



APRIL 2026

## NYHEDSBREV

Månedligt nyhedsbrev for Tisvilde Hegn Orienteringsklub

### Natklubmesterskab

THOK afholdt natklubmesterskaber i starten af marts måned. Efterfølgende var der suppe og kage i klubhuset, samt kåring af vores nye mestre. Tak til alle der hjalp til, og tillykke til:

- Bane 1: Lucia Holck og George Mavchun
- Bane 2: Tim Falck Maag
- Bane 3: Iben Maag og Dan Eriksen
- Bane 4: Bente Madsen og John Cordua
- Bane 5: Christina Lyng og Lotus Hansen



### Klubtur til Møn

I slutningen af september skal vi løbe divisionsmatch ved Møns Klint, og vi har derfor besluttet at lave en klubtur ud af det. Invitationen er vedhæftet, og vi håber at se rigtig mange, både nye og gamle ansigter!

### Årets første divisionsmatch

Søndag d. 22/3 stod den på divisionsmatch i Lille Hareskov og Jonstrup Vang - her mødtes ca. 50 af klubbens medlemmer og kæmpede det bedste de kunne. Alle gav en brav indsats, men desværre betød de andre klubbers højere deltagerantal, at vi endte med at blive slået af både OK Øst Birkerød, Allerød OK og Holbæk OK. Men vi havde en god dag i skoven i strålende solskin, fik uddelt vandrebamse, lodtrækningspræmier og gavekort, og nød både kage og hinandens gode selskab efter løbet.

### Information fra kasseren

Pr. 1. januar 2026 har jeg skiftet regnskabsprogram, da mit tidligere og meget gamle program ikke længere blev supporteret og yderligere kun lå offline på en gammel klubcomputer. Der var heller ikke mulighed for installation på anden og nyere computer.

Skiftet betyder, at I nu vil modtage o-service- og kontingentopkrævninger i et andet format, stadig med mail, men opkrævningen ser anderledes ud.

Jeg vil derfor bede jer om følgende:

- Betal nøjagtigt det beløb, som fremgår af den nye opkrævning til klubbens bankkonto - hverken mere eller mindre. I vil modtage mail med opkrævning i nærmeste fremtid.
- Restancer og tilgodehavende fra 2025 bedes indbetales separat til klubbens bankkonto. Jeg kontakter de medlemmer, det drejer sig om.
- Udlæg for klubben vil fremover blive udbetalt direkte til jeres bankkonto. Husk derfor at oplyse jeres kontonummer, når I sender bilag til mig.

Hvis I har spørgsmål, kontakter I mig selvfølgelig enten på mail [kirkegaard.inger@gmail.com](mailto:kirkegaard.inger@gmail.com) eller mobil 5383 5043. På forhånd tak for jeres hjælp.

### Introforløb hos familieorientering

Søndag d. 12/4 starter vi introforløb op hos familieorienteringsholdet. Så har du børn, børnebørn eller venner, der kunne være interesseret, så hiv dem med ned til Højbjerghytten kl. 10. Vi fortsætter forløbet 26/4, 10/5 og 24/5, og der vil være begyndervenlige baner, lege, kage, frugt og drikkevarer til alle. Børn der kommer mindst 3 ud af 4 gange kan vælge en lille gave i slutningen af forløbet.

### DM Nat 2026

D. 14/3 inviterede Silkeborg OK til DM Nat i Hjermand Egekrat ved Bjerringbro, et udfordrende og sjældent brugt tærræn. Det blev til flere fine placeringer til THOKS løbere: Guld til Agnes Kracht i D21, Tim Falck Maag i H60 (som i øvrigt også snuppede guld i SM et par dage tidligere) og Leif i H70, samt bronze til Lucia Holck i D20. Kæmp tillykke til jer!



### Kommende løb

Se mere i [O-service](#)

**11/4: Minikursus for børn under 10 år,**  
Allerød, tilmeldingsfrist 8/4

**12/4: Match for 3.-6. division,**  
Rude Skov, tilmeldingsfrist 5/4

**19/4: 80. Stifinderløb,**  
Aggebo-Græsted Hegn, tilmeldingsfrist 12/4

**26/4: Match for 3.-6. division,**  
Kongsøre Skov, tilmeldingsfrist 17/4

**2/5: Sjællandssprinten,**  
Boholte og Hastrup, tilmeldingsfrist 25/4

**3/5: Sjællandssprinten og SM sprint,**  
Ringsted, tilmeldingsfrist 26/4

**31/5: Divisionsmatch for 1. og 2. division,**  
St. Hareskov, tilmeldingsfrist 22/5

### Træninger

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

**7/4:** Tirsdagstræning, se kalender for mødested

**10/4:** Hegnsjoggerne løber i Højbjerg Hegn (Gl. Frederiksborgvej)

**12/4:** Familieorientering fra Højbjerghytten

**13/4:** Styrketræning på Tisvilde Skole

**14/4:** Tirsdagstræning, se kalender for mødested

**17/4:** Hegnsjoggerne løber fra Nyvej

**19/4:** Fællestræning med VOK-92 i Frederiksværkskovene (Frederikke)

**20/4:** Styrketræning på Tisvilde Skole

**21/4:** Tirsdagstræning, se kalender for mødested

**24/4:** Hegnsjoggerne løber på Melby Overdrev (Asserbo)

**26/4:** Familieorientering fra Højbjerghytten

**27/4:** Styrketræning på Tisvilde Skole

**28/4:** Tirsdagstræning, Arresødal

Velkommen til  
nye medlemmer

Sara Christine Hjort