



**Familieorientering.dk**  
- Motion og samvær i naturen



# Prøv familie- og motionsorientering

i Tisvilde Hegn  
lørdag den 4 maj og  
lørdag den 18. maj begge dage kl. 14.00

fra Godhavnsvej 3  
(bag børnehaven "Sandslottet")

Baner:	Lette baner langs stier og veje
Instruktion:	Mulighed for instruktion ved start,
Banelængder:	Ca. 3 km, ca. 5 km, og ca. 6 km
Løbsform:	Individuelt eller i hold/familier

Samtidig har vi træning for de mindste børn i klubben "Min THOK" (6-12 år)

Det er gratis at deltage.

Arrangør: Tisvilde Hegn OK, Kontaktperson:  
Dan Haagerup - [dhaagerup@gmail.com](mailto:dhaagerup@gmail.com)  
eller mini THOK: Maria Falck Weber - [maria@falckweber.dk](mailto:maria@falckweber.dk)