



JANUAR 2026

NYHEDSBREV

Månedligt nyhedsbrev for Tisvilde Hegn Orienteringsklub

Juletræning

Traditionen tro bød juleferien på både hockeyturnering og konditionstræning i form af jule- og nytårskondikar. Der var masser af motion samt sjov og ballade, mens der blev hugget pakker, dystet i hockey og luftet nytårshatte!



Fastelavnsinvitation

Søndag d. 15/2 holder familieorientering fastelavn. Alle er velkomne, store som små, så har du besøg af børnebørnene eller mangler du en sjov aktivitet til ungerne, så kom ned til Højbjerghytten kl. 10.

Vi tager en kort tur i skoven og finder poster, og så slår vi katten af tøndens kombineret med en turbosprintbane 😊 Til sidst hygger vi i hytten med fastelavnsboller og indholdet fra tøndens.

Samarbejde med Hegnet Half

Der er i 2026 indgået et samarbejde mellem Hegnet Half og THOK, hvor alle THOK-medlemmer, der hjælper til ved løbet, tjener 150 kr. pr. time til klubkassen.

Datoer: 28. februar og 1. marts

Tidspunkt: Al hjælp mellem kl. 7.00 og 15.00 kan bruges

Derudover er der også mulighed for at hjælpe med at bage pandekager i klubhuset den 25. januar eller på en af dagene i ugen op til løbsweekenden, hvor stævnepladsen skal sættes op.

Meld tilbage på lasse@activivi.dk, hvis du har mulighed for at hjælpe og dermed støtte klubben.

Godt nytår!

Bestyrelsen ønsker jer alle et godt nytår. Det varer ikke længe, før der skal afholdes generalforsamling. Hvis I har forslag, der skal tages op på generalforsamlingen, kan I allerede nu sende dem til kontakt_thok@yahoo.com - deadline for indkomne forslag er d. 1/2 2026, hvorefter invitationen sendes ud.

Divisionsmatcher i 2026

De sidste datoer for vores divisionsmatcher er nu offentliggjort. De ser således ud:

- 22/3 i Jonstrup Vang/Lille Hareskov
- 31/5 i Store Hareskov
- 27/9 i Klinteskov

Vi håber, I har lyst og mulighed for at komme ud og få en hyggelig dag i skoven sammen med resten af klubben.



Kommende løb

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

31/1: Vintercup 5. afdeling
i [Rude Skov](#), tilmeldingsfrist 25/1

4/2: Natcup 7. afdeling i [Bøndernes Hegn & St. Hareskov](#), tilmeldingsfrist 31/1

Træninger

3/1: MTBO træning fra Asserbo Slotsruin

4/1: Fællestræning med VOK-92 fra Asserbo Slotsruin

4/1: Familieorientering fra Højbjerghytten

5/1: Styrketræning på Tisvilde Skole

6/1: Tirsdagstræning, se kalender for mødested

9/1: Hegnsjoggerne fra Naturrummet

11/1: Fællestræning med VOK-92 fra Løgelandsvej, Valby Hegn

12/1: Styrketræning på Tisvilde Skole

13/1: Tirsdagstræning, se kalender for mødested

16/1: Hegnsjoggerne fra Guldskedammen i Tisvilde Hegn

18/1: Fællestræning med VOK-92 fra Nyvej, Asserbo

18/1: Familieorientering fra Højbjerghytten

19/1: Styrketræning på Tisvilde Skole

20/1: Tirsdagstræning, se kalender for mødested

23/1: Hegnsjoggerne fra Carlsvej, Frederiksværkskovene

25/1: Fællestræning med VOK-92 fra Stængehus

26/1: Styrketræning på Tisvilde Skole

27/1: Tirsdagstræning, se kalender for mødested

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 og klubarrangementer