

SøndagsmOtion

– 10 søndage efter Nytår

Velkommen til en ny serie SøndagsmOtion løb
(introduktion til orienteringsløb)
fra starten af 2016!

Fri tilmelding

Der er fri tilmelding til disse løb, som du kan bruge til at kombinere motion og skovtur og – hvis du har lyst – som springbræt til at komme i gang med rigtige konkurrenceløb indenfor orienteringssporten. Løbene er også for Farum Orienteringsklubs egne medlemmer.

Ruter/baner for alle!

Der er baner for hele familien – fra hyggelige, afmærkede børnebaner med billeder på posterne (hvor forældrene følger med rundt) til korte og længere baner, der gradvist skifter sværhedsgrad fra trailløb – kun på stier - til hovedsageligt off-trail baner, hvor du kan vælge at løbe på tværs gennem terrænet.

Det foregår i Farum Lillevang

Alle løbene foregår i Farum Lillevang over 10 søndage fra søndag d. 10. januar til søndag d. 13. marts.



Fakta om løbene

- Mødested:** "Portvagten Farum Kaserne"
(Regimentsvej 6, 3520 Farum)
- Starttid:** Kl. 10-11
- Baner (ruter):** Børnebane på ca. 1 km,
Lette baner langs stier og veje,
3 km og 6 km
Mellemsvær bane, 5 km
Svær bane, 6 km
- Løbsform:** Individuelt eller i hold/familier
- Kort:** Orienteringskort 1:10.000
(1 cm på kortet = 100 m i skoven)
- Tilmelding:** Ved mødestedet
- Instruktion:** Du kan selvfølgelig få instruktion
og stille spørgsmål inden du
starter ☺!
- Pris:** En flad tyver pr. person for orien-
teringskort og løb. Kontant eller
MobilePay. (Gratis for medlemmer
af Farum OK). Varm kakao og saft i
mål er sponsoreret af REMA1000.

REMA 1000
Meget mere discount!

Vi glæder os til at se jer!

Farum Orienteringsklub

farum-ok.dk –  facebook.com/farumorieringsklub

