



AUGUST 2026

NYHEDSBREV

Månedligt nyhedsbrev for Tisvilde Hegn Orienteringsklub

Aktivitetsdag for børn og barnlige sjæle

Vi havde en super hyggelig aktivitetsdag d. 21/7, hvor børnene (og et par voksne) fik udfordret sig selv i træklating og forskellige orienteringslege.

Efterfølgende var der dømt hygge i vores hjemmebiograf, mens de voksne fik snakket og grillet udendørs.

Vi ses igen d. 16/8, hvor vi starter vores søndagsarrangementer i Højbjerghytten op igen efter sommerferien.

Klubmesterskab

Klubmesterskabet er for alle THOK's medlemmer og deltagere i Familieorientering, det er gratis, og der er baner i alle sværhedsgrader. Mesterskabet afvikles onsdag d. 26. august 2026 i Tisvilde Hegn med start mellem kl. 17:30 og 18. Der løbes på følgende 6 baner, hvor der er fri tilmelding:

- Bane 1, svær ca. 8-9 km.
- Bane 2, svær ca. 5-6 km.
- Bane 3, svær ca. 3 km.
- Bane 4, mellemsvær ca. 4-5 km.
- Bane 5, let ca. 3-4 km.
- Bane 6, begynder ca. 2,5-3,5 km.

Der løbes dame- og herreklasser på bane 1-4, og voksen- og ungdomsklasser på bane 5-6. Der er pokal til vinderne af ungdomsklasserne, samt gavekort til alle vindere.

Tilmelding i O-service eller ved at skrive til Mette på kontakt_thok@yahoo.com med oplysning om bane, senest fredag 21. august. Vi håber, at rigtig mange har lyst til at deltage i klubmesterskabet – det bliver sjovt!

OBS. Børn der er meldt til på bane 5 og 6 må gerne have en voksen med rundt 😊

Hjælp til løb

Vi har behov for hjælpere til diverse arrangementer i løbet af sensommeren og efteråret:

- D. 26/8
Sensommercup/klubmesterskab
(rolf.valery@mail.dk)
- D. 6/9 SM Lang (rolf.valery@mail.dk)
- D. 1/11 Skovmaren
(erin.nielsen@gmail.com)

Har du mulighed for at hjælpe til et eller flere af arrangementerne, så skriv til adressen angivet ud for det løb, hvor du kan hjælpe.



Opkrævning af kontingent og O-service

Mails med opkrævninger fra mig (kassereren) går gennem firmaet WinKAS, som er udbyder af det økonomisystem, jeg har skiftet til. Altså er det korrekt, at navnet WinKAS står som afsender. Nogle medlemmer har været usikre på afsenderen, så derfor denne information. Jeg har netop sendt opkrævning på O-service til de medlemmer, der har deltaget i løb i 2. kvartal 2026, og det vil gøre mit arbejde meget lettere, hvis I betaler det skyldige beløb (hverken mere eller mindre) og til tiden – ligesom alle andre regninger, I modtager 😊 Det samme gælder, når I modtager opkrævning på kontingentet 2 gange om året. Tak på forhånd 🙏😊

SM i Tisvilde Hegn

Klubben arrangerer i år SM Lang d. 6/9 i Tisvilde Hegn. Der kommer snart en liste ud med opgaver og hjælpere.

Har du lyst til at deltage som løber, så afholdes der både stafet d. 5/9 og som sagt individuel lang d. 6/9. Tilmelding foregår via O-service, er der behov for hjælp, så skriv til Mette på kontakt_thok@yahoo.com.

Kommende løb

Se mere i [O-service](#)

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

26-27/9 Klubbetur til Møn

Se invitation på [hjemmesiden](#)

27/9 Divisionsmatch op/ned
Klinteskoven

11/10 Klubbetur til Spanien
Indbydelse kommer snart

Træninger

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

7/8 Hegnsjoggerne løber fra Asserbo Slotsruin

9/8 Fællestræning med VOK fra Skovporten

10/8 Styrketræning på Tisvilde Skole
11/8 Teknisk træning i

Frederiksværkskovene (Arresødalvej)

14/8 Hegnsjoggerne løber Kappelhøjvej i Sonnerup Skov

16/8 Fællestræning med VOK fra Nyvej

16/8 Familieorientering i Højbjerghytten

17/8 Styrketræning på Tisvilde Skole

18/8 Teknisk træning i Valby Hegn (Bukkarvej)

21/8 Hegnsjoggerne løber fra Halvmånemarken

23/8 Fællestræning med VOK fra Bækkebrovej p-plads

24/8 Styrketræning på Tisvilde Skole

25/8 Teknisk træning – afløst, der

henvises til klubmesterskab d. 26/8

28/8 Hegnsjoggerne løber i Ny Hammersholt

30/8 Fællestræning med VOK fra Asserbo Slotsruin

30/8 Familieorientering i Højbjerghytten