



MAJ 2026

NYHEDSBREV

Månedligt nyhedsbrev for Tisvilde Hegn Orienteringsklub

Helvede i Nord

2. påskedag afholdt klubben sammen med Nordtrim traditionen tro trailløbet Helvede i Nord. Med næsten 1500 tilmeldte var der nok at tage fat på. Heldigvis var vejret med os på dagen, om end bagageteltet bar noget præg af et stormvejr natten op til løbet. Tusind tak til alle klubbens medlemmer, der hjalp til løbet – indtægterne vi får fra disse løb er en vigtig del af klubbens gode økonomi og sikrer, at vi kan invitere jer på fællesspisninger og klubture med solide tilskud året igennem.



Divisionsmatch den 31/5

I slutningen af maj skal vi deltage i årets anden divisionsmatch – vi har en del at indhente efter årets første match, så vi har brug for alle, både store og små, nye og erfarne 😊 Tilmeld jer gerne i god tid, så vi har en chance for at optimere holdsætningen – har du brug for hjælp så skriv eller ring på 60766878 eller kontakt_thok@yahoo.com. Sidste tilmeldingsfrist er 22/5.

Familieorientering

Vi kører i øjeblikket introforløb hos vores hold for familieorientering. Vi har derfor besøg af nye familier, som sammen med vores faste skare af familier kommer ud i skoven, dystre på sprintbanen, samt bliver underholdt med aktiviteter som forhindringsbane, o-bingo og skattejagt. Sidste søndag havde vi over 40 børn, unge og voksne i skoven, hvor de kunne nyde et helt fantastisk forårsvejr 😊

Ny formand

Efter en ekstraordinær generalforsamling d. 21/4 er Tim Falck Maag blevet valgt til ny formand. Tak til Tim for at tage endnu en tørn. Herefter ser den nye bestyrelse således ud:

Klubtur til Møn

Husk tilmelding på kontakt_thok@yahoo.com, hvis I ønsker at deltage i klubturen til september. Halvdelen af værelserne er allerede fyldt op – så hvis du vil være sikker på en plads, så tøv ikke for længe!

DM Ultralang

D. 19/4 blev der afholdt DM Ultralang i Aars Skov. En lille gruppe THOK-løbere var taget til det jyske, hvor de fik fonøjelsen af de lange baner. Eksempelvis var Lasse og Jonas ude på en bane på lige knap 26 km! Brødrene sluttede lige udenfor medaljerækken, men efter at have løbet i mere end 2½ time kunne Lasse dog nyde at slå storebror med 9 sekunder 😊 Stort tillykke til

- Iben Maag, sølv i D60 (godt nok i Søllerøds farver 😊)
- Thomas Greve Jensen, guld i H55
- Tim Falck Maag, guld i H60
- Leif E. Larsen, bronze i H70



Kommende løb

Se mere i [O-service](#)

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

2/6: Ballerup Sommercup

Lille Hareskov, tilmeldingsfrist 29/5

16/6: Ballerup Sommercup

Bøndernes Hegn, tilmeldingsfrist 29/5

23/6: Ballerup Sommercup

Jonstrup Vang, tilmeldingsfrist 29/5

28/6-2/7: U1 Sommerlejr

Bornholm, tilmeldingsfrist 14/6

Træninger

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

1/5: Hegnsjoggerne løber i Tisvilde Hegn (Naturrummet)

3/5: Fællestræning med VOK-92 i Tisvilde Hegn (Guldfiskedammen)

4/5: Styrketræning ved klubhuset

5/5: Tirsdagstræning, Tokkekøb Hegn

8/5: Hegnsjoggerne løber i Auderød Skov (Ved havnen)

10/5: Fællestræning med VOK-92 i Tisvilde Hegn (Bækkebro p-plads)

10/5: Familieorientering fra Højbjerghytten

11/5: Styrketræning ved klubhuset

12/5: Tirsdagstræning, Tisvilde Hegn (Stængehus)

15/5: Hegnsjoggerne løber i Liseleje Plantage (Liseleje p-plads)

17/5: Fællestræning med VOK-92 i Tisvilde Hegn (Skovporten)

18/5: Styrketræning på Tisvilde Skole

19/5: Tirsdagstræning, Grønholt Hegn

22/5: Hegnsjoggerne løber i Tisvilde Hegn (Halvmånemarken)

24/5: Familieorientering fra Højbjerghytten

25/5: Styrketræning på Tisvilde Skole

26/5: Tirsdagstræning, Tisvilde Hegn (Halvmånemarken)

Velkommen til nye medlemmer

Vi har ikke fået nye medlemmer siden sidst, men glæder os til at byde nye medlemmer velkommen snart :-)