



MARTS 2026

# NYHEDSBREV

Månedligt nyhedsbrev for Tisvilde Hegn Orienteringsklub

## Natklubmesterskab

Onsdag d. 4/3 er der natklubmesterskab med start fra Naturrummet på Tisvildeleje Strand. Alle har fri starttid (put & run) mellem kl. 19.00 og 19.30. Der konkurreres på 5 baner med fri tilmelding:

- Bane 1, svær ca. 6,5 km, D og H
- Bane 2, svær ca. 5,5 km, D og H
- Bane 3, svær ca. 3,3 km, D og H
- Bane 4, mellemsvær ca. 3,8 km, D og H
- Bane 5, begynder/let ca. 2,5 km., D og H

Har du ikke fået meldt dig til endnu, så skynd dig at skrive til [kontakt\\_thok@yahoo.com](mailto:kontakt_thok@yahoo.com). Der vil også være et begrænset antal ekstra kort, som kan fås på dagen. Der kan lånes både SI-brikker og pandelamper. For mere information se tidligere udsendte invitation.



## Familieorientering

Søndag d. 15/2 holdt vi fastelavnsfest hos vores familieorientering. Der blev slået katten af tønden, spist fastelavnsboller og spist slik. Selvfølgelig var der også tid til en orienteringsbane i skoven, der bød sig til fra sin flotteste side – klædt i hvidt og med solen strålende i tusindvis af iskrystaller var det en fantastisk tur!

Vi er desuden ved at planlægge årets rekrutteringsforløb blandt områdets familier. Vi kommer til at bruge 4 af vores søndage på vores familieorienteringshold til dette, nemlig 12/4, 26/4, 10/5 og 24/5. Her håber vi at få besøg af en masse nye familier, og vi vil derfor rigtig gerne have et par ekstra hjælpere på disse dage. Har du mulighed for at hjælpe en eller flere af dagene, så skriv på [kontakt\\_thok@yahoo.com](mailto:kontakt_thok@yahoo.com).

## Husk tilmelding til divisionsturneringen d. 22/3

Tilmeldingen til årets første divisionsturnering lukker d. 14/3, så har du endnu ikke fået tilmeldt dig, så skynd dig ind og gør det – har du brug for hjælp med tilmeldingen, så skriv eller ring på [kontakt\\_thok@yahoo.com](mailto:kontakt_thok@yahoo.com) eller 60766878. Det bliver en hyggelig dag med deltagelse af forhåbentlig mange af klubbens medlemmer. Traditionen tro skal vi også have fordelt både vandrepokal og vandrebamse, og derudover er der lodtrækningspræmier, der skal fordeles blandt de tilstedeværende.



## Indkaldelse til generalforsamling

Bestyrelsen indkalder til generalforsamling d. 21/3 kl. 14. Efter generalforsamlingen byder klubben på aftensmad, så vi håber mange af jer bliver hængende. I finder en separat invitation med dagsorden vedhæftet. Som I kan se af dagsordenen, mangler vi en kandidat til formandsposten. Bestyrelsen har de sidste mange uger arbejdet på at finde en, der har lyst og tid til at påtage sig tjansen, men indtil videre uden held. Skulle du sidde med en lille formand i maven, så ræk meget gerne ud – vi har ca. 7-8 møder om året, og deltagelse kan ske både fysisk og online. Bestyrelsen er velarbejdende og møderne hyggelige, hvis vi selv skal sige det 😊

## Korttegning

Her i marts måned går vores korttegnere Gediminas i gang med at tegne resten af Tisvilde-kortet helt ud til Liseleje. Så inden længe har vi nyt kort over hele området. Vi har ønsket at hele Tisvilde-kortet blev tegnet nogenlunde samtidig og af samme person, så der er sammenhæng i det. Det opnår vi nu, og vi glæder os til at se resultatet!

## Kommende løb

**4/3 Natklubmesterskab**  
ved Tisvildeleje Strand

**11/3: SM-Nat**  
[i Lystrup Skov](#), tilmeldingsfrist 6/3

**22/3: Divisionsmatch**  
[i Jonstrup Vang og Lille Hareskov](#),  
tilmeldingsfrist 13/3

**27/3: Danish Spring – sprint**  
[i DTU Science Park](#), tilmeldingsfrist 13/3

**28/3: Danish Spring – lang**  
[i Gribskov Syd/Stenholt Vang](#),  
tilmeldingsfrist 13/3

**29/3: Danish Spring – mellemdistance**  
[i Grønholt Hegn](#), tilmeldingsfrist 13/3

## Træninger

- 1/3:** Fællestræning med VOK-92 fra Liseleje P-plads
- 1/3:** Familieorientering fra Højbjergklytten
- 2/3:** Styrketræning på Tisvilde Skole
- 6/3:** Hegnsjoggerne løber fra Naturrummet
- 8/3:** Fællestræning med VOK-92 i Grønnesse Skov
- 9/3:** Styrketræning på Tisvilde Skole
- 13/3:** Hegnsjoggerne løber i Ullerup Skov
- 15/3:** Fællestræning med VOK-92 fra Tibirke Kirke
- 15/3:** Familieorientering fra Højbjergklytten
- 16/3:** Styrketræning på Tisvilde Skole
- 17/3:** Tirsdagstræning fra Bækkebro P-plads
- 20/3:** Hegnsjoggerne løber i Valby Hegn (Løgelandsvej)
- 23/3:** Styrketræning på Tisvilde Skole
- 24/3:** Tirsdagstræning, se kalender for mødested
- 27/3:** Hegnsjoggerne løber fra Lille Kulgab i Asserbo Plantage
- 29/3:** Familieorientering fra Højbjergklytten
- 30/3:** Styrketræning på Tisvilde Skole
- 31/3:** Tirsdagstræning, se kalender for mødested

## Velkommen til nye medlemmer

Robert Tolstrup Andreassen  
Jette Tolstrup Andreassen

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