

NOVEMBER 2026

NYHEDSBREV

Månedligt nyhedsbrev for Tisvilde Hegn Orienteringsklub

Klubtur til Spanien

I uge 42 var klubben på den traditionsrige klubtur, der endnu en gang blev afholdt i Spanien. Ugen bød på masser af varierende træning i særdeles bakket terræn, deltagelse i lokale spanske konkurrencer, sightseeing med fantastisk natur, hyggeligt samvær med gode klubkammerater og et bredt udvalg af lokale retter.



Henrik, Tim og Iben havde endnu engang lavet et fantastisk og varierende program med mulighed for to daglige træninger. Vejret var med os, og vi kunne nyde Spaniens fantastiske bjerglandskaber i sol og ca. 25 grader.
Som optakt til næste års klubtur er vi i bestyrelsen meget interesserede i at høre, hvad I som medlemmer vægter højt på en klubtur. Vi har derfor lavet et spørgeskema, som I meget gerne må udfylde, så vi får input til, hvad en god klubtur er for jer.

U1 Kursus

I november er der kursus for alle ungdomsløbere i Østkredsen født i årene 2014, 2015 og 2016. Er du ungdomsløber født lige før eller efter disse år, men passer til kursets sværhedsgrad (lette og mellem-svære baner), kan du måske deltage på dispensation. Weekenden byder på både træning, sjov og hygge, og du får god mulighed for at lære de andre unge fra de sjællandske klubber at kende. Se mere i vedhæftede invitation. Husk, at klubben betaler deltagerafgiften for børnene 😉
OBS: Vi skal sende en voksen med som hjælper, så hvis dit barn er mest trygt ved at have en forælder med, kan dette fint arrangeres.

Minikursus

Den 14/11 afholdes der kursus for de yngste (op til ca. 10 år). Konceptet er meget lig vores søndage til familieorientering, der er lidt lege og en tur i skoven, og man slutter af med en sprintbane og noget at spise. Forældre er velkomne til at deltage. I kan læse mere i invitationen, og har I behov for hjælp med tilmelding, så tag fat i Mette på kontakt thok@yahoo.com.

CPH Indoor Orienteering

Copenhagen Indoor Orienteering er et tilbud til alle, hvor du får lov til at løbe indendørs og finde vej i to af Københavns spændende bygninger. Du får udfordret din sans for retning og strategisk tænkning. Du får også særtegnede kort, veludtænkte og udfordrende baner, væske i mål, adgang til bad og toilet og meget mere. I 2026 finder løbet sted i weekenden den 14. og 15. november.
Lørdag er vi på Københavns Universitet i Panum Bygningen, hvor vi åbner dørene til et af Danmarks største undervisnings- og forskningsmiljøer med et orienteringsløb gennem lange korridorer, åbne studieområder, auditorier og et væld af trapper og hele 15 etager.
Søndag finder løbet sted i AL Sydbank Huset i København SV. Vi indtager husets otte etager og byder på anderledes og udfordrende orientering op og ned ad trapper, på kontorer, i møderum og andre steder, hvor man ikke får lov til at løbe til dagligt.
Se den vedhæftede invitation for mere information.

Höst Open

Sidste weekend i september stod på Höst Open på Bornholm. Vi lagde ud med sprint i Åkirkeby, efterfulgt af skovetaper i Almindingen og på Hammeren. Særligt søndagens etape på Hammeren var en udfordring. Ikke nok med at området byder på noget af landets sværeste og mest kuperede terræn, så blev vi også beriget med øsende regnvejr og voldsom blæst. Mængden af udgåede løbere var langt over normalen, ligesom forvirringen og usikkerheden hos mange løbere i skoven også var det. Stort tillykke til Agnes, der vandt D21 på skovetaperne og til Tim og Jonathan, der blev nr. 2 i deres klasser. I sprinten var der også fine placeringer, her vandt Keld og Iben deres klasser.

MTBO Klubmesterskab 2026

Se invitationen for information om klubmesterskabet i MTBO lørdag den 7. november 2026 i Tisvilde Hegn. Alle har fri starttid mellem kl. 10 og 10:30. Mødested: P-plads ved Skovporten, 3220 Tisvilde (56.0543135, 12.0865994). Tilmelding: til Klaus Olsen på klausolsen.dk@gmail.com med oplysning om bane senest onsdag den 4. november 2026. Der cykles på følgende 3 baner, hvor der er fri tilmelding:

- Lang bane ca. 12 km
- Mellem bane ca. 8 km
- Kort bane ca. 5 km

Kommende løb

Se mere i O-service

7/11 MTBO Klubmesterskab
tilmeldingsfrist 4/11

8/11 Jættemilen
i Gribskov Midt, tilmeldingsfrist 1/11

11/11 Natcup 2. afdeling
i Selskov, tilmeldingsfrist 6/11

14/11 Minikursus
for børn op til ca. 10 år i Ganløse Ore

14-15/11 CPH Indoor Orienteering

20-22/11 U1-weekend
for årgang 2013-2015 i Roskilde

25/11 Natcup 3. afdeling
i Jægersborg Hegn Nord + Kohave, tilmeldingsfrist 20/11

28/11 Vintercup 1. afdeling
i Lystrup Skov, tilmeldingsfrist 22/11

Træninger

Se mere i vores kalender på hjemmesiden for info om træninger

3/11 Teknisk træning i Sonnerup Skov
6/11 Hegnsjoggerne løber i Tisvilde Hegn, Naturrummet
8/11 Familieorientering i Højberghytten
9/11 Styrketræning på Tisvilde Skole
10/11 Teknisk træning aflyst – der henvises til Natcup onsdag
13/11 Hegnsjoggerne løber i Ullerød Skov
15/11 Fællestræning med VOK-92 i Tisvilde Hegn, Skovporten
16/11 Styrketræning på Tisvilde Skole
17/11 Teknisk træning i Teglstrup Hegn
20/11 Hegnsjoggerne løber i Tisvilde Hegn, Tibirke Kirke
22/11 Fællestræning med VOK-92 i Tisvilde Hegn, Halvmånemarken
22/11 Familieorientering i Højberghytten
23/11 Styrketræning på Tisvilde Skole
24/11 Teknisk træning aflyst – der henvises til Natcup onsdag
27/11 Hegnsjoggerne løber i Valby Hegn, Bukkarvej
29/11 Fællestræning med VOK-92 i Lyngby Skov
30/11 Styrketræning på Tisvilde Skole

Velkommen til nye medlemmer

Oliver Blaabjerg Sivertsen
Michelle Blaabjerg Johannesson