



SEPTEMBER 2026

NYHEDSBREV

Månedligt nyhedsbrev for Tisvilde Hegn Orienteringsklub

Klubmesterskab

Onsdag d. 26/8 fik vi afholdt sensommercup og klubmesterskab i dejligt solskinsvejr. Fine baner i Tisvilde Hegn med start og mål ved Stængehus. Stort tak til alle hjælperne og tillykke til de nye klubmestre:

- Bane 1 - George Mavchun
- Bane 2 - Tim Falck Maag og Erin Nielsen
- Bane 3 - Keld Johnsen og Iben Falck Maag
- Bane 4 - Albert Landsperg og Christina Lyng
- Bane 5 - Lene Øbro
- Bane 6 - Theis Nielsen

Kom og løb åbne baner

Her i september afholdes der både SM og DM i vores nærområde. SM står vi selv for at arrangere i samarbejde med Søllerød. Det afholdes i Tisvilde Hegn d. 5-6/9, mens FIF Hillerød afholder DM i Søskoven nord for Nødebo d. 12-13/9. Alle dage er der mulighed for at løbe en åben bane, hvor man blot møder op på dagen og vælger den bane, man synes passer bedst til én. Nærmere information om tidspunkter og steder står i indbydelsen og instruktionen, se mere i de enkelte links på datoerne ovenfor. Har I spørgsmål eller brug for hjælp kan I altid hive fat i en fra klubben, eksempelvis Tim (53 81 24 01) eller Mette (60 76 68 78).



Divisionsmatch på Møn

I slutningen af september har vi jo divisionsmatch på Møn. Klubben arrangerer klubbetur med overnatning lørdag-søndag. Alle værelser er nu bookede, og vi kan se frem til at nyde hinandens selskab med ikke mindre end 55 tilmeldte. Har du først nu fundet ud af, at du gerne vil deltage, så er der enten mulighed for at deltage blot i matchen som et endagsarrangement, eller hvis du gerne vil overnatte, så skriv til Mette på kontakt_thok@yahoo.com, så kan det være hun kan trylle 😊

Klubbetur til Spanien

Så fik vi endelig det sidste på plads og har nu glæden af at præsentere den endelige indbydelse til vores klubbetur i uge 42. Du får mulighed for at kunne opleve nogle super fede oplevelser i Spanien med to forskellige ophold og dertil mulighed for at kunne deltage i to spanske løb. Spørgsmål kan stilles til Tim på 53812401 eller tim@falckweber.dk. Der vil være mulighed for både svære og udfordrende baner såvel som lette og begyndervenlige baner. Læs mere i den vedhæftede invitation - det bliver super godt.

WMOC

August måned bød også på WMOC (verdensmesterskab for 35 år og op) i Polen. THOK havde en håndfuld løbere med, og her kom både Thomas Greve Jensen og Keld Johnsen hjem med guld i sprint i henholdsvis H55 og H75. Kæmpe tillykke! For Thomas' vedkommende kunne han også smykke sig med en bronzemedalje på mellemdistancen, mens Keld lige manglede nogle få sekunder og måtte tage til takke med en fjerdeplads. På langdistancen sluttede både Iben, Leif og Thomas i top 10, og med ca. 80 startende i hver klasse er det absolut godkendte præstationer.

Kommende løb

Se mere i [O-service](#)

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, tilmeldingsfrist 18/9

11/10 Klubbetur til Spanien

Se vedhæftede indbydelse

11/10 Efterårsløbet 2026

Lille Hareskov og Jonstrup Vang, tilmeldingsfrist 2/10

18/10 Efterårskredsløb

Gåsehuset i Ravnsholt, tilmeldingsfrist 12/10

23-25/10 Høst-Open i Aakirkeby,

Almindingen og Hammeren, tilmeldingsfrist 10/10

Træninger

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

1/9 Teknisk træning i Liseleje Plantage

4/9 Hegnsjoggerne løber fra Naturrummet

7/9 Styrketræning på Tisvilde Skole

8/9 Teknisk træning i Gribsskov Nord

11/9 Hegnsjoggerne løber fra Lille Kulgab

13/9 Familieorientering i Højbjergthyten

14/9 Styrketræning på Tisvilde Skole

15/9 Teknisk træning i Tisvilde Hegn (Nyvej)

18/9 Hegnsjoggerne løber fra Skovporten

20/9 Fællestræning med VOK fra Nyvej p-plads

21/9 Styrketræning på Tisvilde Skole

22/9 Teknisk træning i Auderød Skov

25/9 Hegnsjoggerne løber i Aggebo-Græsted Hegn

28/9 Styrketræning på Tisvilde Skole

29/9 Teknisk træning i Stenholt Vang

Velkommen til nye medlemmer

Ditte Marie Olesen
Thomas Daniel Olloz
Malthe, Martin og Cecilie Atzen Koefoed