

Find vej i Farum Lillevang

Velkommen til Find vej Dagen 2016

Lørdag den 30. april 2016 skal vi igen finde poster i hele landet
(introduktion til orienteringsløb)

Fri tilmelding

Farum Orienteringsklub - med støtte fra Nordea-fonden og Dansk Orienterings-Forbund - er arrangør af denne Find vej-event. Der er ingen forhåndstilmelding - bare mød op! Løbet kan du bruge til at kombinere motion og skovtur og – hvis du har lyst – som springbræt til at komme i gang med rigtige konkurrenceløb indenfor orienteringssporten.

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 trail-løb – kun på stier - til hovedsageligt off-trail baner, hvor du kan vælge at løbe på tværs gennem terrænet.

miniOkursus

Her er samtidig mulighed for de 4-10 årige at deltage i klubbens mini-motions-kursus samme tid og sted, hvor de yngste på en sjov måde kan prøve lidt mere af, hvordan det er at løbe orienteringsløb. Vi slutter af med lidt saft og mad kl. 12 – se særskilt indbydelse.

Fakta om løbet

Mødested: "Portvagten Farum Kaserne" (Regimentsvej 6, 3520 Farum)

Starttid: Kl. 10-12

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: Det er gratis ☺!

Frugt og saft i mål er sponsoreret af REMA1000.



Farum Orienteringsklub

- med støtte fra Nordea-fonden og Dansk Orienterings-Forbund

-Vi glæder os til at se jer!

 facebook.com/farumorienteringsklub

farum-ok.dk

