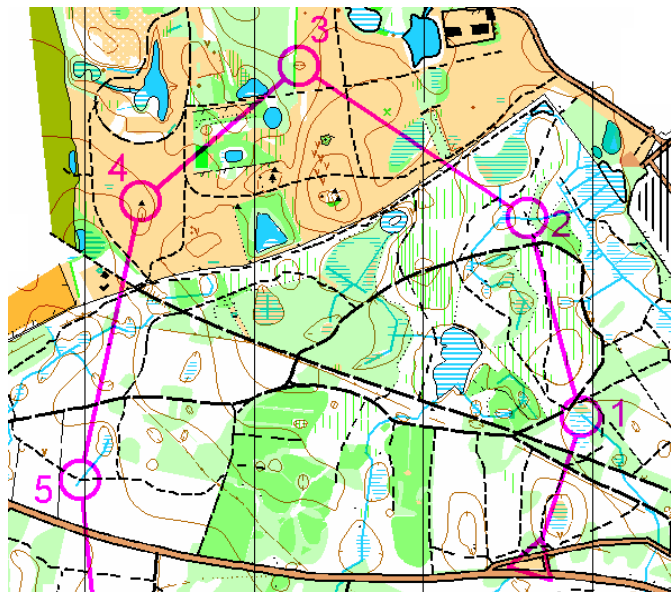


Hvad er orienteringsløb?

Orienteringsløb er en sport, der grundlæggende går ud på at finde vej i ukendt terræn - og for de fleste gælder det om at gøre det så hurtigt som muligt. Til hjælp har man et specialtegnet, meget nøjagtigt og detaljeret kort, samt et kompas.

Banen består af en række poster markeret i terrænet med orange/hvide nylonskærme. Posterne er tegnet ind på kortet i forvejen, og løbet går ud på at opsøge dem i rækkefølge, og ved hjælp af en elektronisk kontrolbrik registrere, at man har været der. Efter løbet får man en udskrift af alle sine stræktider mellem de enkelte poster, som man så kan sammenligne med sine konkurrenters.



Selvom det undertiden går stærkt, får orienteringsløberen en ikke uvurderlig naturoplevelse med hjem. Undervejs skal man hele tiden oversætte kortbilledet til terrænet og omvendt, så ofte husker man sine indtryk fra turen langt bedre end den almindelige skovtursgæst gør.

Kontaktpersoner:

Nye medlemmer:

Peter Reinholdt, Anekæret 19, 3520 Farum
Tlf.: 2145 7046, p.reinholdt@gmail.com

Bredde:

Peter Reinholdt, Anekæret 19, 3520 Farum
Tlf.: 2145 7046, p.reinholdt@gmail.com

Ungdom:

Ulla Rosenberg, Tagetesvej 7, Slangerup
Tlf.: 4738 0539, jens.birch@post.tele.dk

E-mail: farum-ok@orientering.dk

og se vores hjemmeside:

www.farum-ok.dk



Farum Orienteringsklub
Medlem af Dansk Orienteringsforbund



ORIENTERINGSLØB



Sjov motion
for krop og hjerne

- for hele familien

Farum Orienteringsklub

Kan du svare ja til nogle af disse spørgsmål?

- ❑ Kan du lide at færdes i naturen?
- ❑ Har du nogen gange svært ved at tage dig sammen til at komme ud at motionere så tit som du synes du burde?
- ❑ Finder du det nogen gange lidt for kedeligt bare at løbe?
- ❑ Savner du en families port, som børn og voksne kan dyrke sammen?
- ❑ Eller savner du en sport, som du kan træne dig op til at dyrke på et højt internationalt eliteniveau?



Så er orienteringsløb noget for dig.

- ❑ Vi løber i alle slags terræn i både ind- og udland.
- ❑ Du får en ny måde at se naturen på.
- ❑ Du kan holde dine bommerter for dig selv, eller vælge at diskutere dem med løbere på dit eget niveau.
- ❑ Der er altid en bane som passer til dig i både længde og sværhedsgrad
- ❑ Børn, forældre og bedsteforældre kan deltage i de samme arrangementer samtidigt, og løbe hver sin bane.

Aktiviteter året rundt

Om vinteren er der træningsløb i week-enden, og derudover er der almindelig løbetræning samt konditions- og styrketræning. Sidst på året ligger en vigtig begivenhed, nemlig klubmesterskaberne og klubfesten.

I sommerhalvåret er der træningsløb på hverdagsaftener, og konkurrenceløbene ligger typisk i foråret og efteråret på lørdage eller søndage. Hele familien kan følges ad til løb, men familiemedlemmerne deltager i hver sin løbsklasse alt efter alder og niveau.



Vi har særlige træninger for børn, og vi sørger for at de yngste ikke bliver sluppet løs alene, før de føler sig trygge, og har styr på kort og kompas.

For dem der ikke har transport til løbsarrangementerne, er vi behjælpelige med at finde andre løbere, som har en ledig plads i bilen.

I sommerperioden deltager vi i orienteringsløb i udlandet, ofte i konkurrencer over 3-5 dage. Klubben arrangerer også klubsommerlejr et sted i Europa. Her kan hele familien deltage, også dem der måske ikke løber selv. Det er en god måde at holde aktiv ferie på, og opleve ferielandene på en anden måde.

Har du fået lyst til at vide mere?

Så prøv at gå ind på vores hjemmeside:

www.orientering.dk/farum-ok

Her kan du læse mere om orienteringsløb, og du kan læse om vore aktuelle arrangementer, som vil egne sig for nye, der gerne vil prøve sporten.

ingsklub
menter | Kalender | Om Farum OK | Bliv medlem | Links

lite | MTB-O | TKC Farum | Gallerier |

	Kalender	Arrangementer
er ved SM	09/05 [on] Ungdom, SkovCup	Farum Sø Løb 3/6-2007
.0-Mila	10/05 [to] Fællestræning, Tekniktræning, Perlekæde	Newine Skovmarathon 4/11-2007
l Farum	10/05 [to] Østkarrusel,	
ja Alm	11/05 [fr] MTB-O, MTB-O-cup (EM og VM-test)	11/03 Kresenudvalg udtagelse, Jægerspris Nordskov
	12/05 [lø] MTB-O, MTB-O-cup (EM og VM-test)	05/09 (Børne)SkovCup, Ganløse Egede
gdom,	12/05 [lø] MTB-O, MTB-O-cup (EM og VM-test)	23/01 NatCup
2	Hele kalenderen	

Medlemsinfo	Tilbud for begyndere
maj. Skal du med? n med alle de andre i klubben. Kom med i dag. a døgnet rundt. Sidste frist 11/5 Læs mere	Prøv orienteringsløb med Farum Orienteringsklub! Fra klubhuset hver torsdag kl. 17.30 er det muligt at prøve orienteringsløb i skovene omkring os. Se træningskalender...

[Se om du er med](#) [Læs mere her...](#)

Har du fået lyst til at prøve?

En god måde at komme i gang på er at ringe til vores kontaktpersoner nævnt på bagsiden af denne folder.

De kan anbefale dig et velegnet arrangement, og kan sørge for at du får en personlig instruktør, som løber med dig i skoven de første gange.