

# FRITIDSKORTET HILLERØD

– et frikort til nye aktiviteter 2024-2025



Folkeoplysningsudvalget  
Hillerød Kommune

# FRITIDSKORTET Hillerød

## – hvad er det og hvem kan deltage?

Folkeoplysningsudvalget i Hillerød Kommune tilbyder i samarbejde med foreningerne i Hillerød FRITIDSKORTET Hillerød.

**FRITIDSKORTET** Hillerød giver dig mulighed for gratis at prøve aktiviteter

i de forskellige idræts-spejder-og børne-og ungdomsforeninger, som står omtalt i dette hæfte.

Den enkelte forening bestemmer, hvor mange gange du kan prøve en aktivitet gratis.

### Hvor finder jeg hvad?

#### Atletik

FIF Hillerød Atletik ..... 3

#### Badminton

Alsønderup SG&I Badminton ..... 4  
Hillerød Badminton ..... 5  
IF Skjold Skævinge Badminton ..... 6  
St. Lyngby IF Badminton ..... 7  
Ålholm IF Badminton ..... 8

#### Basketball

Hillerød Basketball ..... 9

#### Bordtennis

HGI Bordtennis ..... 10

#### Bueskydning

Hillerød Bueskyttelaug ..... 11

#### Cirkus

Cirkus ZigZag Cirkusskole ..... 12

#### Cykling

CC Hillerød ..... 13

#### Disc golf

Eghjorten Disc Golf Klub ..... 14

#### eSport

Hillerød eSport ..... 15

#### Fitness

IF Skjold Skævinge Fitness ..... 16

#### Fodbold

Brødeskov IF Fodbold ..... 17  
FIF Fodbold ..... 18  
Alsønderup SG&I Fodbold ..... 19  
Gadevang IF Fodbold ..... 20  
Gørløse S&I Fodbold ..... 21  
Hillerød Fodbold ..... 22  
KBK Hillerød Fodbold ..... 23  
IF Skjold Skævinge Fodbold ..... 24  
St. Lyngby IF Fodbold ..... 25  
Ålholm IF Fodbold ..... 26

#### Fægtning

Hillerød Fægteklub ..... 27

#### Gymnastik

Alsønderup SG&I Gymnastik ..... 28  
Gørløse S&I Gymnastik ..... 29  
HGI Gymnastik og Trampolin ..... 30  
Uvelse IF Gymnastik ..... 31  
IF Skjold Skævinge Gymnastik ..... 32  
St. Lyngby IF Gymnastik ..... 33

#### Golf

Hillerød Golf Klub ..... 34

#### Håndbold

Hillerød Håndbold Klub ..... 35  
IF Skjold Skævinge Håndbold ..... 36  
St. Lyngby IF Håndbold ..... 37

#### Hvem kan deltage?

Går du i 0. til og med 10. klasse, så kan du prøve de aktiviteter som foreningerne tilbyder i hæftet.

#### Hvad skal jeg gøre?

Har du fundet en eller flere aktiviteter, som du kunne tænke dig at prøve, skal du kontakte den enkelte forening.

Folkeoplysningsudvalget håber, at du med FRITIDSKORTET Hillerød

vil finde nye og spændende fritidsaktiviteter.

FRITIDSKORTET findes på Hillerød Kommunes hjemmeside og på din skoles elev-og forældreintra.

#### Rigtig god fornøjelse!

Folkeoplysningsudvalget i Hillerød Kommune

#### Kampsport

Hillerød Judo ..... 38  
Hillerød Ju-Jutsu ..... 39  
Hillerød Taekwondo Klub ..... 40  
Hillerød Karate Do-Kai ..... 41

#### Klatring

GaK Hillerød Klatreklub ..... 42

#### Kor

Frederiksborg Drengekor ..... 43

#### Løb

HVRunners ..... 44

#### NERF Kamp (skumpile)

Alsønderup SG&I NERF Kamp ..... 45

#### Orienteringsløb

FIF Hillerød Orientering ..... 46

#### Petanque

Gørløse S&I Petanque ..... 47

#### Ridning

Hillerød Sportsrideklub ..... 48  
Mønstergårdens Sportsrideklub ..... 49  
Skovbogård Rideklub ..... 50

#### Rulleskøjteløb

Alsønderup SG&I Rulleskøjte ..... 51

#### Sejlsad

Sejllklubben Esrum Sø ..... 52

#### Skak

Hillerød Skakklub ..... 53

#### Skydning

Alsønderup SG&I Skydning ..... 54  
Gørløse Skytteforening ..... 55  
Hillerød Skytteforening ..... 56  
IF Skjold Skævinge Skydning ..... 57  
St. Lyngby Skydning ..... 58

#### Spejder

1. Hillerød - Chr. IV.s Trop ..... 59  
DDS Birgitte Gjøe Gruppe ..... 60  
DDS Brødeskov Gruppe ..... 61  
DDS Frydenborg Gruppe ..... 62  
FDF Alsønderup ..... 63  
FDF Hillerød ..... 64  
Frederiksborg Trop ..... 65  
Grib Skov Trop ..... 66  
Kong Hardeknud Trop ..... 67  
Kong Valdemars Trop ..... 68  
KFUM-spejderne Hillerød ..... 69  
KFUM Skævinge Gruppe ..... 70

#### Svæveflyvning

Nordsjællands Svæveflyveklub ..... 71

#### Svømning

Firmaidræt Svømmeklub ..... 72  
Hillerød Svømmeklub ..... 73

#### Tennis

Alsønderup SG&I Tennis ..... 74  
Gørløse S&I Tennis ..... 75  
Hillerød Tennis & Padel Klub ..... 76  
Nødebo IF Tennis ..... 77

#### Vægtløftning

Ålholm IF Vægtløftning ..... 78

#### Økonomisk støtte

Støtte til kontingent, stævner og udstyr ..... 79

# FIF Hillerød Atletik

www.fifh.dk

**Kontaktperson:** Nicolaj R. Sørensen  
**Mail:** [nrs800@hotmail.com](mailto:nrs800@hotmail.com)  
**Aktivitet:** Atletik

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag	Kl. 17.00-18.00	8-14 år	Hillerød Stadion
Onsdag	Kl. 17.00-18.00	8-14 år	Hillerød Stadion

**Antal gratis prøvegange:** 2 uger  
**Prøveperiode begrænset:** Ja, august og september  
**Omklædning nødvendig:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej  
**Udstyr der kan lånes:** Nej



# Alsønderup SG&I Badminton

www.asgi.dk

**Kontaktperson:** Nanna Korsholm • tlf. 25 38 20 71 & Jacob Bertelsen  
**Mail:** [nanna.korsholm@gmail.com](mailto:nanna.korsholm@gmail.com) • [jbebertelsen@gmail.com](mailto:jbebertelsen@gmail.com)  
**Aktivitet:** Badminton

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
-	-	8-11 år / 12-17 år	Kulsviergården, Alsønderup

Se på vores hjemmeside [www.asgi.dk](http://www.asgi.dk) under Badminton. Ønsker du at sikre dig en plads på holdet kan du tilmelde dig her på [www.asgi.dk/badminton/betaling](http://www.asgi.dk/badminton/betaling)

<b>Antal gratis prøvegange:</b>	3 gange
<b>Omklædning nødvendig:</b>	Ja, shorts, t-shirt og indendørssko
<b>Mulighed for omklædning på stedet:</b>	Ja
<b>Kræves specielt udstyr:</b>	Ja, ketcher og indendørs gummisko
<b>Udstyr der kan lånes:</b>	Ja, ketcher i begrænset omfang



# Hillerød Badmintonklub

www.hb-badminton.dk

**Kontaktperson:** Jakob Kyndesen  
**Mail:** [Fritidskortet@hb-badminton.dk](mailto:Fritidskortet@hb-badminton.dk) (vi svarer samme dag)  
**Aktivitet:** Badminton

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Onsdag	Kl. 16.00-17.15	Begyndere, ca. 6-12 år	Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C
Onsdag	Kl. 17.15-18.30	Begyndere, oftest over 10 år	Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C
Lørdag	Kl. 09.00-10.00	Forældre/barn, ca. 4-8 år	Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C
Lørdag	Kl. 10.00-11.15	Begyndere, ca. 6-12 år	Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C
Lørdag	Kl. 11.15-12.30	Begyndere, oftest over 10 år	Hillerød Badmintonklub, Milnersvej 37 C

Derudover har vi træninger for alle aldre på alle niveauer. Skriv endelig til os for at høre nærmere.

**Antal gratis prøvegange:** Efter aftale på ovenstående mail  
**Prøveperiode begrænset:** Ja  
**Omklædning nødvendig:** Ja, indendørs-tøj og -sko  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja, fine omklædningsforhold og bad  
**Kræves specielt udstyr:** Ja, badmintonketcher og indendørssko  
**Udstyr der kan lånes:** Badmintonketcher kan lånes af trænerne





# St. Lyngby IF Badminton

[www.stlyngbyif.dk](http://www.stlyngbyif.dk)

**Kontaktperson:** Lasse Larsen • tlf. 60 71 94 34  
**Mail:** [l.larsen@live.dk](mailto:l.larsen@live.dk)  
**Aktivitet:** Badminton

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
-	-	3-70 år	Ll. Lyngby hallen

Se programmet på hjemmesiden [www.stlyngbyif.dk](http://www.stlyngbyif.dk)

<b>Antal gratis prøvegange:</b>	Aftales med afd.
<b>Prøveperiode begrænset:</b>	Ja
<b>Omklædning nødvendigt:</b>	Ja
<b>Mulighed for omklædning på stedet:</b>	Ja
<b>Kræves specielt udstyr:</b>	Nej
<b>Udstyr der kan lånes:</b>	Ja



# Ålholm IF Badminton

<http://badminton.aalholm-if.dk>

**Kontaktperson:** Brian Laustsen • tlf. 23 44 78 56  
**Mail:** [Brian.i.laustsen@gmail.com](mailto:Brian.i.laustsen@gmail.com)  
**Aktivitet:** Badminton

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag	Kl. 16.00-17.30	6-18 år	Ålholmhallen

<b>Antal gratis prøvegange:</b>	Aftales med træneren
<b>Prøveperiode begrænset:</b>	Aftales med træneren
<b>Omklædning nødvendigt:</b>	Ja
<b>Mulighed for omklædning på stedet:</b>	Ja
<b>Kræves specielt udstyr:</b>	Ketcher og indendørs gummisko
<b>Udstyr der kan lånes:</b>	Ja, ketcher i begrænset omfang





# Hillerød Basketball Klub

www.hilleroedbasket.dk

**Kontaktperson:** Michael Burgess • tlf. 42 41 43 65  
**Mail:** Skriv via vores Facebook gruppe "Hillerød Basketball Klub" eller til [hilleroedbasketball@gmail.com](mailto:hilleroedbasketball@gmail.com)  
**Aktivitet:** Basketball - Nye spillere er altid velkommen

*Hillerød Basketball Klub har hold for drenge og piger fra 3 år og opefter, samt voksne motionist hold for mænd og kvinder. Vi er en klub med stærke værdier og et bredt, ambitiøst udviklingsmiljø med plads til alle. Se hilleroedbasket.dk for mere info, træningstider og tilmelding.*

I 2024-25 har vi følgende hold for børn og unge:

U5 Nano Mix (3-5 år) • U7 Nano Mix (0. klasse) • U9 Piger (1.-2. klasse) • U9 Drenge (1.-2. klasse) • U11 Piger (3.-4. klasse)  
U11 Drenge (3.-4. klasse) • U13 Piger (5.-6. klasse) • U13 Drenge (5.-6. klasse) • U15 Drenge (7.-8. klasse) • Hillerød Heroes - for børn med særlige behov

**Antal gratis prøvegange:** 4 gange indenfor 14 dage  
**Omklædning nødvendigt:** Ja, indendørssko, shorts og t-shirt - og husk drikkedunk! :-)  
**Kræves specielt udstyr:** Nej



# HGI Bordtennis

www.hgibordtennis.dk

**Kontaktperson:** Mads Britze • tlf. 26 35 71 00

**Mail:** [medlem@hgibordtennis.dk](mailto:medlem@hgibordtennis.dk)

**Aktivitet:** Bordtennis

**Ugedag**

Mandag og Onsdag

Tirsdag og Torsdag

**Tid**

Kl. 17.00-18.30

Kl. 16.30-18.00

**Alder**

Unge født 2008 eller senere

Unge født i 2007 eller før

**Sted**

Royal Stage

Royal Stage

**Antal gratis prøvegange:**

Den første måned

**Omklædning nødvendigt:**

Ja

**Mulighed for omklædning på stedet:**

Ja

**Kræves specielt udstyr:**

T-shirts, korte bukser og indendørs gummisko

**Udstyr som kan lånes:**

Køb ikke et bat før du har talt med træneren.

I starten kan du låne af os.



# Hillerød Bueskyttelaug

hillerodbue.memberlink.dk

**Kontaktperson:** Svend Christensen • tlf. 24 64 12 34 (telefonid mandage mellem kl. 14.30-18.30)  
**Mail:** [buesvend@gmail.com](mailto:buesvend@gmail.com)  
**Aktivitet:** Bueskydning

Træningstider kan ses på [www.hillerod-bueskytter.dk/tid-og-sted](http://www.hillerod-bueskytter.dk/tid-og-sted)

*Fra oktober-april trænes der indendørs. Fra maj-september trænes der udendørs. Vi opfordrer interesserede til at tilmelde sig vores bueskole, se hjemmesiden. For børn og unge med særlige behov, kan der rettes henvendelse til formanden/kontaktpersonen. Indendørs trænes der på Frederiksborg Byskole, Carlsbergvej 13. Udendørs trænes der ved Royal stage på, Milnersvej 39 (bagved svømmehallen). Klubben tilbyder træning for alle.*

**Antal gratis prøvegange:** 1 måned  
**Prøveperiode begrænset:** Ja  
**Omklædning nødvendigt:** Nej  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Nej  
**Kræves specielt udstyr:** Ja, efter en måned køber man egne pile, armbeskytter & fingerlap, klubben kan være behjælpelig med bestilling



# Cirkus ZigZag's Cirkusskole

<https://www.cirkuszigzag.dk/cirkusskole/>

**Kontaktperson:** Andreas Brunsborg • tlf.: 22 88 29 23  
**Mail:** [kontakt@andreasbrunsborg.dk](mailto:kontakt@andreasbrunsborg.dk)  
**Aktivitet:** Cirkusskole

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Torsdag	Kl. 16.00-17.30	8-16 år	Klaverfabrikkens dramaskole (Kedelhuset)

*Søndag d. 3. og d. 17. september, søndag d. 1., d. 15. og d. 29. oktober, søndag d. 12. og d. 26. november 2024  
og søndag d. 14. og d. 28. januar, søndag d. 11. og d. 25. februar, søndag d. 10. og d. 24. marts 2025*

**Antal gratis prøvegange:** 1  
**Prøveperiode begrænset:** Ja, kun i september  
**Omkledning nødvendig:** Nej  
**Kræves specielt udstyr:** Nej  
**Udstyr der kan lånes:** Ja, Alverdens cirkusudstyr



# CC Hillerød

www.cchillerod.dk

**Kontaktperson:** Trine Jacobsen  
**Mail:** [trine.f.jacobsen@outlook.dk](mailto:trine.f.jacobsen@outlook.dk)  
**Aktivitet:** Cykling, Race-Spinning-MTB

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Sommer Tirsdag og Torsdag	Kl. 17.15-19.30 (Racer)	9-16 år	Start v. Frederiksborg Byskole
Vinter Tirsdag	Kl. 18.00-? (Spinning)	9-16 år	Start v. Frederiksborg Byskole
Vinter Søndag	Kl. 09.30-11.30 (MTB)	9-16 år	Start v. Frederiksborg Byskole

**Antal gratis prøvegange:** Den første måned  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Kræves specielt udstyr:** Cykelhjelme påkrævet  
**Udstyr der kan lånes:** Klubcykel kan evt. lånes



# Eghjorten Disc Golf Klub

<http://EDGK.dk>

**Kontaktperson:** Sindre Håker  
**Mail:** [eghjortendgk@gmail.com](mailto:eghjortendgk@gmail.com)  
**Aktivitet:** Disc golf

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Alle	Alle døgnets lyse timer	Alle aldre	Eghjorten Naturlegeplads Jespervej 309, 3480 Fredensborg

**Antal gratis prøvegange:** Ubegrænset  
**Omklædning nødvendig:** Udendørstøj, som matcher vejret  
**Kræves specielt udstyr:** Disc golf, frisbee (se mulighed for udlån)  
**Udstyr der kan lånes:** Disc kan lejes af foreningen



# Hillerød eSport

www.hillerød-esport.dk

**Kontaktperson:** Steffan Rasmussen  
**Mail:** [kontakt@hillerod-esport.dk](mailto:kontakt@hillerod-esport.dk)  
**Aktivitet:** CS:GO, Fortnite, League of Legend

<b>Spil</b>	<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Sted</b>
CS:GO	Tirsdag	Kl. 16.30-18.30 eller kl. 18.30-20.30	Søndre Jernbanevej 13
Fortnite	Mandag	Kl. 18.40-20.40	Søndre Jernbanevej 13

*Fortnite bliver muligvis flyttet til et tidligere tidspunkt. Vi opretter flere hold når der er nok spillere, se evt. på vores hjemmeside. Alle aldre er velkommen. Vi skal nok finde et hold der passer!*

**Antal gratis prøvegange:** 3  
**Kræves specielt udstyr:** Vi har alt nødvendigt udstyr



# IF Skjold Skævinge Fitness

www.iss-fitness.dk

Kontaktperson: Vivian Rydstrøm • tlf. 25 54 54 59 fra kl. 17.00-20.00  
Mail: Skriv via vores hjemmeside [www.iss-fitness.dk](http://www.iss-fitness.dk) eller via vores Facebook gruppe - ISS Fitness (Idrætsforening Skjold Skævinge Fitness)  
Aktivitet: Styrke og konditions træning (vi har også lidt holdtræning - se på hjemmesiden)

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Alle dage	Kl. 05.00-23.00	15 år+	Skævinge hallen

**Antal gratis prøvegange:** 1 prøvetime og programlægning  
**Prøveperiode begrænset:** -  
**Omklædning nødvendigt:** Ja samt indendørs sko  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Alm. træningstøj og indendørssko





# Brødeskov IF Fodbold

[www.broedekov.dk](http://www.broedekov.dk)

**Kontaktperson:** Christian Nielsen • tlf. 50 46 90 70  
**Mail:** [formand@broedekov.dk](mailto:formand@broedekov.dk)  
**Aktivitet:** Fodbold

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
-	-	6-18 år	Brødeskov Stadion, Kollerødvej 1, 3400 Hillerød

*Træningstider for de enkelte Brødeskov årgange fastlægges efter sommerferien og kan ses på klubbens hjemmeside.*

<b>Antal gratis prøvegange:</b>	4
<b>Omklædning nødvendigt:</b>	Ja
<b>Mulighed for omklædning på stedet:</b>	Ja
<b>Kræves specielt udstyr:</b>	Fodboldstøvler og benskiner



# FIF Fodbold

www.fif-hillerod.dk

**Kontaktperson:** Peter Christensen • tlf. 20 47 24 15  
**Mail:** [pvc3400@gmail.com](mailto:pvc3400@gmail.com)  
**Aktivitet:** Fodbold

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
-	-	5-60 år	-

Se mere om træningstider og dage på vores hjemmeside.

<b>Antal gratis prøvegange:</b>	Kontakt foreningen
<b>Omklædning nødvendigt:</b>	Ja, almindeligt sportstøj
<b>Mulighed for omklædning på stedet:</b>	Ja
<b>Kræves specielt udstyr:</b>	Ja benskiner og fodboldstøvler
<b>Udstyr der kan lånes:</b>	Nej



# Alsønderup SG&I Fodbold

www.asgi.dk

**Kontaktperson:** Nikolaj Lyng Madsen • tlf. 51 80 81 78

**Mail:** [svend.smider@hotmail.com](mailto:svend.smider@hotmail.com)

**Aktivitet:** Fodbold

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
-	-	5 år+	Baunevej 10, Alsønderup

Se vores hjemmeside om information om tid og sted.

**Antal gratis prøvegange:** 2 gange

**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja

**Kræves specielt udstyr:** Ja, bænkskiner og fodboldstøvler

**Udstyr der kan lånes:** Ja, træningstøj til seniorer (18 år+)



# Gadevang IF Fodbold

[www.gadevang-if.dk](http://www.gadevang-if.dk)

**Kontaktperson:** Rasmus Hougaard • tlf. 42 21 71 76  
**Mail:** [bestyrelsen@gadevang-if.dk](mailto:bestyrelsen@gadevang-if.dk)  
**Aktivitet:** Fodbold

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
-	-	5-60 år	Gadevang Sportsplads

*Kontakt ovenstående for information om dag og tid.*

**Antal gratis prøvegange:** 4 gange  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Fodboldstøvler og benskiner





# Gørlose S&I Fodbold

[www.gorlose-si.dk](http://www.gorlose-si.dk)

**Kontaktperson:** Line Rasmussen • tlf. 21 79 38 49  
**Mail:** [Formand\\_GSI-boldspil@outlook.com](mailto:Formand_GSI-boldspil@outlook.com)  
**Aktivitet:** Ungdomsfodbold

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
-	-	5-60 år	Klubhus, Strøvej 96, Gørlose

*Opdaterede træningstider og dage kan ses på vores hjemmeside*

<b>Antal gratis prøvegange:</b>	Aftales med trænere
<b>Prøveperiode begrænset:</b>	Nej
<b>Omklædning nødvendigt:</b>	Nej
<b>Mulighed for omklædning på stedet:</b>	Ja
<b>Kræves specielt udstyr:</b>	Ja, fodboldstøvler og benskiner
<b>Udstyr der kan lånes:</b>	Nej



# Hillerød Fodbold

[www.hilleroedfodbold.dk](http://www.hilleroedfodbold.dk)

**Kontaktperson:** Rolf, Klub- og talentudviklingschef, eller Anja, Administrativ medarbejder  
**Mail:** [klubchef@hilleroedfodbold.dk](mailto:klubchef@hilleroedfodbold.dk) eller [administration@hilleroedfodbold.dk](mailto:administration@hilleroedfodbold.dk)  
**Aktivitet:** Fodbold for børn, unge, voksne og seniorer fra 2-95 år samt Fodbold Fitness (kvindehold)

Se [www.hilleroedfodbold.dk](http://www.hilleroedfodbold.dk) for dag og tid

**Antal gratis prøvegange:** 2-4 gange  
**Prøveperiode begrænset:** 14 dage  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Fodboldstøvler og benskiner, evt. målmandshandsker  
Fodbold Fitness: Nej



# KBK Hillerød Fodbold

www.kbk-hillerød.dk

**Kontaktperson:** Laust Andrés • tlf. 25 54 55 02  
**Mail:** [formand.kbk@gmail.com](mailto:formand.kbk@gmail.com)  
**Aktivitet:** Fodbold

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag-Torsdag	Kl. 17.00-20.00	6-14 år	Grønnevang Skole afd. Ø
Mandag-Torsdag	Kl. 17.00-20.00	6-14 år	Grønnevang Skole afd. J
Mandag-Torsdag	Kl. 17.00-20.00	15-18 år	Grønnevang Skole afd. J

**Antal gratis prøvegange:** 8 gange  
**Prøveperiode begrænset:** En måned  
**Omklædning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Ja, fodboldstøvler og benskiner  
**Udstyr der kan lånes:** Ja, bolde, kamptrøje og bukser



# IF Skjold Skævinge Fodbold

www.iss-fodbold.dk

**Kontaktperson:** Jesper Rasmussen • tlf. 26 84 95 45 / Rudi Dalsgaard • tlf. 24 65 80 09  
**Mail:** [formand@iss-fodbold.dk](mailto:formand@iss-fodbold.dk) / [rudi.dalsgaard@gmail.com](mailto:rudi.dalsgaard@gmail.com)  
**Aktivitet:** Fodbold

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
-	-	5 år+	-

Se venligst hjemmeside for træningstider.

**Antal gratis prøvegange:** 4 gange  
**Prøveperiode begrænset:** 14 dage -1 måned afhænging af antallet af ugentlige træninger  
**Omklædning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Anbefalet fodboldstøvler og skinner





# St. Lyngby IF Fodbold

www.stlyngbyif.dk

**Kontaktperson:** Jens Dalsgaard • tlf. 25 71 25 12  
**Mail:** [lynet71@gmail.com](mailto:lynet71@gmail.com)  
**Aktivitet:** Fodbold

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
-	-	5 år+	Skolevej 3, 3320 Skævinge

*Træningstider kan ses på foreningens hjemmeside.*

<b>Antal gratis prøvegange:</b>	Efter aftale med træneren
<b>Omklædning nødvendigt:</b>	Ja
<b>Mulighed for omklædning på stedet:</b>	Ja
<b>Kræves specielt udstyr:</b>	Fodboldstøvler og benskiner anbefales
<b>Udstyr der kan lånes:</b>	Nej



# Ålholm IF Fodbold

[www.aalholm-fodbold.dk](http://www.aalholm-fodbold.dk)

**Kontaktperson:** Peter Thue Poulsen • tlf. 48 24 35 46 / tlf.: 26 84 41 92

**Mail:** [thuepoulsen@youmail.dk](mailto:thuepoulsen@youmail.dk)

**Aktivitet:** Fodbold

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
-	-	4 år+	Banerne ved Hillerød Vest Skolen (Ålholm afd)

Træningstider kan ses på [www.aalholm-if.dk](http://www.aalholm-if.dk).

**Antal gratis prøvegange:** Aftales med træneren

**Prøveperiode begrænset:** Nej

**Omklædning nødvendigt:** Nej, men benskiner er en god idé

**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja

**Kræves specielt udstyr:** Nej, men fodboldstøvler og benskiner er en god idé



# Hillerød Fægteklub

www.hillf.dk

**Kontaktperson:** Rune Raskmark Rønne • tlf. 31 25 44 33  
**Mail:** [formand@hillf.dk](mailto:formand@hillf.dk)  
**Aktivitet:** Fægtning

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Onsdag	Kl. 18.30-20.00	Begyndere / Øvede 10-15 år	Hillerødsholmsskolen sal 1
Torsdag	Kl. 18.30-20.30	Begyndere / Øvede 16-99 år	Hillerødsholmsskolen sal 1

**Antal gratis prøvegange:** 1 måned  
**Prøveperiode begrænset:** Starter 1. onsdag i måneden  
**Omklædning nødvendig:** Ja, indendørs sko og lange bukser  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej, det lånes af klubben  
**Udstyr der kan lånes:** Al udstyr lånes af klubben første år



# ASG&I Gymnastik

www.asgi.dk

**Kontaktperson:** Formand Tine Bojer Jørgensen • tlf. 29 93 92 24  
**Mail:** [tinebojer@hotmail.com](mailto:tinebojer@hotmail.com)  
**Aktivitet:** Gymnastik, dans og fitness for børn, unge, voksne og seniorer

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
-	-	1-100 år	Kulsviergården, Alsønderup Alsønderup Skole

Se programmet på vores hjemmeside [www.asgi.dk](http://www.asgi.dk) gymnastikafdelingen, hvor tilmelding starter 1. august

**Antal gratis prøvegange:** 1 gang - aftales med instruktøren på holdet  
**Prøveperiode begrænset:** Ja  
**Omklædning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja



# Gørlose S&I Gymnastik

www.gorlose-si.dk

**Kontaktperson:** Carl Otto Ringsing • tlf. 48 27 72 05  
**Mail:** [cor@mail.dk](mailto:cor@mail.dk)  
**Aktivitet:** Gymnastik

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
-	-	-	Gørlose gymnastiksal

Tjek endelige træningstider på vores hjemmeside.

<b>Antal gratis prøvegange:</b>	Aftales med træneren
<b>Prøveperiode begrænset:</b>	Nej
<b>Omklædning nødvendigt:</b>	Ja
<b>Mulighed for omklædning på stedet:</b>	Ja
<b>Kræves specielt udstyr:</b>	Nej
<b>Udstyr der kan lånes:</b>	Nej



# HGI Gymnastik og Trampolin

www.hgigym.dk

**Kontaktperson:** Karin Nielsen • tlf.: 20 77 60 53  
**Mail:** [kontakt@hgigym.dk](mailto:kontakt@hgigym.dk)  
**Aktivitet:** Familiiegymnastik, Børnegymnastik, Rytmask gymnastik, Springgymnastik

*Se vores hjemmeside for mange spændende hold for både børn, unge og voksne.*

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange  
**Prøveperiode begrænset:** 1. september-1. oktober  
**Omklædning nødvendigt:** Ja, ingen jeans eller udesko  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej  
**Udstyr der kan lånes:** Nej



# Uvelse IF Gymnastik

www.uif.dk

**Kontaktperson:** Nina K. Jørgensen • tlf. 29 91 38 81  
**Mail:** [gymnastik@uif.dk](mailto:gymnastik@uif.dk)  
**Aktivitet:** Gymnastik

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>
Mandag	Kl. 17.30-18.45
Mandag	Kl. 20.30-22.00
Tirsdag	Kl. 16.00-17.00
Tirsdag	Kl. 18.00-19.00
Onsdag	Kl. 16.00-17.00
Onsdag	Kl. 17.15-18.30
Torsdag	Kl. 16.00-17.00
Torsdag	Kl. 17.00-18.00
Torsdag	Kl. 18.00-19.00

**Alder**

- Mandags gymnastik (16 år+)
- Uvelse Fitness (16 år+)
- Sjov og leg gymnastik (3-5 år)
- Multisport (9-16 år)
- Spring (6-8 år)
- Uvelse kids spring (9-16 år)
- Tumlingerne m. forældre (0-3 år)
- Vinyasa Yoga 16 år+
- Tabata (16 år+)

Se nærmere information om hold, tid og sted på [www.uif.dk](http://www.uif.dk)

<b>Antal gratis prøvegange:</b>	2 stk. ved sæsonstart – derefter 1. gang
<b>Prøveperiode begrænset:</b>	Ja
<b>Omklædning nødvendigt:</b>	Ja
<b>Mulighed for omklædning på stedet:</b>	Ja



# IF Skjold Skævinge Gymnastik

www.iss-gymnastik.dk

**Kontaktperson:** Line Fuldbj-Olsen / Birgitte Westphal-Hemmingsen  
**Mail:** [issgymbestyrelse@gmail.com](mailto:issgymbestyrelse@gmail.com)  
**Aktivitet:** Gymnastik

*Se vores hjemmeside for hold samt tilmelding.*

**Antal gratis prøvegange:** 2 - kontakt instruktøren, på det hold du ønsker at prøve, for nærmere aftale  
**Prøveperiode begrænset:** Kontakt instruktøren, på det hold du ønsker at prøve, for nærmere aftale  
**Omklædning nødvendigt:** Ja, tøj du kan bevæge dig i, samt gode indendørssko eller bare fødder  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej





# St. Lyngby IF Gymnastik

www.stlyngbyif.dk

**Kontaktperson:**

Charlotte Bølling • tlf. 31 34 99 14

**Mail:**

[gymnastik@stlyngbyif.dk](mailto:gymnastik@stlyngbyif.dk)

**Aktivitet:**

springgymnastik, teamgym konkurrence, dans, trampolin, crossdance og løb

**Ugedag**

Mandag  
Mandag  
Mandag  
Tirsdag  
Tirsdag  
Tirsdag  
Tirsdag  
Tirsdag  
Tirsdag  
Onsdag  
Onsdag  
Torsdag  
Torsdag  
Fredag  
Søndag

**Tid**

Kl. 16.00-16.50  
Kl. 17.00-17.45  
Kl. 17.00-18.30  
Kl. 16.00-16.50  
Kl. 17.00-17.55  
Kl. 18.00-19.30  
Kl. 19.20-20.00  
Kl. 19.25-20.25  
Kl. 16.00-17.25  
Kl. 17.30-18.25  
Kl. 18.30-19.45  
Kl. 19.45-21.00  
Kl. 16.00-18.00  
Kl. 09.00-10.00

**Alder**

Badutspring, 5-6 år  
Far, mor, barn, 1-3 år  
Trampolin, 9 år +  
Puslinge, 3-4 år  
Spring 1, 3.-5. klasse  
Spring 2, fra 5. klasse  
Konkurrence Spring, fra 5. klasse  
Crossdance™, Unge/Voksne  
ALL-STARS Italien 2020, fra 8. klasse  
Spirene, 1.-2. klasse  
Løbehold - 5-10 km. Unge/voksne  
Løbehold - Marathon, Unge/voksne  
Rytme/Momenter, fra 5. klasse  
Step & Styrke, Unge/voksne

**Sted**

Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen  
Ll. Lyngby Hallen

**Antal gratis prøvegange:**

1. gang

**Omklædning nødvendigt:**

Ja

**Kræves specielt udstyr:**

Nej

**Prøveperiode begrænset:**

Ja

**Mulighed for omklædning på stedet:**

Ja

**Udstyr der kan lånes:**

Ja



# Hillerød Golf Klub

www.hillerodgolf.dk

**Kontaktperson:** Kristian Mangor Olsen • tlf. 26 85 41 56

**Mail:** [kmangor@me.com](mailto:kmangor@me.com)

**Aktivitet:** Golf

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Hør nærmere	-	10-18 år	Hillerød Golf Klub, Nysøgårdsvej 9

**Antal gratis prøvegange:** 5

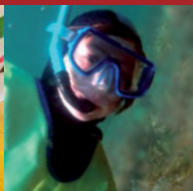
**Prøveperiode begrænset:** August-oktober og april-juni

**Omklædning nødvendigt:** Måske, egnet beklædning anbefales

**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja

**Kræves specielt udstyr:** Ja

**Udstyr der kan lånes:** Ja



# Hillerød Håndbold Klub

[www.hillerod-hk.dk](http://www.hillerod-hk.dk)

**Kontaktperson:** Mads Holmgaard • tlf. 27 20 25 36

**Mail:** [Info@hillerod-hk.dk](mailto:Info@hillerod-hk.dk)

**Aktivitet:** Håndbold

Tag kontakt til vores kontaktperson eller på vores mail, så hjælper vi jer i kontakt til de rette trænere.  
Kig evt. på vores hjemmeside: [www.hillerod-hk.dk](http://www.hillerod-hk.dk), for at finde træningstid og sted.

**Antal gratis prøvegange:** 2 uger

**Prøveperiode begrænset:** Nej

**Omklædning nødvendigt:** Ja, almindeligt sportstøj

**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja

**Kræves specielt udstyr:** Kondisko, senere håndboldsko

**Udstyr der kan lånes:** Nej



# IF Skjold Skævinge Håndbold

www.iss-haandbold.dk

**Kontaktperson:** Stine Kirk • tlf. 60 14 38 69

**Mail:** [kasserer@iss-haandbold.dk](mailto:kasserer@iss-haandbold.dk)

**Aktivitet:** Håndbold

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Tirsdag og Torsdag	-	6 år+	Skævingehallen

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange  
**Omklædning nødvendigt:** Ja, husk indendørs gummisko  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej  
**Udstyr der kan lånes:** Bolde kan lånes ved træningen



# St. Lyngby IF Håndbold

www.stlyngbyif.dk

**Kontaktperson:** Heidi Fabricius Ahmt • tlf. 60 71 94 34  
**Mail:** [hj@nordik-staal.dk](mailto:hj@nordik-staal.dk)  
**Aktivitet:** Håndbold

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
-	-	3-70 år	Ll. Lyngby hallen

Se programmet på hjemmesiden [www.stlyngbyif.dk](http://www.stlyngbyif.dk).

<b>Antal gratis prøvegange:</b>	Aftales med afd.
<b>Prøveperiode begrænset:</b>	Ja
<b>Omklædning nødvendigt:</b>	Ja
<b>Mulighed for omklædning på stedet:</b>	Ja
<b>Kræves specielt udstyr:</b>	Nej
<b>Udstyr der kan lånes:</b>	Ja



# Hillerød Judo

[www.judoklubben.dk](http://www.judoklubben.dk)

**Kontaktperson:** Michael Albrechtsen • tlf. 41 70 42 52  
**Mail:** [judoklubben@gmail.com](mailto:judoklubben@gmail.com)  
**Aktivitet:** Judo

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>
Mandag	Kl. 17.00-18.00	Børn (Let øvet)
Tirsdag	Kl. 17.00-18.00	Børn (Begynder)
Tirsdag	Kl. 18.00-19.30	Voksen Judo

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>
Onsdag	Kl. 17.00-18.00	Mini Judo
Torsdag	Kl. 17.00-18.00	Børn (Let øvet)
Torsdag	Kl. 18.00-19.30	Voksen

Se hjemmeside for yderligere information: [www.judoklubben.dk](http://www.judoklubben.dk).

**Sted:** Judo dojoen i Royal Stage  
**Antal gratis prøvegange:** 1 gang (herefter 35 kr. pr. træning indtil man tilmelder sig et hold)  
**Prøveperiode begrænset:** Ja  
**Omklædning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej  
**Udstyr der kan lånes:** Judogi kan lånes



# Hillerød Ju-Jutsu & Selvforsvar

[www.ju-jutsu-hilleroed.dk](http://www.ju-jutsu-hilleroed.dk)

**Kontaktperson:** Jacob Willard • tlf. 50 88 53 77  
**Mail:** [Willard@youmail.dk](mailto:Willard@youmail.dk)  
**Aktivitet:** Selvforsvar-Ju-Jutsu

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>
Mandag og Onsdag	Kl. 17.00-18.00	Børn 6-12 år
Mandag og Onsdag	Kl. 18.00-19.15	Teenagere 13-16 år
Mandag	Kl. 19.15-20.45	Voksne 16 år+
Torsdag	Kl. 19.00-20.30	Voksne 16 år+
Onsdag	Kl. 19.15-20.45	Fighting

*Kom og prøv en sport, som er sjov, fuld af gode venner, og som du virkelig kan bruge til noget.*

**Antal gratis prøvegange:** 4 gange  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omklædning nødvendigt:** Nej  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Træningsdragt eller gi  
**Udstyr der kan lånes:** Gi



# Hillerød Taekwondo Klub

[www.taekwon.dk](http://www.taekwon.dk)

**Kontaktperson:** Roberto Panada • tlf. 30 25 56 50  
**Mail:** [Formand.htk@gmail.com](mailto:Formand.htk@gmail.com)  
**Aktivitet:** Taekwondo

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Tirsdag og Torsdag	-	-	Royal Stage, 1. sal

Se vores hjemmeside [www.taekwon.dk](http://www.taekwon.dk) for information om hold og træningstider. Man kan som forælder træne på samme tid som sit barn, og forældre er supervelkomne. Taekwondo er velegnet som familieaktivitet.

**Antal gratis prøvegange:** 2 uger  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omklædning nødvendigt:** Ja, nybegyndere kan træne i joggingtøj, shorts/t-shirt eller lign.  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej  
**Udstyr der kan lånes:** Nej





# Hillerød Karate Do-Kai

[www.hillerodkarate.com](http://www.hillerodkarate.com)

**Kontaktperson:** Søren Larsen  
**Mail:** [sl@wagado.dk](mailto:sl@wagado.dk)  
**Aktivitet:** Karate (Shotokan Karate)

<b>Ugedag</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag, Onsdag, Fredag og Lørdag	5 år+	Royal Stage, 1. sal

*Det skal være sjovt at gå til karate. Vi har plads til alle fra mini-ninjaer (fyldt 5 år), over børn og voksne til Mr. Myagi – vores senior hold. Se hjemmeside for yderligere informationer om træningstider for de forskellige hold. Du kan træne op til fire dage om ugen eller samtidigt med dit barn - vi glæder os til at se dig til en prøvetime!*

**Antal gratis prøvegange:** 2  
**Omklædning nødvendigt:** Nybegyndere kan træne i joggingtøj og bare fødder.  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej



# GaK Hillerød Klatreklub

[www.gadevangklatring.dk](http://www.gadevangklatring.dk)

**Kontaktperson:** Flemming Pedersen  
**Mail:** [gadevangklatring@gmail.com](mailto:gadevangklatring@gmail.com)  
**Aktivitet:** Bouldering – klatring i max 4,5 meter højde med underliggende faldmadras.

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Sidste lørdag i måneden	Kl. 11.00-13.00 (IKKE i juli!)	5-95 år	Hillerødsholmsskolen sal 2

*Børn/unge under 18 år kun ifølge myndig voksen.*

**Antal gratis prøvegange:** 0 gange. Voksne: 50 kr. / børn: 25 kr. inkl. lån af klatresko op til str 45  
**Prøveperiode begrænset:** Ja (sidste lørdag i måneden kl. 11.00-13.00, juli undtaget!)  
**Omkledning nødvendig:** Ja, indendørssko/ klatresko  
**Mulighed for omkledning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Ja klatresko/indendørs sko  
**Udstyr der kan lånes:** Klatresko fra str. 5 år og til str. 45



# Frederiksborg Drengekor

www.frederiksborgdrengekor.dk

**Kontaktperson:** Karen-Maria Baun Hørlück (dirigent) • tlf. 61 67 48 66  
**Mail:** [kmbh@km.dk](mailto:kmbh@km.dk)  
**Aktivitet:** Drengekor

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag	Kl. 17.00-17.50	Spirekor for drenge i 1.-3. kl.	Slotskirkens Hus, Frederiksværksgade 2B 3400 Hillerød
Mandag	Kl. 15.00-17.00	Drengekor for drenge i 3.-7 / 8. kl.	
Onsdag	Kl. 16.00-18.00	Drengekor for drenge i 3.-8. kl.	
Onsdag	Kl. 17.00-19.30	Mandskor for drenge, hvis stemmer er gået i overgang	

**Antal gratis prøvegange:** 3  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omkledning nødvendigt:** Nej  
**Mulighed for omkledning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Ja, Vi har koncerttøj på, når vi optræder. Den hvide skjorte og sorte strømper skal man selv købe  
**Udstyr der kan lånes:** Koret udlåner sorte bukser, sko og blå butterfly og i et begrænset omfang aflagte hvide skjorter, som andre sangere er vokset fra.



# HVRunners

www.hvrunners.dk

**Kontaktperson:** Marie Ejby Hansen • tlf. 60 62 27 72  
**Mail:** [hvrunnershillerod@gmail.com](mailto:hvrunnershillerod@gmail.com)  
**Aktivitet:** Juniorløb

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Tirsdag	kl. 16.00-17.00	Young Fitness 12-21 år	Hillerød Vest Skolen
Onsdag	kl. 16.00-17.00	Junior Runners 9-13 år	Hillerød Vest Skolen
Onsdag	kl. 16.00-17.00	Young Runners 14-21 år	Hillerød Vest Skolen
Fredag	kl. 15.15-16.15	Mini Runners 6-8 år	Hillerød Vest Skolen
Fredag	kl. 15.15-16.15	Junior Runners 9-13 år	Hillerød Vest Skolen
Fredag	kl. 16.15-17.15	Young Runners 14-21 år	Hillerød Vest Skolen

*Holdet henvender sig til børn og unge som gerne vil træne frem mod et motionsløb eller atletikstævner eller som har et ønske om at komme i bedre form, blive hurtigere og stærkere. Holdet kan også bruges som supplerende træning ved siden af en anden sportsgren.*

**Antal gratis prøvegange:** 1  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omkledning nødvendig:** Mød op i udendørs tøj/ løbetøj  
**Mulighed for omkledning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Løbesko



# Alsønderup SG&I NERF kamp

www.asgi.dk

**Kontaktperson:** Peter Windum • tlf. 23 37 97 88  
**Mail:** [Peter@Windum.com](mailto:Peter@Windum.com)  
**Aktivitet:** Indendørs kamp med skumpile

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Hver 3. søndag	Kl. 12.30-15.00	6 år+	Kulsviergården, Alsønderup

Se hjemmeside og facebookside for yderligere information.

<b>Antal gratis prøvegange:</b>	Kun efter aftale
<b>Omkledning nødvendig:</b>	Nej
<b>Mulighed for omkledning på stedet:</b>	Ja
<b>Kræves specielt udstyr:</b>	Medbring eget NERF våben
<b>Udstyr der kan lånes:</b>	NERF pile udlånes til alle



# FIF Hillerød Orientering

www.fiforientering.dk

**Kontaktperson:** Heidi Holmberg  
**Mail:** [heidiholmberg@gmail.com](mailto:heidiholmberg@gmail.com)  
**Aktivitet:** Orienteringsløb-børne og ungdomstræning

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Sted</b>
Tirsdag	Kl. 17.30	Skovene omkring Hillerød

Tjek træningskalenderen på foreningshjemmeside for præcis mødested.

**Antal gratis prøvegange:** 2 måneder  
**Omklædning nødvendigt:** Ja, udetøj-løbetøj og overtøj  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej, du får kort og kan låne kompas  
**Særlige forhold:** Se altid vores hjemmeside eller kontakt os for at kende præcis mødested.  
Vi giver instruktion og vejledning til dig når du er helt ny og du må gerne tage din far og mor med!



# Gørlose S&I Petanque

[www.gorlose-si.dk](http://www.gorlose-si.dk)

**Kontaktperson:** Birthe Larsen • tlf. 48 27 84 57

**Aktivitet:** Petanque

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag og Onsdag	Kl. 19.00	Alle aldre	Gørlose Stadion
Søndag	Kl. 10.00-12.00	Alle aldre	Gørlose Stadion

**Antal gratis prøvegange:** Aftales med formanden

**Prøveperiode begrænset:** Nej

**Omklædning nødvendigt:** Nej

**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja

**Kræves specielt udstyr:** Petanque kugler

**Udstyr der kan lånes:** Nej



# Hillerød Sportsrideklub

[www.hillerodsportsrideklub.dk](http://www.hillerodsportsrideklub.dk)

**Kontaktperson:** Emilie Gug • tlf. 42 42 33 84 / Philippa Andersen • tlf. 22 30 14 83

**Mail:** [rideskolen@hillerodsportsrideklub.dk](mailto:rideskolen@hillerodsportsrideklub.dk)

**Aktivitet:** Ridning

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag - Fredag	Kl. 15.00 - 20.00	3 år+	Rønnekrogen 21, 3400 Hillerød
Lørdag	Kl. 09.00 - 13.30	3 år+	Rønnekrogen 21, 3400 Hillerød

Se holdbeskrivelser og holdtider på hjemmesiden: [www.hillerodsportsrideklub.dk](http://www.hillerodsportsrideklub.dk)

**Antal gratis prøvegange:** 1 gang - Vi har prøvetime fast hver lørdag kl. 13.30-14.30, mød gerne op 13.15. Tilmelding til prøvetime er ikke nødvendig.

**Prøveperiode begrænset:** Lukket i juli måned

**Omklædning nødvendigt:** Nej

**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja

**Kræves specielt udstyr:** Ja, ridehjem eller cykelhjem og sko med 1-2 cm. hæl

**Udstyr der kan lånes:** Ridehjem og ridevest





# Mønstergårdens Sportsrideklub

www.frederiksborgridecenter.dk

**Kontaktperson:** Ann-Sophie Dybdal  
**Mail:** [info@frederiksborgridecenter.dk](mailto:info@frederiksborgridecenter.dk)  
**Aktivitet:** Ridning

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag-Fredag	Kl. 16.00-19.00	6-18 år	Frederiksborg Ridecenter, Kulsviervej 10, 3400 Hillerød

**Antal gratis prøvegange:** 1  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omklædning nødvendigt:** Nej  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Ja, cykelhjem eller ridehjem  
**Udstyr der kan lånes:** Nej



# Skovbogård Rideklub

[www.skovbogaardridecenter.dk](http://www.skovbogaardridecenter.dk)

**Kontaktperson:** Lise Bergstrand-Poulsen • tlf. 22 39 36 80

**Aktivitet:** Ridning

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag-Fredag	Kl. 16.00-19.00	6 år+	Harløsevej 167, 3400 Hillerød
Lørdag	Kl. 09.00-13.00	6 år+	

**Antal gratis prøvegange:** 0

**Prøveperiode begrænset:** Ja

**Omklædning nødvendigt:** Ja

**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja

**Kræves specielt udstyr:** Ridehjelm og støvler

**Udstyr der kan lånes:** Ridehjelm og støvler



# Alsønderup SG&I Rulleskøjte

www.ASGI.dk

**Kontaktperson:** Søren Kodal • tlf. 40 17 75 63  
**Mail:** [kodal@kodal.net](mailto:kodal@kodal.net)  
**Aktivitet:** Indendørs rulleskøjteløb for alle

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Lørdag	Kl. 11.00-15.00	Alle	Kulsviergården, Pibe Møllevvej 7 Alsønderup, 3400 Hillerød

**Antal gratis prøvegange:** Ingen  
**Periode:** Fra første lørdag i oktober 2024 frem til første lørdag i april 2025  
**Pris:** 50 kr. per lørdag eller 300 kr. for hele sæsonen  
**Omklædning nødvendigt:** Nej  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Udstyr der kan lånes:** Gratis udlån af rulleskøjter samt sikkerhedsudstyr



# Sejlklubben Esrum Sø

<https://sesinfo.dk>

**Kontaktperson:** Ungdomsleder Claus Møller • tlf.: 21 63 88 31  
**Mail:** [mb\\_cmm@hotmail.com](mailto:mb_cmm@hotmail.com)  
**Aktivitet:** optimistjolle

*Har du lyst til at prøve at sejle optimistjolle? Det er sjovt og udfordrende at lære at sejle.  
Kontakt Sejlkubben Esrum Sø for at høre om dine muligheder.*



# Hillerød Skakklub

[www.hillerodskakklub.dk](http://www.hillerodskakklub.dk)

**Kontaktperson:** Hans Endrup Jacobsen • tlf. 50 93 38 51

**Mail:** [formand@hillerodskakklub.dk](mailto:formand@hillerodskakklub.dk)

**Aktivitet:** Junior-skak

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Tirsdag	Kl. 18.00-19.15	7-16 år	Kulturværkstedet lok. 1.2, bag biblioteket

Åben Skakcafe hver torsdag fra 18.00 - 20.00. Første gang 1. september.

**Antal gratis prøvegange:** 6 gange

**Prøveperiode begrænset:** Nej

**Omklædning nødvendigt:** Nej

**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja

**Kræves specielt udstyr:** Nej

**Udstyr der kan lånes:** Ja



# Alsønderup SG&I Skydning

www.ASGI.dk

**Kontaktperson:** Formand Christian Bojer Jørgensen • tlf. 20 40 27 12  
**Mail:** [kriller30@hotmail.com](mailto:kriller30@hotmail.com)  
**Aktivitet:** Skydning

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Tirsdag	Kl. 18.30-19.30	8-16 år	Hillerød Vest Skolen afd. Alsønderup kld.

**Antal gratis prøvegange:** 2 gange  
**Prøveperiode begrænset:** 23. september-28. oktober  
**Kræves specielt udstyr:** Ja  
**Udstyr der kan lånes:** Ja



# Gørløse Skytteforening

www.gorlose-si.dk

**Kontaktperson:** Kasper Nielsen • tlf. 24 61 11 10  
**Mail:** [kenaps@msn.com](mailto:kenaps@msn.com)  
**Aktivitet:** Skydning

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag	Kl. 19.00	8 år+	Hanebjerg Skole afd. Gørløse kld.

**Antal gratis prøvegange:** 1-2 gange  
**Prøveperiode begrænset:** Ja, start 2. mandag i september  
**Omkledning nødvendig:** Nej  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Ja, skydevåben og ammunition  
**Udstyr der kan lånes:** Ja



# Hillerød Skytteforening

[www.hillerodskytteforening.dk](http://www.hillerodskytteforening.dk)

**Kontaktperson:** Ebbe Torpegaard • tlf. 42 23 15 00  
**Mail:** [formand.hillerodskytteforening@gmail.com](mailto:formand.hillerodskytteforening@gmail.com)  
**Aktivitet:** Skydning med pistol, revolver og riffel på 15 meter

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Onsdag og Torsdag	Kl. 18.00-21.00	Ungdom (15 år+)	Hillerød Vest Skolen, Teglværksvej 19

*Instruktøren afgør om børn er egnede til at skyde. Prøveskydning er den første onsdag i måneden og man skal have en godkendt SKV6-blanket fra politiet inden prøveskydning.*

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange, inkl. prøveskydning.  
Prøveskydning koster 200,00 kr. inkl. 50 skud med kal. 22.  
De 2 ekstra gange koster 40 kr. pr gang.

**Omkledning nødvendig:** Nej  
**Mulighed for omkledning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej  
**Udstyr der kan lånes:** Ja





# IF Skjold Skævinge Skydning

[www.skjoldskaevinge.dk](http://www.skjoldskaevinge.dk)

**Kontaktperson:** Hans Chr. Nielsen • tlf. 22 81 98 99  
**Mail:** [majhans@mail.tele.dk](mailto:majhans@mail.tele.dk)  
**Aktivitet:** Skydning

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag	Kl. 17.00-19.00	Efter aftale	Lokale under ISS Klubhus
Mandag	Kl. 19.00-21.00	Træning, 7 år+	Lokale under ISS Klubhus

Ny Harløsevej 17 F under Iss-Klubhus på idrætsanlægget bag Kornmarkskolen i Skævinge.  
Børn med ADHD og andre diagnoser kan modtage special undervisning i DGI projekt FOKUS.

**Antal gratis prøvegange:** 2 gange  
**Prøveperiode begrænset:** Hele sæsonen  
**Kræves specielt udstyr:** Ja  
**Udstyr der kan lånes:** Ja, udstyr og våben udlånes af foreningen



# St. Lyngby IF Skydning

[www.stlyngbyif.dk](http://www.stlyngbyif.dk)

**Kontaktperson:** Lasse Larsen • tlf. 60 71 94 34  
**Mail:** [l.larsen@live.dk](mailto:l.larsen@live.dk)  
**Aktivitet:** Skydning

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
-	-	3-70 år	Ll. Lyngby hallen

Se programmet på hjemmesiden [www.stlyngbyif.dk](http://www.stlyngbyif.dk).

<b>Antal gratis prøvegange:</b>	Aftales med afd.
<b>Prøveperiode begrænset:</b>	Ja
<b>Omklædning nødvendigt:</b>	Ja
<b>Mulighed for omklædning på stedet:</b>	Ja
<b>Kræves specielt udstyr:</b>	Nej
<b>Udstyr der kan lånes:</b>	Ja



# 1. Hillerød - Chr. IV.s Trop

www.chr4trop.dk

**Kontaktperson:** Nicklas Borch • tlf. 50 48 87 86  
**Mail:** [info@chr4trop.dk](mailto:info@chr4trop.dk)  
**Aktivitet:** Spejder

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Tirsdag	Kl. 18.30-20.00	Ulve, 7-9 år eller 1.-3. kl.	Højager 114, 3400
Torsdag	Kl. 18.30-20.30	Stifindere, 10-11 år eller 4.-5. kl.	Højager 114, 3400
Torsdag	Kl. 19.00-21.00	Trop, 12-18 år eller fra 6. kl.	Højager 114, 3400

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange  
**Omklædning nødvendigt:** Påklædning til at være udendørs året rundt  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Nej (dog uniform efter prøveperiode)  
**Udstyr der kan lånes:** Efter behov



# DDS Birgitte Gjøe Gruppe

www.bggspejder.dk

**Kontaktperson:** Bjarke Frandsen • tlf. 42 60 50 13  
**Mail:** [gruppeleder@bggspejder.dk](mailto:gruppeleder@bggspejder.dk)  
**Facebook:** Birgitte Gjøe Gruppe-BGG spejder  
**Aktivitet:** Spejder

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Onsdag	Kl. 18.00-19.30	0.-1. kl.	Poppelgangen 3
Onsdag	Kl. 18.30-20.00	2.-3. kl.	Poppelgangen 3
Mandag	Kl. 18.30-20.30	4.-5. kl.	Poppelgangen 3
Tirsdag	Kl. 19.00-21.00	6.-10. kl.	Poppelgangen 3

**Antal gratis prøvegange:** 1 måned  
**Omklædning nødvendig:** Påklædning til at være udendørs året rundt  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Godt humør og nysgerrighed, vi leverer engagement og sjove udfordringer  
**Udstyr der kan lånes:** Redskaber efter behov





# DDS Brødeskov Gruppe

[www.brodeskov.dk](http://www.brodeskov.dk)

**Kontaktperson:** Niels Lieberkind  
**Mail:** [niels@brodeskov.dk](mailto:niels@brodeskov.dk)  
**Aktivitet:** Spejder

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag	Kl. 17.30-18.45	0.-1. kl.	Hytten, Ny Hammersholt
Mandag	Kl. 19.00-21.00	4.-5. kl.	Hytten, Ny Hammersholt
Onsdag	Kl. 19.00-20.30	2.-3. kl.	Hytten, Ny Hammersholt
Torsdag	Kl. 19.00-21.00	6.-10. kl.	Hytten, Ny Hammersholt

**Antal gratis prøvegange:** 4 gange  
**Omklædning nødvendig:** Ja, tøj der passer til vejret  
**Kræves specielt udstyr:** Nej



# DDS Frydenborg Gruppe

[www.spejderhat.dk](http://www.spejderhat.dk)

**Kontaktperson:** Gruppeleder Aslak Harbo Poulsen  
**Mail:** [gl@spejderhat.dk](mailto:gl@spejderhat.dk)  
**Aktivitet:** Spejder

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Tirsdag	Kl. 17.30-19.00	0.-1. kl.	Spejderhytten Frydenborg, Frydenborgvej 23-25
Onsdag	Kl. 17.30-19.00	2.-3. kl.	Spejderhytten Frydenborg, Frydenborgvej 23-25
Onsdag	Kl. 18.30-20.30	4.-5. kl.	Spejderhytten Frydenborg, Frydenborgvej 23-25
Torsdag	Kl. 19.00-21.00	6.-9. kl.	Spejderhytten Frydenborg, Frydenborgvej 23-25
Torsdag	Kl. 19.00-21.00	9. kl.+ - 24 år	Spejderhytten Frydenborg, Frydenborgvej 23-25

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange  
**Omkledning nødvendig:** Nej  
**Kræves specielt udstyr:** Tøj der passer til vejret



# FDF Alsønderup

[www.FDF.dk/alsonderup](http://www.FDF.dk/alsonderup)

**Kontaktperson:** Thomas Petersen • tlf.: 29 48 33 80  
**Mail:** [thpe@fdf.dk](mailto:thpe@fdf.dk)  
**Aktivitet:** Spejder

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag, ulige uger	Kl. 16.30-18.00	Familie FDF, 2-5 år.	Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød
Mandag, lige uger	Kl. 17.00-18.30	Pusling, 5 år-0. kl.	Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød
Tirsdag	Kl. 17.30-19.00	Tumling, 1.-2. kl.	Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød
Tirsdag	Kl. 18.30-20.00	Pilt, 3.-4. kl.	Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød
Mandag	Kl. 18.00-20.00	Væbner, 5.-6. kl.	Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød
Mandag	Kl. 18.00-20.00	Seniorvæbner, 7.-8. kl.	Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød
Mandag	Efter aftale	Senior, 9. kl.-18 år.	Baunetgården, Baunevej 16, 3400 Hillerød

Program og kontaktpersoner for de enkelte klasser kan ses på hjemmesiden [www.fdf.dk/alsonderup](http://www.fdf.dk/alsonderup)

**Antal gratis prøvegange:** 4-5 gange  
**Omklædning nødvendigt:** Tøj der passer til vejret  
**Kræves specielt udstyr:** Nej



# FDF Hillerød

[www.fdf.dk/hilleroed](http://www.fdf.dk/hilleroed)

**Kontaktperson:** Michael • tlf. 53 65 04 46  
**Mail:** [hillerod@fdf.dk](mailto:hillerod@fdf.dk)  
**Aktivitet:** Spejder

Vi mødes tirsdag aften klokken 18.00 - 19.30, i Løngangsgade 25A baghuset. Programmet kan ses på [www.fdf.dk/hilleroed](http://www.fdf.dk/hilleroed)

*Klasser:*

Tumlinge 0.-2. kl. • Pilte 3.-4. kl. • Væbnere 5.-6. kl. • Seniorvæbnere 7. kl. • Seniorer 8. kl.-18 år.

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange  
**Omklædning nødvendig:** Praktisk tøj, der passer til vejret og som må blive snavset.  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Nej  
**Kræves specielt udstyr:** Nej  
**Udstyr der kan lånes:** Diverse redskaber efter behov





# Frederiksborg Trop

www.frederiksborgtrop.dk

**Kontaktperson:** Charlotte S. Andersen • tlf. 20 60 11 93

**Mail:** [csa@e-mail.dk](mailto:csa@e-mail.dk)

**Aktivitet:** Spejder

**Ugedag**

Mandag

Tirsdag

Onsdag

**Tid**

Kl. 18.30-20.00

Kl. 18.30-20.15

Kl. 19.00-21.00

**Alder**

Ulve, 1.-3. kl.

Stifinder, 4.-5. kl.

Spejder, 6. kl.-17 år

**Sted**

"Krudthuset", Sophienborg allé 55, 3400 Hillerød

"Krudthuset", Sophienborg allé 55, 3400 Hillerød

"Krudthuset", Sophienborg allé 55, 3400 Hillerød

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange

**Omklædning nødvendigt:** Nej

**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja

**Kræves specielt udstyr:** Tøj der passer til vejret



# Grib Skov Trop

www.gribskovtrop.dk

**Kontaktperson:** Louise Heidtmann • tlf. 30 31 69 09  
**Mail:** [Ulv-gst@gribskovtrop.dk](mailto:Ulv-gst@gribskovtrop.dk)  
**Aktivitet:** Spejder

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Torsdag	Kl. 18.30-20.00	Ulveunge 7-9 år	"Bassebjerg", Jagtstien 3, Nødebo, 3480 Fredensborg
Onsdag	Kl. 18.45-20.30	Stifindere 10-12 år	"Bassebjerg", Jagtstien 3, Nødebo, 3480 Fredensborg
Tirsdag og Onsdag	Kl. 19.00-21.00	Tropspejder, 13-17 år	"Bassebjerg", Jagtstien 3, Nødebo, 3480 Fredensborg

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omklædning nødvendigt:** Nej  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Tøj der passer til vejret  
**Udstyr der kan lånes:** Efter behov



# Kong Hardeknud Trop

De Gule Spejdere i Danmark

**Kontaktperson:** Katja Nielsen • tlf. 61 69 74 19  
**Mail:** [katjamunkholm@hotmail.com](mailto:katjamunkholm@hotmail.com)  
**Aktivitet:** Spejder

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Tirsdag	Kl. 18.15-19.45	Ulve 7-9 år	Amtsmandsvej 5A, 3400 Hillerød (bag Royal Stage)
Torsdag	Kl. 18.30-20.00	Stifindere 10-12 år	Amtsmandsvej 5A, 3400 Hillerød (bag Royal Stage)
Torsdag	Kl. 18.30-20.00	Tropspejder 13-17 år	Amtsmandsvej 5A, 3400 Hillerød (bag Royal Stage)

**Antal gratis prøvegange:** 5 gange  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omklædning nødvendigt:** Nej  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Tøj der passer til vejret  
**Udstyr der kan lånes:** Efter behov



# Kong Valdemars Trop

[www.kongvaldemarstrop.dk](http://www.kongvaldemarstrop.dk)

**Mail:** [kongvaldemarstrop@kongvaldemarstrop.dk](mailto:kongvaldemarstrop@kongvaldemarstrop.dk)

**Aktivitet:** Spejder

**Ugedag**

Onsdag

Onsdag

Onsdag

**Tid**

Kl. 18.30-20.00

Kl. 18.45-20.30

Kl. 19.00-21.00

**Alder**

Ulve, 7-9 år

Stifindere, 10-12 år

Trop, 13-17 år

**Sted**

Bondestien 12, 3330 Gørløse

Bondestien 12, 3330 Gørløse

Bondestien 12, 3330 Gørløse

**Antal gratis prøvegange:** 5 gange

**Prøveperiode begrænset:** Nej

**Omklædning nødvendigt:** Nej

**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja

**Kræves specielt udstyr:** Tøj der passer til vejret

**Udstyr der kan lånes:** Efter behov



# KFUM-spejderne Hillerød

[www.spejderhillerod.dk](http://www.spejderhillerod.dk)

**Kontaktperson:** Erik Husher • tlf. 22 21 48 21

**Mail:** [ERH@megalip.dk](mailto:ERH@megalip.dk)

**Aktivitet:** Spejder

**Ugedag**

Den sidste søndag i måneden

**Tid**

Kl. 10.00-13.00

**Alder**

Røverklan, 17 år+

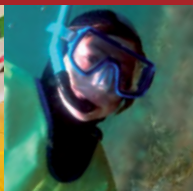
**Sted**

KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge

**Antal gratis prøvegange:** 4 gange

**Omklædning nødvendigt:** Nej

**Kræves specielt udstyr:** Nej



# KFUM Skævinge Gruppe

www.skvsp.dk • www.facebook.com/skvsp.dk

**Kontaktperson:** Hasse Kær • tlf. 42 38 21 39  
**Mail:** [kontakt@skvsp.dk](mailto:kontakt@skvsp.dk)  
**Aktivitet:** Spejder

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag	kl. 18.30-20.15	Juniortroppen 4.-5. kl.	KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge
Onsdag	kl. 18.30-20.30	Tropsspejdere 6.-8. kl.	KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge
Onsdag	kl. 20.00-21.30	Seniortroppen 9.kl+	KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge
Torsdag	kl. 17.00-18.30	Bæverflokket 0.-1. kl.	KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge
Torsdag	kl. 18.30-20.00	Ulveflokket 2.-3. kl.	KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge
Sidste søndag i måneden	Kl. 10.00-13.00	Roverklan 17 år og op	KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge
2. søndag i måneden	kl. 10.00-13.00	Familiespejd (3-6 år+1 forælder)	KFUM Spejderhytten, Borupvej 57, 3320 Skævinge

**Antal gratis prøvegange:** Du er altid velkommen til at komme på besøg  
**Omklædning nødvendigt:** Praktisk tøj til at være udendørs året rundt  
**Kræves specielt udstyr:** Godt humør og gå-på-mod  
**Udstyr der kan lånes:** Redskaber efter behov



# Nordsjællands Svæveflyveklub

www.glider.dk

**Kontaktperson:** Søren Lohse  
**Mail:** [nf.fritidskort15@gmail.com](mailto:nf.fritidskort15@gmail.com)  
**Aktivitet:** Svæveflyvning

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Lørdag 7/9 2024	Kl. 8.45- ca. 14.30	7.-10. kl.	Kurreholmvej 39, Gørlose

Arrangementet indeholder gratis teori og orientering om svæveflyvning + simulator flyvning.  
Mod betaling af 100 kr. er der mulighed for en tur i svævefly. Tilmelding nødvendigt.

**Antal gratis prøvegange:** 1 gang  
**Prøveperiode begrænset:** Ja, og kun 15 pladser  
**Omklædning nødvendigt:** Nej  
**Kræves specielt udstyr:** Nej, solbriller er en fordel  
**Udstyr der kan lånes:** Nej



# Hillerød Svømmeklub

www.hils.dk

**Kontaktperson:** Klubchef Jannie Berthelsen • tlf. 50 56 06 65 (Hverdage 10-14)  
**Aktivitet:** Svømning

**Ugedag** -      **Tid** -      **Alder** 4 år+      **Sted** Hillerød Svømmehal, Milnersvej 37

Se program og hold [www.hils.dk](http://www.hils.dk).

**Antal gratis prøvegange:** Kun efter aftale  
**Omkledning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Dykkerbriller er en god idé





# Firmaidræt Hillerød - Svømning

www.firmaidræt-hillerød.dk

**Kontaktperson:** Ulla Hobert • tlf. 40 33 81 77  
**Mail:** [regnskab@firmah.dk](mailto:regnskab@firmah.dk)  
**Aktivitet:** Svømning for børn. Fra nybegynder til de sejeste hajer

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag	Kl. 18.00-20.00	4 år+	Hillerød Svømmehal

**Antal gratis prøvegange:** 1  
**Prøveperiode begrænset:** Ja, 1. september 2024 - 31. maj 2025  
**Omkledning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja  
**Kræves specielt udstyr:** Ja, Det anbefales at have svømmebriller og en hårelastik hvis du har langt hår.  
**Udstyr der kan lånes:** Ja, Hjælpemidler som svømmeplader, skumslanger m.m.



# Alsønderup SG&I Tennis

www.ASGI.dk

**Kontaktperson:** Margit Enevoldsen • tlf. 40 47 37 80

**Mail:** [margit.tulstrup@gmail.com](mailto:margit.tulstrup@gmail.com)

**Aktivitet:** Tennis

**Ugedag**

Torsdag

**Tid**

Kl. 17.00-19.00

**Alder**

Drop-in, Alle

**Sted**

Bag ved Hillerød Vest Skolen afd. Alsønderup

**Antal gratis prøvegange:** 2 gange

**Omklædning nødvendigt:** Ja

**Mulighed for omklædning på stedet:** Ja

**Kræves specielt udstyr:** Ja, tennisketcher

**Udstyr der kan lånes:** Ja, tennisketcher, bolde



# Gørlose S&I Tennis

www.gorlose-si.dk

**Kontaktperson:** Janne Levinsen • tlf. 30 25 88 15  
**Mail:** [jalev3b@gmail.com](mailto:jalev3b@gmail.com)  
**Aktivitet:** Tennis

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
-	-	Ungdom	Strøvej 96, Gørlose

*Banen er åben 24 timer i døgnet for medlemmer af afd. Banen har lysanlæg så der kan spilles om aftenen  
Kontingent for hele sæsonen: voksne 600 kr. / unge under 18 år 400 kr.*

<b>Antal gratis prøvegange:</b>	Aftales med træneren
<b>Prøveperiode begrænset:</b>	Nej
<b>Omklædning nødvendigt:</b>	Ja
<b>Mulighed for omklædning på stedet:</b>	Ja
<b>Kræves specielt udstyr:</b>	Ja, ketcher og soft/tennisbolde
<b>Udstyr der kan lånes:</b>	Ja



# Hillerød Tennis & Padel Klub

www.htpk.dk

**Kontaktperson:** Daniel Mølgaard •40 24 52 82

**Mail:** [klubmanager@htpk.dk](mailto:klubmanager@htpk.dk)

**Aktivitet:** Tennis, padel og pickleball

**Ugedag**

Kontakt klubmanager Daniel Mølgaard for information om træningstider

**Alder**

Alder: 0 - 10 klasse

**Antal gratis prøvegange:**

Aftales med klubmanageren

**Prøveperiode begrænset:**

Nej

**Omklædning nødvendigt:**

Ja

**Mulighed for omklædning på stedet:**

Ja

**Kræves specielt udstyr:**

Ketchere og indendørs/udendørs sko

**Udstyr der kan lånes:**

Ketchere/bolde



# Nødebo IF Tennis

www.nif.dk

**Kontaktperson:** Jørgen Fønnes  
**Mail:** [lørgen.fønnes@gmail.com](mailto:lørgen.fønnes@gmail.com)  
**Aktivitet:** Tennis

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag	Kl. 16.00-17.00	6-15 år	Nødebo Idrætsanlæg

**Antal gratis prøvegange:** 3 gange  
**Prøveperiode begrænset:** Nej  
**Omklædning nødvendigt:** Ja  
**Mulighed for omklædning på stedet:** Nej  
**Kræves specielt udstyr:** Tennisketcher og tennissko uden hæl



# Ålholm IF Vægtløftning

www.aalholm-if.dk

**Kontaktperson:** Nikolaj Vincentzen • 23 95 63 59  
**Mail:** [nikvincentzen@gmail.com](mailto:nikvincentzen@gmail.com)  
**Aktivitet:** Vægtløftning

<b>Ugedag</b>	<b>Tid</b>	<b>Alder</b>	<b>Sted</b>
Mandag/Tirsdag/Torsdag	Kl. 16.15-17.30	9-14 år	Vægtløftningslokalet, bag ved Ålholmhallen

<b>Antal gratis prøvegange:</b>	Kontakt foreningen
<b>Prøveperiode begrænset:</b>	Nej
<b>Omklædning nødvendigt:</b>	Ja
<b>Mulighed for omklædning på stedet:</b>	Ja
<b>Kræves specielt udstyr:</b>	Træningstøj og indendørssko
<b>Udstyr der kan lånes:</b>	Nej



# Støtte til kontingent, stævner og udstyr

**Børn af vanskeligt stillede forældre, der har svært ved at finde penge til kontingent, stævner og udstyr, har flere muligheder for at få hjælp.**

## **Hillerød kommunes Fritidspas**

Støtte til primært enlige forsørgere og borgere på integrationsydelse, så deres barn/børn kan gå til spejder, musik eller en anden fritidsaktivitet, når de ikke har mulighed for at betale kontingent.

Læs mere her:

<https://www.hillerod.dk/service-og-selvbetjening/foreninger-kultur-og-fritidsliv/fritidspas-okonomisk-stotte-til-fritidsaktiviteter/>

**Det er muligt at få diskret personlig rådgivning om støttemuligheder hos DGI Nordsjælland, Peter Bennett (har tavshedspligt), mobil 24975342, mail [peter.bennett@dgi.dk](mailto:peter.bennett@dgi.dk).**

## **Broen Hillerød**

BROEN har som formål at støtte socialt udsatte børn og unge med kontingenter og udstyr til idræt, spejder, musik eller andre fritidsaktiviteter, så de på lige fod med alle andre børn har mulighed for at dyrke fritidsinteresser.

Læs mere her: <https://broen-danmark.dk/hilleroed/>

## **DGI Foreningsliv for alle**

Støtter børn og unge af vanskeligt stillede forældre, voksne flygtninge eller asylansøgere med tilskud til kontingent og stævner. Læs mere her:

[www.dgi.dk/foreningsledelse/artikler/pulje-foreningsliv-for-alle](http://www.dgi.dk/foreningsledelse/artikler/pulje-foreningsliv-for-alle)



# Hvem er Folkeoplysningsudvalget?

## **Folkeoplysningsudvalget er det udvalg der**

- Godkender nye foreninger
- Yder tilskud til aktiviteter for børn og unge under 25 år
- Yder tilskud til aftenskoleundervisning
- Yder tilskud til lokaleleje
- Anviser kommunale lokaler til de folkeoplysende aktiviteter
- Støtter andre folkeoplysende aktiviteter i Hillerød Kommune

Udvalget rådgiver, støtter og inspirerer private bestræbelser i det lokale fritidsliv.

Folkeoplysningsudvalget har udarbejdet retningslinjer for arbejdet jf. folkeoplysningslovens bestemmelser, der kan findes på <https://foreningsportalen.hillerod.dk/>.

Folkeoplysningsudvalget har 11 medlemmer og er sammensat af otte repræsentanter fra foreningslivet og af tre medlemmer fra kommunens byråd. Foreningslivet er repræsenteret ved paraplyorganisationerne Hillerød Samvirkende Idrætsforening (HSI), Børne- og Ungdomsorganisationernes Samråd (BUS), Fritidsundervisningens Samvirke og ved repræsentanter fra kulturområdet.

Folkeoplysningsudvalget er med til at sikre brugerindflydelse på det folkeoplysende område og fungerer som kontaktorgan for dialogen mellem byråd og foreningsliv.

## **Folkeoplysningsudvalget i perioden 2022 – 2025**

Peder Bisgaard • byrådet (A), formand  
Michael Albrechtsen • Hillerød Samvirkende Idrætsforeninger  
Jørgen Schultz • Hillerød Samvirkende Idrætsforeninger  
Susanne Henriksen • Aftenskolernes Samråd  
Jean Becker • Aftenskolernes Samråd  
Birgitte Harild • Børne- og Ungdomsorganisationernes Samråd  
Ole Steen Lintrup • Børne- og Ungdomsorganisationernes Samråd  
Rikke Macholm • kulturområdet, næstformand  
Peter Hansen • kulturområdet  
Thomas Elong • byrådet (V)  
Mads Munk Hansen • byrådet (F)

Dagsordener og referater fra Folkeoplysningsudvalgets møder kan findes på [www.hillerod.dk](http://www.hillerod.dk) > Demokrati og Indflydelse > Dagsordener og referater > vælg Folkeoplysningsudvalget

