

**Hej FOK'ere!**

Så er foråret lige om hjørnet, og det er blevet tid til årets første FOK-nyhedsbrev, med nyt om hvad der rør sig i klubben. Og som noget nyt introduceres nu også et bonustillæg – 'Kend din sport'. Håber vi ses til nogle af de mange tilbud du kan læse om hér i bladet. God læsning!

**Dette blad indeholder:**

**FOK update – siden sidst**

**Klubmesterskaber og klubfest 2010**

**Øvrige afholdte arrangementer**

**Kommende arrangementer**

**Divisionsmatch**

**Klubaftener**

**Påskeløb**

**FOK-tøse-event**

**FSL**

**Sommerlejr**

**Øvrige meddelelser**

**Mentorordning**

**Kend din sport – Nyt 'bonustillæg'!**

**Kend et medlem**

**Udvalgt fra DOF**

**Lexikassen**

*(MTB-O-siderne - intet nyt i dette nr.,  
men vender stærkt tilbage i næste nr.)*

**U-siderne, inkl. U-kalender**

**Kalender med kommende aktiviteter**

Har du noget du gerne vil have med i næste nyhedsbrev er du velkommen til at sende forslag til [sus\\_vj@hotmail.com](mailto:sus_vj@hotmail.com) (Redaktionen forbeholder sig ret til at sortere i indlæg).

O-hilsen fra bestyrelsen ☺

---



*Foto: Susanne Vedel Jørgensen*

## FOK update – siden sidst

### Klubmesterskaber og klubfest 2010

Årets dagklubmesterskaber blev afholdt d. 20. november, traditionen tro efterfulgt af klubfest med hædring af mestrene om aftenen. Årets Natklubmesterskaber fandt derimod sted på årets Furobodatur.

Dagklubmesterskaberne fandt sted i Gl. Grønholt Vang, og markerede samtidig indvielsen af vores nyudsatte faste poster i skoven. Kurt Christensen var både banelægger til klubmesterskabet og har også været en stor del af drivkraften bag opsættelsen af de faste poster. Det blev til en spændende tur i skoven, om end lidt vådt og koldt, men man er vel viking ☺

Klubfesten om aftenen henledte derimod tanker på varmere himmelstrøg, idet det kulinariske tema var Thai. Oppyntningen og bordkort var til gengæld i forrygende klassisk o-stil, mens aftenens underholdning bl.a. bød på linedance for hele flokken.

Som en overraskelse viste det sig at deltagelsen i årets klubfest var gratis, som en tak for hjælpen til klubbens medlemmer, som igen i 2010 har bakket op om klubbens aktiviteter, bl.a. DM-stafet, Farum Sø Løb og Skovmarathon.

- Susanne V. J.



Foto: Kit Lang Jørgensen

### Årets klubmestre blev:

- Bane 1 (Herre elite)** Mikkel Aaen
- Bane 2A** Helge Lang Pedersen
- Bane 2B (Dame elite)** Masha Semak
- Bane 3A** Jens Korsholm
- Bane 3B** Bodil Karlsmose
- Bane 4A** Henning Nielsen
- Bane 4B** Kit Lang Jørgensen
- Bane 5** Benny Aaen
- Bane 6** Helena Mora-Jensen
- H12** Vitus Woge Nielsen
- D10** Lærke Djurhuus Ipsen
- H10** Malte Kliem



Foto: Kit Lang Jørgensen

**Vinder af årets fiduspokal blev Nicolai Kliem**, for sin store indsats i klub-regi, bl.a. med MTB-O, korttegning, banelægning og løbende arrangementer, ikke mindst i U-afdelingen.



### Øvrige afholdte arrangementer

Derudover har der i klubben – vanen tro – været afholdt en masse andre arrangementer siden sidste nyhedsbrev. Her i blandt DM-stafet, Furobodatur og Skovmarathon, som alle var vellykkede og velbesøgte arrangementer.

## **Kommende arrangementer**

### **NU er det tid at tilmelde sig årets første divisionsmatch!**

Den finder sted allerede **søndag d. 6. marts**, i Viemose Skov, og markerer dermed sæsonstarten. Så kom med og giv klubben en god start på årets divisionsmatch, samtidig med at du får en orienteringsløbetur i den danske forårsskov ☺

Tilmelding via o-service, eller ved henvendelse til bestyrelsen. **Sidste frist for tilmelding er fredag d. 25/2**, hvor klubbilmelderen sender klubbens samlede tilmelding.



- Og nu du er i gang kan du ligeså godt sætte kryds i kalenderen **søndag d. 22. maj**, hvor årets næste divisionmatch-afdeling afholdes.

Vi ses i skoven!

- *Susanne V. J.*



### **Indbydelse til klubaften d. 17. marts 2011 kl. 19.30 i klubhuset**

Inspiration til træning og konkurrencer,  
aktiviteter og hyggeligt samvær



Alle klubmedlemmer indbydes hermed til årets første klubaften, som vil handle om Vision 2015 og vores klubstrategi. Denne aften vil fokuspunktet være, hvad der egentlig er målsætningen og baggrunden for Farum OK's virke.

Gert Nielsen, konsulent i DOF, kommer og holder et oplæg om DOF's Vision 2015 og hvad den betyder for Farum OK. De fremmødte vil blive inddraget, så det bliver "vores" bud på visioner for Farum OK, der kommer frem i lyset.

Bestyrelsen sørger for kaffe, te og en småkage.

Tilmelding på hjemmesiden. Men kom bare selvom du ikke har fået tilmeldt dig!

På gensyn til en visionær aften i hyggeligt selskab.

- *Bestyrelsen , v. Anette Holm*

### **Indbydelse til klubaften for nye medlemmer og andre interesserede**

d. 7. april kl. 19.30 i klubhuset

Kære alle nye og nyere medlemmer,

Det kan være svært at være nyt medlem i en snart 40 år gammel klub som vores, derfor indbydes I til en særlig aften med jer i fokus. I vil blive informeret om alle de forskellige tilbud og muligheder, der er i klubben for at dyrke orientering. Hvordan gør man til træningsløb? Hvordan kommer man med til divisionsmatch? Hvordan tilmelder man sig og betaler for træning og konkurrencer, klubbture og sommerlejr? Og hvordan lærer man mere om kort og kompas? Hvem er alle de andre klubmedlemmer? Har vi et klubbelt og hvad laver man egentlig inde i det? Hvor køber man sko og tøj til o-løb?

I vil få svarene denne aften, og naturligvis kunne stille alle mulige andre orienteringsspørgsmål.

Vel mødt. Vi glæder os til at hjælpe jer i gang og lære jer at kende.

Gerne tilmelding på hjemmesiden af hensyn til indkøb af et let måltid.

PS. Der er mulighed for at deltage i torsdagstekniktræningen inden. Se hjemmesiden.

Omklædning og bad i klubhuset.

- *Bestyrelsen , v. Anette Holm*



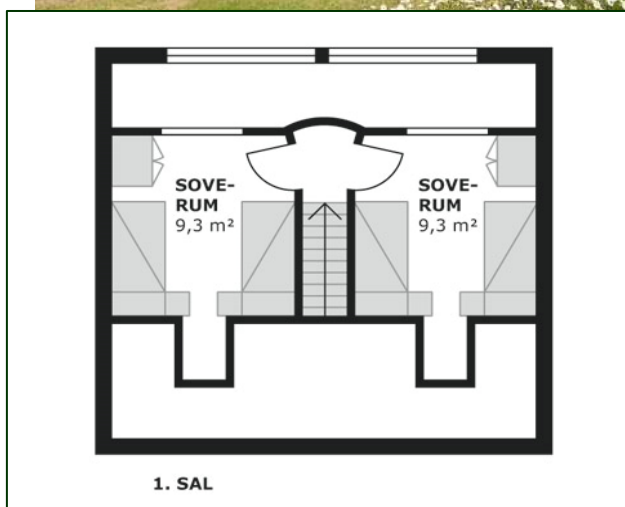
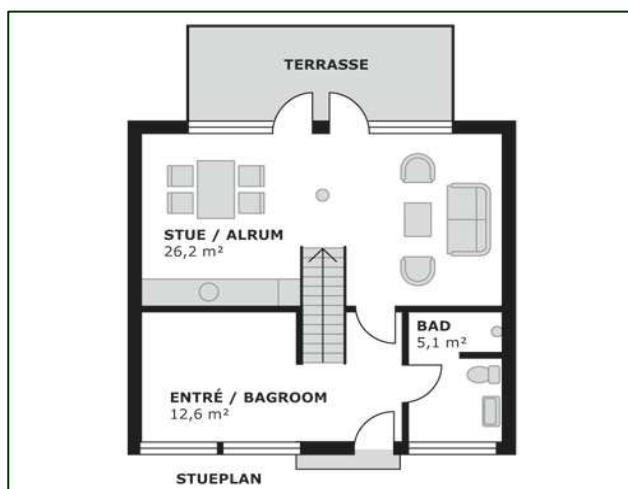
## Hvor skal du sove i påsken 2011?

Hvis du skal med til Påskeløb ved Viborg, har jeg skaffet dig et sted at sove mellem løbene.

Jeg har lejet 5 lejligheder ud til Hjarbæk fjord ca 30 km fra løbsområderne de 2 første dage og 8 km den sidste dag. De er lejet fra onsdag til lørdag - 3 nætter.

De ligger midt på en golfbane, så hvis du vil skifte løbeskoene ud med golfsko har du mulighed herfor.

Det er nogle lækre lejligheder, hvor der er 2 soveværelser med 2 senge i hver samt mulighed for opredning. Det kommer til at koste fra 600 kr til 900 kr for de 3 nætter (alt efter, hvor mange I er i lejligheden)

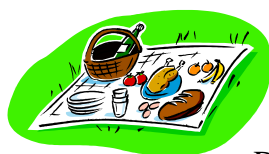


Send en mail til mig, hvis du vil have en af pladserne. [kaibeckandersen@gmail.com](mailto:kaibeckandersen@gmail.com) eller ring på 21450151

Billeder fra: <http://www.proarkgolf.dk/Default.aspx?ID=1769>

Se mere her: <http://www.proarkgolf.dk/Default.aspx?ID=1769>

- Kai B.-A.



### Tøse event

I 2010 genindførtes en gammel idé med 'tøse-events' for klubbens D-21 gruppe. Dette følger vi naturligvis op på i 2011, hvor den første tøse-event bliver lørdag d. 30. april, i forbindelse med arrangementet 'tøser i terræn' – Danmarks første o-løb kun af og for kvinder. Løbet foregår i Præstevang og arrangeres af en gruppe o-kvinder fra flere klubber, i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse i anledning af **Lysørød Lørdag** (se mere info om løbet på: [www.toeser-i-terraen.dk](http://www.toeser-i-terraen.dk)). Idéen er så, at man enten kan vælge at være almindelig deltager, eller melde sig som hjælper til arrangementet, der forhåbentlig trækker en del nye kvinder til, som har brug for vejledning fra erfarne o-løbere. Når det arrangement slutter, er resten af eftermiddagen afsat til FOK-tøse-picnic og udendørs spil (inkl. en plan B hvis vejret skulle svigte).



Endelige tidsplan, program og tilmelding følger på hjemmesiden ([www.farumok.dk](http://www.farumok.dk)). Men sæt allerede nu et kryds i kalenderen! Vi ses ☺

- Susanne V. J.

## Farum Sø Løb

Som altid afholder vi Farum Sø Løb den første søndag i juni, som i år ligger d. 5. juni.

- Men i år er alligevel ganske særlig, af flere årsager:

- **For det første er det løbets 10-års jubilæum!**



- I år har vi planer med nye spændende samarbejdspartnere, bl.a. Nordic Sports Group, som en del af aktiviteterne omkring WTA-turneringen i Farum Arena
- Af hensyn til at få plads til flere deltagere omlægges 6 km-ruten

Alt i alt en masse grunde til, at arrangementet i år bliver endnu større og mere spændende – og derfor har vi selvfølgelig ikke mindre brug for medlemmernes opbakning.

Så skynd dig ind på hjemmesiden ([www.farumok.dk](http://www.farumok.dk)) og meld dig som hjælper, hvis du ikke allerede har gjort det!

- *Susanne V. J.*

## Sommerlejren 2011

Så er foråret så småt på vej, og vi begynder at glæde os til varmere tider. – Og nu kan I også begynde at glæde jer til årets sommerlejr, der kommer til at følge nogenlunde samme koncept som sidste år:

- ❖ Det bliver et sted i Sydsverige, så transportafstanden er overkommelig og terrænerne fantastiske ☺
- ❖ Hoveddelen af turen kommer til at ligge som en forlænget weekend, så selv de travleste blandt os kan afse tid i kalenderen; fra torsdag aften til søndag. Men derudover bliver der i år mulighed for at komme et par dage tidligere for de der har bedre tid og slet ikke kan få nok af o-løb i det svenske (men hvem kan det?)
- ❖ Turen tilrettelægges så der både er mulighed for masser af træning for de der aldrig bliver trætte, samt mulighed for masser af hygge og afslapning, for de der også mener det er et vigtigt element på en sommerferie ☺



Det endelige program for turen inkl. valg af sted i Sydsverige, er endnu ikke fastlagt, men det vil blive meldt ud via hjemmesiden og nyhedsmail snarest. Det regnes med at turen afholdes i uge 28 i år, da det ser ud til at passe ind i sommerens øvrige o-program.

Vi ses til endnu en fed sommerlejr! ☺

- *Susanne V. J.*

## **Øvrige meddelelser**

### **Mentorordning**

Vi vil gerne gøre en indsats for at blive bedre til at fastholde interesserede motionister og nye medlemmer i klubben. Én af måderne er at tilbyde nye interesserede begyndere at få en mere rutineret o-løber med i skoven, enten som egentlig begynderinstruktør eller som skyggeløber.

Vi vil derfor gerne have en gruppe af instruktøremner at trække på, som mindst et par gange om året er villige til at tage ud til et karruselløb eller et torsdag aftenes træningsløb og agere instruktør for en begynder. Både hvis du er på eliteniveau eller du kun er let øvet, vil det have interesse. Det er kun et spørgsmål om hvilket niveau det potentielle nye medlem befinder sig på, og det skal vi nok finde ud af.

Hvis du er interesseret i at stå til rådighed bedes du skrive en mail til mig på [p.reinholdt@gmail.com](mailto:p.reinholdt@gmail.com).

- Peter Reinholdt

## **Kend din sport**

### **Kend din klub**

Som noget nyt introducerer vi på disse sider en præsentation af nogle af klubbens medlemmer, så vi kan lære hinanden bedre at kende på tværs af klubben. I dette nr. lægger vi ud med formanden og næstformanden.

### **Kend din formand & næstformand**

#### **Farum OK's formand:**

*Navn:* Ole Christiansen

*Løbsklasse:* H65

*Har løbet orienteringsløb i:* 33 år

*Har været medlem i Farum OK siden:* 1978

*Antal år i bestyrelsen og som formand:* I alt 13 år i bestyrelsen, heraf 9 år som formand i perioderne 1979 – 84 og 2007 – nu

#### **Særlige interesse- og ansvarsområder indenfor sporten/klubben:**

Ud over at være formand, koordinerer jeg klubbens korttegning og står også for print af kort til klubbens arrangementer. Ved klubbens orienteringsarrangementer bistår jeg primært ved tidtagning og resultatberegning.

#### **Når tiden ikke går med o-sporten bruges den på:**

Jeg er medlem af en gourmetklub og en kortklub, derudover går tiden med familien og huset, hvor jeg nyder at optræde som handyman.



Foto fra: [www.farumok.dk](http://www.farumok.dk)

### ***Min sjoveste historie fra o-sporten:***

Det er nok sværere at svare på, gennem 33 år er der jo løbet mange sjove og gode oplevelser gennem hjerneboksen. Skal jeg trække noget specielt frem, kunne det jo f.eks. være vores hyggelige klubfester, f.eks. den i 2007, hvor vi havde arrangeret os med online TV og så vores kvikke ungdomsløbere vinde 125.000 kr. til ungdomsafdelingen i 'Hvem vil være millionær, junior', eller den seneste, hvor vores kvikke festarrangører havde arrangeret linedance for hele koret, en ganske anden måde at røre sig på, men ikke med mindre sved på panden.

---

### **Farum OK's Næstformand:**

**Navn:** Anette Holm

**Løbsklasse:** D45

**Har løbet orienteringsløb i:** 39 år

**Har været medlem i Farum OK siden:** 1973

**Antal år i bestyrelsen og som næstformand:**

Henholdsvis 3 og 2 år

**Særlige interesse- og ansvarsområder indenfor sporten/klubben:**

Sociale aktiviteter fx klubaftener, klubfester

**Når tiden ikke går med o-sporten bruges den på:**

Familie og venner, langrend, rejser osv.

### ***Min sjoveste historie fra o-sporten:***

Umuligt at svare på, men jeg husker tydeligt, hvor stolt jeg var over min allerførste individuelle DM-medalje i 1976 i D 13-14. Som stor teenager var klubturene med ungdomsafdelingen til bla Sørlandsgaloppen vildt sjove. Vi grinede næsten hele tiden (når vi altså ikke løb en lille tur), for vi var næsten altid 10-15 unge afsted sammen, og mange havde en veludviklet humor!!!



Foto: Kit Lang Jørgensen

### **Udvalgt fra DOF**

Som noget nyt introduceres her resuméer af udvalgte nyheder fra Dansk Orienterings-Forbund (DOF):

- Mads Ingvarsdén [*Farum OK, red.*] afgår som direktør i DOF og der afholdes afskedsreception for ham i forbindelse med årets repræsentantskabsmøde i Vingsted, lørdag d. 5. marts 2011 kl. 16-17. Alle er velkomne.  
Se mere på: <http://www.do-f.dk/nyheder/news.cgi?id=4557>
- DOF søger ny direktør, som skal stå i spidsen for idrættens videre udvikling: Ansøgningsfrist onsdag d. 2. marts 2011 kl. 12.00.  
Se mere på: <http://www.do-f.dk/nyheder/news.cgi?id=4552>
- I januar har DOF's udviklingskonsulent Gert Nielsen i samarbejde med Allerød OK arrangeret en række Familie- og Motionsorienteringsløb. Dette har resulteret i en række erfaringer og anbefalinger til andre klubber.  
Se mere på: <http://www.do-f.dk/nyheder/news.cgi?id=4559>

## Lexi-kassen

Vidste du...

...At orienteringsløb som civil sport blev startet i 1897, med udgangspunkt i en militær disciplin. Det første civile orienteringsløb afholdtes 31. oktober 1897, i Sørkedalen nær Oslo.  
[Kilde: <http://da.wikipedia.org/wiki/Orienteringsløb>]

...At Dansk Orienterings-Forbund (DOF) blev stiftet d. 3. december 1950 (tidligere havde man været organiseret sammen med skiløbere, i Dansk Ski- og Orienterings-Forbund, DSOF)  
[Kilde: <http://www.do-f.dk/dok/udd/diplom-opg/dof.pdf> ]

...At Farum Orienteringsklub (FOK) blev stiftet d. 24. marts 1972  
[Kilde: <http://orientering.dk/farum-ok/?side=omfarumok&subside=vedtaegter>]

---

## U-siderne



I slutningen af 2010 blev alle ungdomsløbere samlet for at uddele årets vandrerpræmier. Som sædvanlig var der to præmier: en racerbil til den løber som har udviklet sig mest i orientering på et år, og Pingo-bamsen til den løber, som har været særligt aktiv socialt - den såkaldte ”bedste ven”. Igen i år gik racerbilen til Mikkel, mens Pingo fik lov at bo hos Nicklas efter et års ophold hos Freja.



...

Selv om det er koldt og mørkt, træner ungdomsløberne hver torsdag. For andet år i træk har vi tør-vinter-træning. Den første halve time bliver brugt på o-teknik, de næste 30 min. på styrketræning og de sidste på løbetræning udenfor. Styrketræning er den store favorit, men det er også sjovt at løbe en bane på et spejlvendt kort, eller bygge nogle underlige bakker af ler☺

**Torsdag den 7. april** starter o-teknisk træning i skoven igen.

**Torsdag den 14. april** er der planlagt et forældremøde ”Kom og se hvad jeg kan”. Ungdomsløberne skal selv lave en bane, sætte poster ud og lave instruktion til deres forældre.

På vegne af Ungdomstrænerne og -lederne

- Masha S.



### FOK-Ungdomstaktiviteter februar-juni 2011

februar		marts		april		maj		juni	
1		1		1	U1	1	SM lang	1	
2		2		2		2		2	
3	Træning	3	Træning	3	Nytårsstafet	3		3	
4	U3,Silkeborg	4		4		4		4	
5	U3,Silkeborg	5		5		5	Træning	5	SkovCup, finale
6	U3,Silkeborg	6	<b>Div.match</b>	6		6		6	
7		7		7	Træning	7		7	
8		8		8		8	<b>SM stafet</b>	8	
9		9		9	DM sprint	9		9	Træning
10	Træning	10	Træning	10	DM ultralang	10		10	
11		11	U2, Sverige	11		11	SkovCup	11	
12		12	U2, Sverige	12		12	Træning	12	
13		13	U2, Sverige	13	SkovCup	13		13	
14		14		14	Træning+spis+forældremøde	14		14	
15		15		15		15		15	
16		16		16	DM nat	16		16	Træning+spisning
17		17	Træning	17	KUM-udtagelsesløb	17		17	
18		18		18		18		18	
19		19		19		19	Træning	19	
20		20		20		20		20	
21		21		21		21		21	
22		22		22		22	<b>Div.match</b>	22	
23		23		23		23		23	Træning
24	Træning+spisning	24	Træning	24		24		24	
25		25	SpringCup	25		25	SkovCup	25	
26		26	SpringCup	26		26	Træning	26	U2,U1-sommerlejr
27		27	<b>SpringCup, stafet</b>	27	SkovCup	27		27	U2,U1-sommerlejr
28		28		28	Træning	28		28	U2,U1-sommerlejr
		29		29		29		29	U2-sommerlejr
		30		30	<b>10Mila</b>	30		30	U2-sommerlejr
		31	Træning			31			

U1=11-12 år
U2=13-14 år
U3=15-16 år

Bodil
Masha
Ulla

44990150/29605045
50423168
47380539/21230739

## Marts 2011

01 ti	Træning, Tirsdagsmotionsløb	
02 on	Orienteringsløb, SM Nat 1.afd. Kongelunden (10)	
03 to		
04 fr		
05 lø	Østkarrusel, Grib skov vest [] MTB-O, VinterSerien MTBO Grib skov (1)	
06 sø	Orienteringsløb, Divisionsmatch Viemose Skov (16)	10
07 ma		
08 ti	Træning, Tirsdagsmotionsløb	
09 on	Orienteringsløb, SM nat 2.afd. Egebæksvang (9)	
10 to		
11 fr		
12 lø	Østkarrusel, Tegsltrup syd [] Orienteringsløb, Vinter langdistance Store Dyrehave (2)	
13 sø		11
14 ma		
15 ti	Træning, Tirsdagsmotionsløb	
16 on	Orienteringsløb, SM nat 3. afd. Aggebo Græsted (9)	
17 to		
18 fr		
19 lø		
20 sø	Orienteringsløb, Divisionsmatch Vestskoven, (3.-6. division)	12
21 ma		
22 ti	Træning, Tirsdagsmotionsløb	
23 on		
24 to		
25 fr	Orienteringsløb, Spring Cup 2011 Haraldsted Skov (2)	
26 lø	Orienteringsløb, Spring Cup 2011 Hvalsø - Gyldenløveshøj (5)	
27 sø	Orienteringsløb, Spring Cup 2011 Hvalsø - Gyldenløveshøj (2)	13
28 ma		
29 ti	Østkarrusel, Tokkekøb Hegn [75 G6]	
30 on		
31 to		

## April 2011

01 fr		
02 lø		
03 sø	Orienteringsløb, Nytårsstafet Jyderup Skov (2)	14
04 ma		
05 ti	Østkarrusel, Teglstруп NØ [] Østkarrusel, Farum by [105 H3]	
06 on	Orienteringsløb, Sprintcup Bløvsrød	
07 to		
08 fr		
09 lø		
10 sø		15
11 ma		
12 ti	Østkarrusel, Slagslunde [103 F2]	
13 on	Ungdom, Skovcup Rude Skov Orienteringsløb, Sprintcup Tilgår	
14 to		

15 fr		
16 lø	Orienteringsløb, DM Nat Gurre Vang/Krogenbjerg Hegn (9)	
17 sø	Orienteringsløb, KUM Udtagelsesløb - Publikumsløb Slagslunde skov (1)	16
18 ma		
19 ti	Østkarrusel, Sperrestrup skov [103 C6]	
20 on		
21 to	Orienteringsløb, HSOK Påske Cup Krogenberg Hegn	
22 fr	Orienteringsløb, HSOK Påske Cup Horserød Hegn	
23 lø		
24 sø	Orienteringsløb, HSOK Påske Cup Klosteris Hegn	17
25 ma	Orienteringsløb, HSOK Påske Cup Teglstруп Hegn NØ	
26 ti	Østkarrusel, Lystrup [93 F2]	
27 on	Ungdom, Skovcup Nyrup Hegn Orienteringsløb, Sprintcup	
28 to		
29 fr		
30 lø	Orienteringsløb, Tøser i terræn Præstevang Tøse-event	






## Maj 2011

01 sø	Orienteringsløb, Kredsløb Tisvilde Hegn/Asserbo Plantage (1)	18
02 ma		
03 ti	Østkarrusel, Farum Lillevang [105 C1]	
04 on	Orienteringsløb, sprintcup tilgår	
05 to		
06 fr		
07 lø	Orienteringsløb, KUM Udtagelsesløb KUM Udtagelse	
08 sø	Orienteringsløb, SM stafet Nørreskoven	19
09 ma		
10 ti	Østkarrusel, Danstrup [] Østkarrusel, Krogenlund og Ganløse Eged [94 B7]	
11 on	Ungdom, Skovcup Tokkekøb Hegn	
12 to		
13 fr		
14 lø		
15 sø		20
16 ma		
17 ti		
18 on		
19 to		
20 fr		
21 lø		
22 sø	Orienteringsløb, Divisionsmatch 1. & 2. div Gribskov Syd	21
23 ma		
24 ti	Østkarrusel, Nyrup hegn []	
25 on	Ungdom, Skovcup Lystrup skov	
26 to	Østkarrusel, Lille Hareskov, Jonstrup [115 K5]	
27 fr		
28 lø		
29 sø	Orienteringsløb, Divisionsmatch. 2 runde Rude Skov (3.-6. division)	22
30 ma		
31 ti	Østkarrusel, Grønholt Vang []	

## Juni 2011

01 on		
02 to	Orienteringsløb, Sommercup Lille Hareskov	
03 fr		
04 lø		
05 sø	 Løb, Farum Sø Løb Ungdom, Skovcup finale Tisvilde Hegn	23
06 ma		
07 ti	Østkarrusel, Hornbæk plantage [] Østkarrusel, Ravnsholt [95 F1]	
08 on		
09 to	Orienteringsløb, Sommercup Ravnsholt	
10 fr		
11 lø		
12 sø		24
13 ma		
14 ti	Østkarrusel, Uggeløse [94 B6] Orienteringsløb, City løbet København City	
15 on		
16 to	Orienteringsløb, Sommercup Jonstrup Vang	
17 fr		
18 lø		
19 sø		25
20 ma		
21 ti	Østkarrusel, Stenholt Vang []	
22 on		
23 to		
24 fr		
25 lø		
26 sø		26
27 ma		
28 ti	Østkarrusel, Egebæksvang [] Østkarrusel, Lystrup [93 F2]	
29 on		
30 to		

## Juli 2011

01 fr		
02 lø		
03 sø		27
04 ma		
05 ti		
06 on		
07 to		
08 fr		
09 lø		
10 sø		28
11 ma		
12 ti		
13 on	 Klubsommerlejr, Sverige - tidlig ankomst	
14 to	 Klubsommerlejr, Sverige	
15 fr	 Klubsommerlejr, Sverige	
16 lø	 Klubsommerlejr, Sverige	
17 sø	 Klubsommerlejr, Sverige	

		29
18 ma		
19 ti		
20 on		
21 to		
22 fr		
23 lø		
24 sø		30
25 ma		
26 ti		
27 on		
28 to		
29 fr		
30 lø		
31 sø		

## August 2011

		31
01 ma		
02 ti	Østkarrusel, Ganløse Eged mm [104 A2]	
03 on		
04 to		
05 fr		
06 lø		
07 sø		32
08 ma		
09 ti	Østkarrusel, Farum Lillevang m fl [105 A1]	
10 on		
11 to		
12 fr		
13 lø		
14 sø		33
15 ma		
16 ti	Østkarrusel, Rude Skov [96 J2]	
17 on		
18 to		
19 fr		
20 lø		
21 sø	Orienteringsløb, Mellemdistance Rude Skov	34
22 ma		
23 ti	Østkarrusel, Lystrup skov [] Orienteringsløb, Sensommercup	
24 on		
25 to		
26 fr		
27 lø	Orienteringsløb, DM mellem Grønholt Hegn	
28 sø	Orienteringsløb, Midgårdssormen Sorø Sønderсков Midt	35
29 ma		
30 ti	Østkarrusel, Gl. Grønholt Vang []	
31 on		