

Søndagsmotion – Find vej i skoven sammen med Farum Orienteringsklub!

Velkommen til orienteringsløb i Nørreskoven 2019 – med start fra Fiskebæk Naturskole ved Furesøbad,

1. gang søndag den 6. januar klokken 10.

Farum Orienteringsklub holder hver søndag Søndagsmotion for alle, der vil ud og få noget motion samtidig med, at man skal finde vej i skoven og opleve naturen.

Der er baner, oplevelser og udfordringer for alle – for børn, for familier og for dig, der vil prøve en ny sport, der spænder fra søndagstur til ekstremsport.

Der er nye baner hver søndag, så der bliver også nye udfordringer hver gang.



Hvornår

Første gang i 2019 er søndag den 6. januar og vi holder ved hver søndag frem til og med den 24. marts. Du kan starte mellem kl. 10 og 11.

Hvor

Mødested **er Naturskolen ved Furesøbad, Frederiksborgvej 103A, 3500 Værløse.**

"På andet år har vi fået lov til at afholde vores vintertræning og familie- og vinterløb i Nørreskoven. Det er vi rigtig glade for fordi det er en rigtig spændende skov mange muligheder for spændende orienteringsløb" fortæller Peter Reinholt, formand i Farum OK.

Pris

Det koster kun en tyver pr deltager - og max. 60 kr pr familie. Vi afregner ved start - også MobilePay. Det er gratis for medlemmer af Farum Orienteringsklub.

Baner

Vi har baner for alle - og vi lægger nye baner til hver søndag.

Hver gang er der en:

- **Børnebane** på 1 km til de mindste (sammen med mor og far eller en anden voksen)
 - **Let bane** på stier, ca. 2 km lang
 - **Mellemsvær bane** på ca. 4 km for dem, der ønsker motion og vil udfordres ved at komme ud på blandet sti og terrænløb
 - **Svær bane** på 5-6 km for de erfarne, hvor du skal på tværs i terrænet for at finde posterne
-
- For alle banerne gælder, at længden er målt i lige luftlinje. Derfor vil du komme til at løbe lidt længere for ikke at krydse moser, uigennemtrængeligt krat, eller hvis stien du følger snor sig. Hvor meget længere afhænger af hvor direkte på posten du løber!

Vi har varm kakao og saft i mål - Vi glæder os til at se jer og glæder os til at høre jeres fortællinger fra skoven.

Og - hvis du har lyst - fortæller vi også gerne meget mere om Farum Orienteringsklub og om muligheder for både træning og konkurrencer.

Mere om orienteringsløb og Søndagsmotion

Orienteringsløb er en sport, der kan engagere hele familien - fordi alle løber en bane man kan magte!

Vi ser frem til en aktiv sæson 2019, men allerede nu vil vi gerne indbyde dig til en serie løb for de friske, der gerne vil en tur ud i vinterskoven – et lille tip: det er lidt lettere at finde veje gennem tæt skov når der ikke er blade på træerne :)

Du kan også tage forbi det store O-kort over Furesø (furesoekortet.dk) hvor der er muligheder for flere ruter. Vi har ikke faste poster i Nørreskoven, men du kan finde ruter med faste poster i Farum Lillevang og i Uggeløse skov på vores hjemmeside (farum-ok.dk). Bliver du bidt af sporten, kan du også melde dig ind i Farum OK og deltage i konkurrenceløb.

Få dit nytårsforsæt om at motionere mere i det nye år lagt i faste rammer fra starten!

Søndagsmotion og **orienteringsløb** er en rigtig god måde at komme i gang på! Du får motion uden at tænke over at du løber, fordi du er optaget af at finde den bedste rute til næste post – og om den nu står hvor du forventer ...

Og som en ekstra gevinst, så er hver funden post en lille sejr i sig selv, en der motiverer til at prøve kræfter med - netop - den næste post på ruten.

Sammenlign dit løb med andres

Vi lægger banerne på O-TRACK (smartphone app og o-track.dk), så du kan se dit vejvalg på kortet, og du kan også sammenligne med andre, der har løbet samme rute. Du kan sammenligne tid, men meget mere interessant så kan du sammenligne den vej du valgte med hvilken vej de andre på samme bane valgte. Få mere at vide ved løbene.

Hvis du ikke har løbet orienteringsløb før, eller bare er lidt rusten på kort, finde vej og brug af kompas, så kan du selvfølgelig også få instruktion, før du løber i skoven.

I behøver ikke at være meldt ind i Farum OK - det er bare at møde op og have løbeskoene på.

Er du under 9 år kan det dog hurtigt blive billigere at være medlem - læs mere om det på [Skovtrolde-siden!](#)

SøndagsmOtion er en rigtig god måde at få hele familien i skoven på - der er masser af frisk luft til alle, og der er et pusterum efter en hektisk og måske lidt for julesulet julemåned!

Og husk det:

Vi starter allerede søndag 6 januar fra Fiskebæk Naturskole ved Furesøbad –

Vel mødt!