



JULI 2026

NYHEDSBREV

Månedligt nyhedsbrev for Tisvilde Hegn Orienteringsklub

Aktivitetsdag for børn og barnlige sjæle

Husk, at vi afholder aktivitetsdag med træklatrning, orienteringslege, grillpølser og hjemmebiograf tirsdag d. 21/7 ved Højbjerghytten. Tilmelding senest d. 12/7 på kontakt_thok@yahoo.com. Se mere i vedhæftede invitation.

Klubbøj

Lene har aftalt med Mikkel fra Trimtex, at der bliver åbnet for salg af klubbøj efter sommerferien. Der bliver sendt en mail ud og lagt en besked i vores lukkede [Facebook-gruppe](#), når vi åbner for bestilling. Som altid vil der være et minimumskrav på 5 stk. af hver model/design, f.eks. 5 par lange tights. I hører nærmere efter sommerferien.

Hvis du ikke kan vente med at få nyt klubbøj, kan du tage et kig i det vedhæftede Excel-ark med det tøj, vi har på lager i klubhuset. Måske er der lige det, du mangler til sommerens løb. Kontakt Lene, hvis du er interesseret eller har spørgsmål, på mail: obro@pc.dk eller via Messenger.

Hvis du ikke kan huske, hvad de forskellige designs hedder, eller hvordan de ser ud, kan du se dem i det vedhæftede dokument fra Trimtex.

DM i Knockout sprint

D. 26/6 blev der afholdt knockout sprint i Herning som en del af DM-ugen. [Ida Øbro](#) og [Emil Øbro](#) repræsenterede Tisvilde Hegn Orienteringsklub - Ida klarede sig hele vejen til finalen, der blev vist på [DR](#). Her sluttede hun med en bronzemedalje efter et spændende og flot løb. Stort tillykke Ida!



MTBO

Der har været afholdt MTBO DM Lang og DM mellem i weekenden 20.-21. juni og DM sprint den 15. maj 2026. Der var en meget sparsom deltagelse fra THOK, idet det kun var Klaus Olsen, der deltog. Til gengæld var medaljehøsten høj, da Klaus fik medalje i alle tre løb i H75.

Det blev bronze på sprint og lang (hvor billedet er fra). På mellemdistancen blev det sølv sølle 5 sekunder fra guld. Klaus tabte desværre kæden på vej til sidste post, og det kostede tid, for der blev – med Klaus' egne ord – fumlet i varmen med at få den på igen.



Klubbur til Møn

Det er ved at være sidste udkald, hvis I vil sikre jer overnatning på den pension, som klubben har lejet ifm. divisionsmatchen på Møn i slutningen af september. Der er nogle få værelser tilbage, så skal det være dig, der er så heldig at få fingre i et af disse og dermed kunne nyde overnatning og bespisning på klubbens regning, så skynd dig at skrive til kontakt_thok@yahoo.com 😊 Invitationen er vedhæftet.

Klubbur i uge 42

Som altid har vi klubbur i uge 42 til Spanien, denne gang til Soria nordøst for Madrid og Cuenca øst for Madrid. Turen ligger fra lørdag til lørdag, hvor der er mulighed for at forlænge med deltagelse i et lokalt løb den sidste weekend. Vi er gået tilbage til at bruge Per som arrangør, så i år vil der være fokus på at banerne har en passende sværhedsgrad – udfordrende for dem der ønsker det, men samtidig med lettere baner til dem der har brug for dette. Som altid står man selv for flybilletter og billeje, mens overnatning og mad er inkluderet i den pris, der meldes ud i invitationen, som er lige på trapperne. Hvis man vil deltage i konkurrencerne både lørdag og søndag, skal man have fly hjem søndag aften eller mandag. Man kan også nøjes med et løb lørdag formiddag og fly hjem lørdag aften eller søndag formiddag.

Kommende løb

Se mere i [O-service](#)

28-30/7 Læsø 3-dages
tilmeldingsfrist 17/7

9/8 Klitløbet
Hjardemål og Madsbøl Plantage
tilmeldingsfrist 2/8

22/8 DM Mellem
Frederikshåb Øst, tilmeldingsfrist 14/8

26/8 Sensommercup og klubmesterskab
i Tisvilde Hegn, tilmeldingsfrist 21/8

5/9 SM Stafet
Tisvilde Hegn, tilmeldingsfrist 28/8

6/9 SM Lang
Tisvilde Hegn, tilmeldingsfrist 28/8

12-13/9 DM Stafet og Lang
Søskoven, tilmeldingsfrist 28/8

27/9 Divisionsmatch op/ned
Klinteskoven

11/10 Efterårsløbet 2026
Lille Hareskov og Jonstrup Vang

18/10 Efterårskredsløb
Gåsehuset i Ravnholt

23-25/10 Høst-Open
Aakirkeby, Almindingen og Hammeren,
tilmeldingsfrist 10/10

Træninger

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

3/7 Hegnsjoggerne løber fra Naturrummet, Tisvilde Hegn

10/7 Hegnsjoggerne løber fra Gl. Frederiksborgvej, Højbjerg Hegn

17/7 Hegnsjoggerne løber fra Halvmånemarken, Tisvilde Hegn

21/7 Aktivitetsdag ved Højbjerghytten

24/7 Hegnsjoggerne løber fra Nyvej, Tisvilde Hegn

Øvrige træninger genoptages i august efter sommerpausen.

Velkommen til nye medlemmer

Lærke Zachariassen
Mikkel og Theis Christophersen.