21/12** Familieorientering fra Højbjerghytten (Helsingø)

**22/12** Floorball, workout moves og styrketræning på Tisvilde Skole

**23/12** Teknisk træning, se mødested i kalenderen på hjemmesiden

**24/12** Julekondikar fra Skovporten (Tisvilde)

**28/12** Julehockey på Tisvilde Skole

**31/12** Nytårskondikar

### Velkommen til nye medlemmer

Martin Sørensen  
Lucas Ahlgren  
Marcus Ahlgren  
Rasmus Hjort Jessen

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