



JUNI 2026

NYHEDSBREV

Månedligt nyhedsbrev for Tisvilde Hegn Orienteringsklub

Aktivitetsdag for børn og barnlige sjæle

Vi holder sommerpause hos familieorientering i skolernes sommerferie – dog har vi fået mulighed for at lave en aktivitetsdag for børnene tirsdag d. 21/7 fra kl. 15 til 19. Her har vores formand Tim tilbudt at komme og stå for klatring i træer med sele og line (Tim er uddannet klatreinstruktør), vi laver små lege relateret til orienteringsløb og griller pølser. Vi slutter af med hjemmebiograf i hytten, hvor vi viser tegnefilm mens de voksne har mulighed for at snakke med trænerne og komme med input til det kommende år. Vi håber mange af jer har mulighed for at komme 😊

Sommerlejre

Der afholdes i år sommerlejre for følgende årgange:

- 2016-2020, yngre end U1, 1-3/7 i Bidstrupskovene ved Hvalsø, 500 kr. pr. deltager
- 2013-2015, U1, 28/6-2/7 på Bornholm, 1200 kr. pr. deltager
- 2010-2012, U2, 27/6 – 4/7 i Blekinge, 2000 kr. pr. deltager
- 2006-2009, junior, 1-8/8 i Norrköping, 2500 kr. pr. deltager

Klubben betaler halvdelen af ovenstående beløb til sommerlejrene. Lejrene er en god måde at møde løbere fra andre klubber på, hygge sig og samtidig lære en masse om orienteringsløb.

Spiseaften

Tirsdag d. 30/6 har vi sidste træning inden sommerpausen. Efter træningen mødes vi i klubhuset hvor der vil være mulighed for at få lidt at spise. Hvis du gerne vil spise med, så send lige en sms/mail til 60766878/kontakt_thok@yahoo.com, så vi ved hvor mange der skal laves mad til.

Klubtur i uge 42

I efterårsferien drager klubben traditionen tro en uge til det spanske. Her vil der være rig mulighed for at træne i de smukkeste landskaber, hygge sig med gode klubkammerater og være lidt kulturelle, hvis man er til det. Der vil være mulighed for at deltage i to daglige træninger, hvor sværheds-graden tilpasses deltagerne på turen. Man styrer selv om man deltager i alle træninger, eller om man eksempelvis hiver en dag ud af kalenderen og tager på sightseeing. Denne tur er delvis egenbetaling. Det fungerer ved at man betaler et beløb for turen, som dækker hotel, 3 måltider dagligt samt træning. Beløbet har tidligere år ligget på ca. 2500 for voksne og 1200 for børn. Derudover står man selv for flybilletter og billeje.

Divisionsmatch 31/5

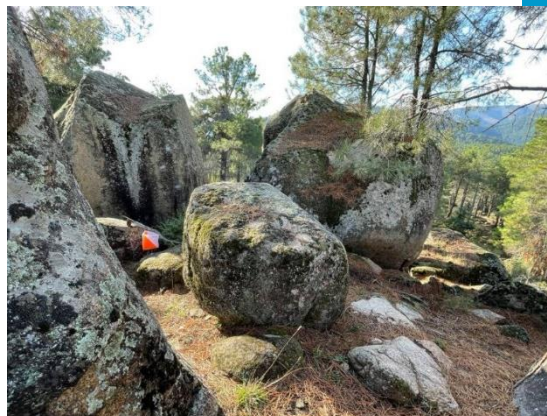
Søndag d. 31/5 var THOK til årets anden divisionsmatch. Det blev en hyggelig dag i Hareskoven, hvor alle kæmpede bravt. Desværre måtte vi sande at vi skal være flere flere tilmeldte, hvis vi skal kunne gøre os gældende - vi måtte endnu en gang indkassere et nederlag til OK Øst, Allerød og Holbæk. Vandrepokalen gik til Aase, mens Olivia Mavchun fik bamsen med hjem.



Klubtur til Møn

Der er stadig nogle få værelser tilbage på vores klubtur til Møn i september. Hvis I vil være sikre på at få plads, skal I dog ikke vente for længe 😊

Skriv til kontakt_thok@yahoo.com, hvis I ønsker at deltage i klubturen.



Kommende løb

Se mere i [O-service](#)

16/6: Ballerup Sommercup
Bøndernes Hegn, tilmeldingsfrist 29/5

23/6: Ballerup Sommercup
Jonstrup Vang, tilmeldingsfrist 29/5

26/6: DM Knock Out Sprint
Herning, tilmeldingsfrist 12/6

28/6-2/7: U1 Sommerlejr
Bornholm, tilmeldingsfrist 14/6

1-3/7: Sommerlejr for børn ca. 6-10 år
Hvalsø, tilmeldingsfrist 15/6

Træninger

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

- 5/6: Hegnsjoggerne løber i Aggebo-Græsted Hegn (Bålhytten)
- 7/6: Familieorientering fra Højbjerghytten
- 8/6: Styrketræning på Tisvilde Skole
- 9/6: Tirsdagstræning, Harager Hegn
- 12/6: Hegnsjoggerne løber i Tisvilde Hegn (Stængehus)
- 14/6: Fællestræning med VOK-92 på Melby Overdrev
- 15/6: Styrketræning på Tisvilde Skole
- 16/6: Tirsdagstræning, der henvises til Ballerup Sommercup
- 19/6: Hegnsjoggerne løber i Valby Hegn (Bukkarvej)
- 21/6: Familieorientering fra Højbjerghytten
- 22/6: Styrketræning på Tisvilde Skole
- 23/6: Tirsdagstræning, der henvises til Ballerup Sommercup
- 29/6: Styrketræning på Tisvilde Skole
- 30/6: Tirsdagstræning, Tisvilde Hegn (Skovporten)

Velkommen til nye medlemmer

- Olivia Mavchun
- Louise, George, Olivia og Magnus Prollins
- Line, Kristoffer, Tristan og Olivia Aagaard Nolting
- Maria, Lasse, Vigdis, Sigrid og Laurits Rasmussen
- Helle Elisabeth Cordua