

Hej FOK'ere!

Så har vi taget hul på det nye år, og det er tid til årets første udgave af FOK-nyhedsbrevet.

År 2012 er samtidig et helt særligt år i FOK's historie, da vi i år fylder 40 år!

Dette nummer er derfor dedikeret som udvidet jubilæumsnummer, som udover de sædvanlige indlæg om nyt siden sidst og kommende arrangementer indeholder et Jubilæumstillæg, som overtager pladsen fra nogle af de sædvanlige indlæg.



Foto: Ulrik Danneskiold-Samsøe

Dette blad indeholder:

FOK update – siden sidst

Furobodatur

Klubmesterskaber og andre
hædersuddelinger

Klubfest

Kommende arrangementer

DM-ultralang

Påskeløb

Divisionsmatch

'Find vej i...'

Farum Sø Løb

Sommerlejr

Klubaftener

Øvrige meddelelser

Den nye formand for Farum OK

Opdateret klubvision

Farum OK Træningsløb –Karruselløb 2012

Jubilæumstillæg!

FOK – 40 års Jubilæums-tillæg!

Kend din sport

Kend et medlem

MTB-O-siden

U-siderne inkl. U-kalender

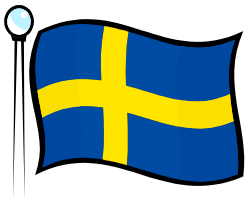
Kalender med kommende aktiviteter

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

O-hilsen fra bestyrelsen ☺

FOK update – siden sidst

Klubtur til Furuboda



Den 18.-20. november 2011 blev Sverige invaderet af danskere i uniform bevæbnet til tænderne. Det var dog ikke en helt almindelig hær, for de var ikke bevæbnet med pistoler og sværd, men derimod med kompasser og SI-brikker og uniformen bestod af pigsko og mudrede benskiner. Ja, Farum OK og Tisvilde Hegn OK var så sandelig ankommet til de svenske skove! Igen i år havde hæren slået lejr ved det dejlige kursuscenter i Furuboda. Kort tid efter ankomsten begav hæren sig ud i nattemørket til turens første løb, som samtidig var natklubmesterskabet. Kurvebilledet var rigtig kompliceret med masser af klitter og her krævedes virkelig meget finorientering. At det så foregik om natten gjorde det ikke just lettere... Hæren overlevede dog aftenens strabadser og vendte tilbage til lejren til en velfortjent hvile. Næste dags løb foregik i Glimminge Skog i terræn der mindede lidt mere om de hjemlige omgivelser. Det gjorde dog ikke løbet ret meget lettere. At FOK/THOK hæren havde valgt det helt rigtige sted at slå lejr blev klart umiddelbart efter løbet, hvor løberne kunne vælte ind fra skoven til en overdådig buffet. Om eftermiddagen var de gamle (jo vi er!) ude til deres andet o-løb den dag, alt imens hærens unge rekrutter deltog i et adventureløb, der udfordrede deres evner indenfor både o-løb, udholdenhed, kammeratskab og meget andet. Efter løbet koblede folk af og nogle lindrede deres ømme muskler i Kursuscentrets svømmehal og sauna. Vel oppe af vandet var det igen tid til at gå ombord i en meget lækker buffet og tage ligeså mange kalorier på igen som man netop havde forbrændt ude i skoven. Faktisk tror jeg at de fleste af os endte med at tage mere på på denne tur end vi forbrændte. Søndagens o-løb var i landskab der igen var domineret af klitter, men her var der tale om noget større og højere klitter. Aldrig har produktionen af mælkesyre været så høj noget sted på jorden som i benene på den stakkels FOK/THOK hær den dag. Efter endnu en dejlig frokost ved centret var det med vemod at hæren forlod det svenske. Det lykkedes den desværre ikke at besætte Sverige denne gang, men bare vent, jeg tror de vender talstærkt tilbage næste år...

- Helena M-J

Klubfest

Lørdag d. 25/2 2012 fejrede klubben sit 40 års jubilæum. Nu er det jo ikke nogen hemmelighed at vi o-løbere godt kan være lidt nørdede indimellem. Hvad angår vores dresscode når vi er ude til træning, så består den som regel af tøj dækket af et lag mudder af varierende tykkelse. Eftersom der trods alt var tale om så stort et jubilæum havde



Foto: Ulrik Danneskiold-Samsøe

festkomiteen besluttet, at nu skulle det for engang skyld være fint og de havde arrangeret en gallafest. Ved fint opdækkede borde indtog vi en dejlig middag, alt imens der blev holdt taler og sunget (nørdede!) sange. Ole Christiansen takkede af som formand for klubben efter ti års dedikeret arbejde og overlod formandsposten til Peter Reinholdt. Der blev desuden uddelt et væld af priser.

Efter en god middag var det tid til dans og hvad passer sig bedre for en gallafest end Les Lanciers?! En dygtig idrætslærer fra Marie Kruses Skole underviste os i dansen og det lykkedes ret godt for de fleste, selvom der ved "Møllen" i femte tur fløj et par damesko gennem lokalet. Det hører sig dog til.



Foto: Ulrik Danneskiold-Samsøe



Foto: Ulrik Danneskiold-Samsøe

Der var også rig mulighed for at tage en tur ned af "Memory Lane", for fremme lå fotoalbums med billeder fra klubbens 40 begivenhedsrige år og folk diskuterede ivrigt de forskellige turneringer og ture de havde været på i årenes løb.

- Helena M-J



Fotos: Ulrik Danneskiold-Samsøe



Klubmesterskaber og andre hædersuddelinger

Dagklubmestrene 2011

Ungdomsløbere

D-12: Marta Kliem	H-10: 1 Malte Kliem
D-14: Freja Kliem	H-12, Mikkel Lyskjær Jensen
	H-16 Malthe Gaarsdal

Seniorer

Damer: Masha Semak	Mænd: Nicolai Kliem
Halvgamle piger: Anette Holm	Halvgamle mænd: Steen Stausholm
Gamle piger: Kit Lang Jørgensen	Gamle mænd: Ole Husen

Natklubmestrene 2011

H+ 12: André Behrend, Vitus Woge Nielsen & Mikkel Lyskjær Jensen (løb sammen)	D+ 12: Freja Kliem & Teresa Gamble (løb sammen)
H+ 16: Malthe Gaarsdal	-
H+ 21: Helge Lang	-
H+ 40: Nicolai Kliem	D+ 40: Bodil Karlsmose Kliem
H+ 55: Ole Christiansen	-

Fiduspokalen 2011

Fiduspokalen tildeles hvert år et medlem, der har ageret på en måde, der er god fidus for klubben. **Denne gang gik den til: Malthe Gaarsdal** – Herunder udklip fra begrundelsen:



'...Pokalmodtageren er altid frisk på en udfordring, hvad enten det gælder løbsdeltagelse, deltagelse i sociale arrangementer eller når det gælder at give en hånd med... Han er mødt utrætteligt op til næsten hver træning, tur og løb siden han var ganske ung, og de seneste år flere gange ugentlig i både klub- og forbunds-regi. Han er seriøs med sin træning og opnår fine resultater. Han er afholdt på alle områder. Kort sagt "Det hele klubmedlem..."

Det er med stor fornøjelse at bestyrelsen i år uddeler Fiduspokalen til Malthe Gaarsdal.

Årets herreløber:

Den store begivenhed i 2011 på elitesiden var Mikkel Aaen's meget flotte landsholdsdebut ved EYOC, hvor Mikkel blev europamester i lang og stafet og vandt sølv på sprinten. En præstation som også gjorde at Mikkel både blev kåret til årets talent i Furesø Kommune og også fik kommunens idrætspris. Og Mikkel øgede i 2011 også sin samling af DM-medaljer med to guld og én sølv. For de flotte præstationer blev Mikkel også årets herreløber 2011.

Årets dameløber:

Til DM'erne i eliteklasserne gjorde damerne det godt, og her var Masha Semak den bedste med sølv i DM-stafet og bronze til DM-lang. For de præstationer blev Masha årets dameløber 2011.

- Fra præmieoverrækkelsen

Nyt FOK-Æresmedlem

Titlen som æresmedlem i Farum OK må siges at være en sjælden hæder – faktisk er der i klubbens 40-årige historie kun blevet udnævnt 6 af slagsen – den 6. blev udnævnt ved årets klubfest, og var den afgående formand, Ole Christiansen.

Begrundelsen var lang, men mellem argumenterne var bl.a. Oles i alt 10-årige formandskab for Farum OK (to gange 5 år), og herudover hans mangeårige arbejde som ansvarlig for korttegning i klubben, hans arbejde med beregningsfunktionen ved mange store stævner, og ikke mindst hans engagement som løbsarrangør af bl.a.: EM i MTB-O, Natcup, Sprintcup, karruseløb og Juleløb.

Alt dette – og meget mere – er i alt en indsats ud over det sædvanlige, som vi i klubben er taknemmelige for, og som er begrundelsen for, at Ole Christiansen altså nu er trådt ind i den ærefulde, eksklusive række af FOK-æresmedlemmer! Tillykke ☺



- Bestyrelsen v/ Susanne V.J.

40 års-Jubilarer

I anledning af jubilæumsåret blev der ved klubfesten også uddelt 40-års-Jubilær-nåle, til de af klubbens medlemmer som har været med i alle 40 år.

(40 års-jubilarer som ikke var med til klubfesten kan modtage jubilæumsnålen ved henvendelse til Anette Holm.)



Kommende arrangementer



DM-Ultralang – 1. april 2012

Søndag d. 1. april arrangerer Farum OK DM-Ultralang, med Jens Karlsrose som stævneleder, og det i royale omgivelser: Jægerspris Nordskov, residens for bl.a. Kongeegen, som regnes for Europas ældste levende væsen.

- Men nu skal det jo handle om o-løb – og om at sikre, at det bliver endnu et vellykket DM arrangeret af Farum OK. Der er allerede mange der har meldt sig under fanerne for at give en hånd med til dette, men der kan godt bruges flere. Se mere om arrangementet og tilmeld dig som hjælper via hjemmesiden (www.farumok.dk).
(Og nej, det er ikke en aprilsnar... ☺)

- Susanne V.J.

Påskeløb

Skal du til Påskeløb på Rømø i 2012? Og har du et sted at sove?

Farum OK har bestilt 4 sommerhuse tæt på hinanden beliggende i Havneby i Rømø sydlige del. Jeg har bestilt fra onsdag d. 4. april til lørdag d. 7. april.



Der er 2 værelser med 2 senge i hvert hus samt 1 værelse med 1 seng, derudover stue, køkken, bad og toilet. (Der er en sovesofa i stuen til en 6. person, men ...). Du får således dit eget værelse, men skal dele køkken, bad og stue med os andre i huset.

I kan bo 5 personer i et hus. I kan også bo 2 par sammen og så bruge det ene værelse til løbetøj eller ham, der snorker.

Det koster 400 kr pr nat pr person. Og der er endnu nogle ledige pladser.



Skal du til Påskeløb på Rømø og vil gerne bo sammen med klubfæller? Og nyde godt af fælles kørsel til og fra løbet? Send en mail til mig eller ring, hvis du vil bruge dette tilbud:

Kai Beck-Andersen, Farum OK, tlf 44 95 05 29, kaibeckandersen@gmail.com

- Kai B-A

Divisionsmatch

Så nærmer tiden sig for årets første divisionsmatch – Det er nu vi skal have **ALLE** med (jeps, også **DIG**), så vi kan fastholde vores **netop tilbage-erobrede plads i 1. division!** ☺

Datoen er d. 21. april og stedet er Hannenov og Oustrup skovene. Se indbydelsen her: <http://www.orientering.dk/hg/Div.match.21.04.12/Indbydelse.pdf>, eller find den via kalenderen på Farum OK's hjemmeside (www.farumok.dk).

- Vi ses i forårsskoven! ☺



- Susanne V.J.

'Find vej i...' – Lørdag d. 28. april

Lørdag d. 28. april er dagen hvor DOF's rekrutteringskampagne

'Find vej i ...' løber af staben i hele landet – og Farum OK er selvfølgelig med – vores arrangement bliver i Nyvang/Farum Lillevang, med start ved Farumvej 127. Ideen er ved hjælp af fælles markedsføring at få så mange som muligt nye ud og prøve et let o-løb, og samtidig tilbyde en række følgearrangementer, så vi kan fastholde dem der fatter interesse for sporten. Som følgearrangementer bruger vi vores torsdagstræninger i maj. Der er start mellem kl. 14 og 15, og vi håber at en masse nysgerrige dukker op – så derfor håber vi selvfølgelig også, at mange af klubbens medlemmer vil være med til dagen, dels til at hjælpe med det praktiske, være instruktører, og dels til at mødes til en hyggelig dag i skoven ☺ Tilmeld jer på FOK-hjemmesiden: www.farumok.dk.



Se mere om de landsdækkende arrangementer via 'Find vej i' -hjemmesiden www.findveji.dk eller på Facebook: www.facebook.com/findveji.

- Susanne V.J.

Farum Sø Løb

Traditionen tro afholder Farum OK Farum Sø Løb den første søndag i juni:
I år bliver d. 3. juni.



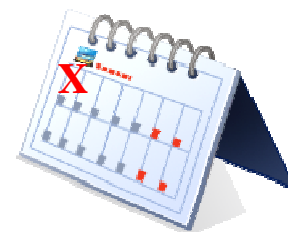
Igen i år bliver løbet arrangeret med Nordic Sports Group som samarbejdspartner, og vi har flere spændende planer for at lokke endnu flere deltagere til arrangementet. – Så vi håber selvfølgelig at **DU** igen i år er frisk på at give en hånd med til en hyggelig søndag formiddag sammen med dine klubkammerater, hvor du bidrager til at give mere end tusind forventningsfulde løbsdeltagere en god oplevelse – og oven i købet er med til at indtjene penge til klubkassen 😊

Så skynd dig ind på hjemmesiden (www.farumok.dk) og meld dig som hjælper!

- Susanne V.J., Stævneleder FSL 2012

Sommerlejr

Så er det NU der skal sættes **stort kryds i kalenderen d.1.-5. august** – for dér skal du da på sommerlejr med dine klubkammerater! 😊 De sidste detaljer er pt. ikke fastlagt, men sikkert er det at:



- ❑ Det bliver i Mullsjö i Sydsverige, med super terræner, overkommelig transportafstand fra Sjælland (og oven i købet ikke særlig langt fra U-Tiomila heller, så det er muligt at kombinere de to arrangementer)
- ❑ Turen bliver ligesom sidste år bygget op om en forlænget weekend, så selv de travleste kan få tid at være med – Man kan ankomme allerede fra onsdag d. 1. august, om aftenen og blive helt til søndag d. 5. august, eller man kan dukke op som det nu kan passe med kalenderen
- ❑ Stedet er beliggende nær oplagte steder til badning, kanosejlads, vandreture, fiskeri osv., så der er rig lejlighed for at holde sommerferie for alle pengene – også hvis o-løb ikke er det eneste man synes hører en sommerferie til!

Du roligt kan glæde dig! 😊

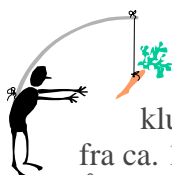
Nærmere info kommer snarest – følg med på hjemmesiden, og tilmeld dig allerede nu!
(www.farumok.dk)

Vi ses i de fede Sydsvenske skove, til endnu en super sommerlejr med klubkammeraterne! 😊

- Susanne V. J.

Klubaftener

Inspiration til konkurrencer
Aktiviteter og hyggeligt samvær



Bestyrelsen ønsker at fremme samværet i klubben, og vi fortsætter derfor serien af klubaftener, hvor forskellige emner tages op. Aftenerne er for alle voksne samt ungdomsløbere fra ca. 14 år.

Årets første klubaften bliver torsdag d. 19/4 kl. 19.30 i klubhuset og vil byde på et spændende indlæg af en af klubbens D. 21 eliteløbere Lea Reime om *motivation*.

Hvordan motiverer man sig selv til at fortsætte på o-banen efter et kæmpe bom? Hvordan finder man motivationen til at komme afsted til træning efter en lang arbejdsdag? Lea har nogle interessante bud, vi kan tage ved lære af.

Vi håber, at rigtig mange vil komme og være med. Du bedes tilmelde dig via Farum OK's hjemmeside senest d. 17/4.

Klubben vil naturligvis byde på lidt spiseligt og en kop te/kaffe.

Husk at du også har mulighed for at deltage i *torsdagstekniktræningen* før klubaftenen.

Se på hjemmesiden hvor der er træning. Der kan bades og klædes om i klubhuset.

På gensyn til en forhåbentlig inspirerende aften.

- Bestyrelsen v/ Anette Holm

Øvrige meddelelser

Den nye formand for Farum OK

Ved generalforsamlingen den 25. februar blev Peter Reinholdt valgt som ny formand for klubben. Ved den lejlighed gav han udtryk for nogle visioner for klubben, som han er blevet bedt om at skrive et lille indlæg om:

Flere familier skal nyde vores fantastiske sport

Vi har mange aktiver i Farum OK: God beliggenhed tæt ved skovene, en god repræsentation i eliten, et velfungerende ungdomsarbejde, nogle gode traditioner, gode samarbejder med andre klubber, gode relationer til Furesø Kommune, et godt klubhus og en god økonomi.

Men vi har også udfordringer. Et stagnerende medlemstal og en høj gennemsnitsalder, betyder at vi skal have mere gang i nyrekrutteringen. Er det nu nødvendigt, kunne man spørge. Et højt medlemstal er vel ikke et mål i sig selv? Der er jo alligevel ikke ubegrænset plads i skovene, og at gennemsnitsalderen er stigende er en logisk følge af, at vi alle bliver et år ældre hvert år. Det har jeg nu ikke hørt nogen i klubben sige, og det er nok også sat lidt på spidsen, men uden foryngelse får vi bare ikke nogen nyudvikling, og de gode stævner, baner og kort, som vi har nydt godt af i mange år, vil gradvist blive sjældnere, efterhånden som den gamle garde kører træt.



Jeg mener vi skal forsøge at fokusere vores rekruttering imod familier. Det er en unik styrke ved vores sport, at den som ingen andre sportsgrene tilbyder alle familiemedlemmer i alle aldre at dyrke sport på hver sit niveau samtidigt - ved de samme stævner. Det bør gøre os attraktive over for familierne, og samtidig mener jeg, at familierne også er en særlig attraktiv gruppe at få ind i klubben. De repræsenterer en lavere gennemsnitsalder, de har et naturligt incitament til at støtte op om ungdomsarbejdet og bidrage med praktisk hjælp. Hvis hele familien er inddraget, har de også mere tid at lægge i sporten og i klubbens liv, herunder ikke mindst klubbens sociale liv.

Et af midlerne til at opnå det er et øget breddearbejde. Vi har et godt produkt. Kunderne kender det bare ikke endnu. DOF er meget opmærksom på det her.

Det er den samme problemstilling i alle o-klubber. DOF har lanceret et arbejde med Vision 2015, som Farum OK har meldt sig ind i. Det har breddearbejde som en vigtig komponent, under betegnelsen Findveji. Findveji er bl.a. en hjemmeside med link til alle skove med faste poster og de respektive klubber. Derudover markedsføres en række breddearrangementer. Først og fremmest en landsdækkende Findveji-dag lørdag den 28. april. Se omtalen andetsteds i bladet.

Hvordan får vi det til at lykkes?

For én eller meget få personer er det uoverkommeligt. Nogle klubber har et "formandspar", som lægger en enorm altopslugende indsats i klubben. Det har vi ikke. Vi må gå andre veje. Opgaverne skal spredes tyndere ud. Deles op i nogle bidder, som er overkommelige. Derfor skal vi have en

række selvstyrende udvalg, med veldefinerede opgaver og kompetencer. Det er der ikke noget revolutionerende nyt i. Det har vi i princippet i forvejen. Forskellen er bare at vi nu vil tydeliggøre opgaver og kompetencer, og forventningsafstemme. I princippet skal enhver opgave, der skal løses i klubben, beskrives i et udvalgs funktionsbeskrivelse. Vi har taget hul på at udarbejde sådanne, og har f.eks. også gjort noget ud af at beskrive grænsefladerne imellem udvalgene, således at det også bliver tydeligt, hvad et udvalg IKKE skal stå for. Det bidrager til at gøre opgaven mindre skræmmende. De opgaver som vi ikke kan få et udvalg til at påtage sig, må enten flyttes til et andet udvalg eller opgives. Vi er nødt til at tilpasse klubbens ambitionsniveau til den kapacitet vi har i klubbens udvalg. Vi gider ikke lade os frustrere over de ting vi ikke får gjort, men i stedet betragte dem som bevidste fravalg.

Vi har et godt udgangspunkt



Vi har som sagt en god klub med et pænt højt aktivitetsniveau, og vi har de senere år fået revitaliseret nogle gamle traditioner og indført nye, der har vist sig at være stærkt stigende tilslutning til. Det gælder f.eks. sommerlejr i Sverige og Furoboda-turen til Blekinge sent om efteråret. Vi har også haft nogle gode inspirerende klubaftener. Som sagt har vi en velfungerende ungdomsafdeling, som er krumtappen for det daglige klubliv, vi har en dygtig elite, og klubben har netop været medinitiativtager til skabelsen af et nyt bredt elitesamarbejde Copenhagen-O, som gerne skulle gøre det endnu mere attraktivt for vore dygtige elitetalenter både sportsligt og socialt.



Lad os sammen glæde os til et spændede O-sportsår - nu i 1. division!

- Peter Reinholdt, Formand

Opdateret klubvision

Her i jubilæumsåret har klubbens vision fået sig en opdatering – input til klubvisionen stammer bl.a. fra flere klubaftener om emnet, hvor klubbens medlemmer kom med mange gode input:




Klubvision anno 2012

-  Farum OK's medlemstal skal stige hvert år. I 2015 vil vi være 20% flere end i 2012
-  Farum OK vil være synlige i lokalsamfundet. Flertallet af borgerne i Furesø Kommune skal kende os
-  Farum OK vil give alle sine medlemmer mulighed for at dyrke orienteringssporten på det niveau de ønsker
-  Farum OK vil forblive at være en 1.-divisionsklub, og vil have løbere på landsholdsniveau
-  Farum OK vil have et socialt sammenhold blandt medlemmerne, båret af sociale arrangementer både i forbindelse med og uden for løbene




- Susanne V.J.

Farum OK Træningsløb – Østkredsens karruselliste 2012

Her er listen over træningsløb, som Farum OK arrangerer – se flere løb på Østkredsens Karruselliste. Du kan komme ud og træne næsten hver tirsdag.



Husk, at de træningsløb, som vi arrangerer, er gratis for medlemmer af Farum OK.

Har du lyst til at hjælpe til med at arrangere et løb, så hører jeg meget gerne fra dig – jeg mangler din hjælp 19. juni og 26. juni og ..

Hilsen Kai Beck-Andersen, mail: kaibeckandersen@gmail.com, tlf: 44950529

Farum OK Træningsløb - Åbne løb, som udbydes på Østkredsens karruselliste i 2012

Tirsdage kl. 17-18	Skov	Mødested	Banelæggere og alt det andet	Hjælpere, postudsætning og -indsamling
1. maj	Slagslunde	Gulbjergvej/Kollensø-vej	Kirsten og Holger Karlsrose	
15. maj	Krogenlund og Ganløse Eged	Rosenlundvej 27 – ved de 3 børnehaver	Søren Færch	Jørgen LH
29. maj	Gl. Grønholt	Scanlux - Kratbjerg	Ole Husen	
12. juni	Uggeløse	P-plads på Krogenlundvej	Bendt Frandsen	Jørgen LH
19. juni	Farum Lillevang m.fl.	P-plads øst på Slangerupvej – ”bananen”		
26. juni	Lystrup	P-plads på Lystrupvej		
3. juli	Ganløse Eged og Krogenlund	P-plads på Lyngevej	Kit og Lars VJ	
14. august	Farum Lillevang m. fl.	Vestligste P-plads på Slangerupvej		
11. september	Gl. Grønholt	Voldstedet	Ole Husen	
25. september	Ganløse Eged og Krogenlund	P-plads på Lyngevej		
Lørdage kl. 13-14				
6. oktober	Farum Lillevang m fl	P-plads øst på Slangerupvej - bananen		

- Kai B-A

Farum OK 1972-2012

En lille tur gennem Farum OK's historie - fortalt som stikord

I form af udvalgte højdepunkter gennem årene, så som klubbens første mestre i diverse discipliner, år med særlig stor medaljehøst, opstart af nye tiltag og afholdelse af udvalgte stævner, udpluk fra klubblade mv.

- 1972 Farum OK stiftes. Frank Sandgreen bliver den første formand. Ebbe Holm, Arne Andersen, Bendt Frandsen, Kjeld Olsen, Jens Korsholm, Jens Karlslose og Anette Holm var mellem de første medlemmer.
- 1974 Farum OK får sin første Sjællandsmester – Lene Skielboe i D-14
- 1976 Farum OK får sin første DM-medalje. Bronze til Anette Holm D 13-14 DM-klassisk
- 1977 I de første år var Farum OK domineret af stærke juniorpiger og oldboysløbere. Lene Skielboe vinder klubbens første DM-guld i D 13-14 DM-klassisk. Henning Nielsen indleder sin lange karriere som klubbens suverænt mest medaljerede løber. 8 Farumløbere vinder DM-medaljer. Klubben får sin første kvindelige landsholdsløber Kirsten Lang Pedersen (senere Kit Lang Jørgensen)
- 1978 Farum OK vinder sine første medaljer i seniorklasserne til DM. Bronze til Damestafetholdet (Kit Lang Jørgensen, Kirsten Nymann og Anette Krog), bronze til Kit LJ. også til DM-nat og bronze til Kjeld Olsen til DM-nat. Damejuniorløberne vinder mange medaljer (Lise Klausen, Lene Skielboe, Lena Bo Pedersen og Anette Holm)
- 1979 Farum OK's damejuniorer imponerer fortsat og nye årgange er kommet til. Bodil Karlslose, Lenette Nielsen og Helle Olsen vinder sølv til DM-stafet i H/D-12 foran mange hold med drenge på. Det bliver til 17 DM-medaljer. Lars Vedel Jørgensen bliver Farum OK's første medlem af DOF's elitegruppe på herresiden. Ole Christiansen bliver formand. Farum OK får brugsretten til vores nuværende klubhus, som dengang var noget slidt, men dog en kraftig forbedring i forhold til tilfældige kommunale lokaler.
- 1980 Klubben holder sin første sommerlejr i Frederiksstad (N) med stor deltagelse. Kit Lang Jørgensen vinder klubbens første senior DM-sølv til DM-klassisk
- 1981 Farum OK arrangerer sit første DM. Det er DM-stafet i Ganløse Orned. Damejuniorerne er dominerende på landsplan. Kit Lang Jørgensen bliver Farum OK's første



Sjællandsmestre 1977 stafet
Frank Sandgreen-Arne A-Henning N



Holdet som løb midgårdsormen på fyn 1979 nr 2
Lars v. Henrik Henriksen- Ole Norby-Kirsten Lang
Poul Hansen-Viggo Larsen-Lise Klausen-Kjeld Olsen
Henning Nielsen-Erling Hansen



DM-stafet 1980

landsholdsløber til VM (Schweiz)

- 1982 Senjordamerne vinder den første sølvmedalje til DM-stafet (Lene Skielboe, Kit LJ, Linda Lauridsen)
- 1984 Den senere dobbelte verdensmester Allan Mogensen kommer til Farum OK. Allan vinder klubbens første DM-guld i herrejunior (DM-klassisk).
- 1985 Lars Vedel Jørgensen bliver formand. Farum OK tager initiativ til og er hovedarrangør til det første Sjællandsk 3-dages. Farum OK formulerer som den første klub i Danmark en elitepolitik samt målsætninger og politikker for alle klubbens områder. Klubbens herrejuniorer er nu landets bedste med bl.a. guld til DM-stafet i H 17-20 til Andreas Hjortshøj, Ole Lind og Allan Mogensen. Farum OK tager 23 DM-medaljer, heraf 11 af guld. Farum OK passerer 200 i medlemstal.
- 1986 Allan Mogensen vinder bronze til både Junior-VM og Nordiske mesterskaber. Farum OK tager sin første herremedalje til DM-stafet i herresenior (bronze Helge Lang Pedersen, Allan Mogensen, Ole Lind)
- 1987 Farum OK vinder sin første landsfinale for klubhold. Herresenior vinder for første gang DM-stafet (Thomas Nielsen, Ole Lind, Allan Mogensen). Allan Mogensen, Thomas Nielsen og Flemming Jørgensen bliver juniorverdensmestre i stafet. Efter mange år med sølv og bronze vinder D 17-20 guld til DM stafet (Helle Johansen, Lise Djurhuus, Bodil Karlsmose). Farum OK ansætter som den første orienteringsklub i Danmark en betalt ungdomstræner (den tidligere landsholdsløber Karsten Strøm Jørgensen). *Udpluk fra klubbladet:* Bestyrelsen bestod af Lars V, Hans Friis, Bodil Karlsmose, Marianne Norby, Bendt Frandsen, Jens Behrend, Ebbe Holm og Henning Nielsen. Farum OK arrangerer Sjællandsk 3-dages.
- 1988 Allan Mogensen vinder som den første dansker en WorldCup-etape. Farum OK vinder igen landsfinalen for klubhold. Farum OK overtager det nuværende klubhus fra Farum Boldklub.
- 1989 Farum OK vinder sølv til DM-stafet i både damesenior og herresenior (Kit LJ, Helle Johansen, Karin Bering Larsen og Pablo Jensen, Thomas Nielsen og Allan Mogensen). Farum OK arrangerer Sjællandsk 3-dages.
- 1990 **Allan Mogensen bliver den første danske herre til at vinde de Nørdiske Mesterskaber (Fanø)** – klubbens første store officielle mesterskab. Allan Mogensen vinder klubbens første individuelle guld i seniorklasser, DM-lang. Farum starter med at bygge nyt klubhus. Farum OK passerer 250 medlemmer.
- 1991 Farum OK's nye klubhus indvies ved en ceremoni hvor Borgmester Peter Brixtofte er tilstede og hvor Keld Johnsen kaster nøglen til huset ned fra sit fly. Farum OK vinder sin 3. divisionsfinale for klubhold. Farum OK arrangerer Sjællandsk 3-dages. Klubben vinder DM-stafet i herresenior med Thomas Nielsen, Jørgen Kirkeby og Allan Mogensen. 28 løbere vinder DM-medaljer, heraf 19



Klubmestre 1981



Sørlandsgaloppen, 1981



Klubsommerlejr, Halden, 1981



guld. Farum OK arrangerer Sjællandsk 3-dages for fjerde gang.

1992 **Allan Mogensen vinder som den første – stadig eneste – O-ringen 5-Dagers i eliteklassen.** Allan vinder dobbelt sølv til Nordiske mesterskaber. Farum OK vinder sin 4. divisionsfinale. Farum OK tager for første gang to medaljer i herresenior til DM-klassisk – guld til Allan Mogensen, bronze til Jens Hansen. *Udpluk fra klubbladet:* Ungdomsledere var Lotte Friberg, Astrid Karlsmose, Thomas Thilo, Rene Larsen, Poul Erik Nielsen og Karsten Strøm Jørgensen som træner.



1993 **Allan Mogensen bliver VERDENSMESTER** (klassisk West Point, USA). Farum OK vinder sit 5. mesterskab for klubhold ud af 7 mulige – dette år er det første officielle DIF godkendte DM-for klubhold. Farum OK Thomas Nielsen vinder det første officielle DM-kort. *Udpluk fra klubbladet:* Farum OK stiller over 100 løbere til divisionsmatch. Farum OK arrangerer Sjællandsk 3-dages for femte gang.



1994 Farum OK arrangerer dobbelt WorldCup stævne i Jægerspris med meget stor succes og vel den bedste TV-dækning nogensinde til et o-stævne på dansk jord. Dette var suverænt den største opgave klubben havde påtaget sig (og det er det stadig ☺). 210 hjælpere fra Farum OK var involveret i stævnet. Stævneleder Lars V, banelæggere Jørgen Kirkeby og Helge Lang Pedersen.



1995 Efter mange bronze og sølvmedaljer til DM-stafet i damesenior bliver det endelig til guld (Tine Rasmussen, Helle Wildfang, Bodil Karlsmose). Christine Fogtmann vinder den første damemedalje til DM-kort i damesenior (bronze). Farum OK passerer 100 vundne DM-guldmedaljer. Farum OK får som den første (og eneste?) orienteringsklub i Danmark godkendt sine orienteringskort som idrætsanlæg, og har siden fået tilskud til at vedligeholde disse anlæg. Farum OK arrangerer Sjællandsk 3-dages, bl.a. med en etape på Farum Øvelsesterræn.



1996 Farum OK vinder sit 6. mesterskab for klubhold. Farum OK tager 47 DM-medaljer, heraf bl.a. alle 4 individuelle guld til Merete Bigum i D 19-20 (Klassisk, Lang, Nat og Kort) samt guld-medaljer til: Thomas Nielsen H 21 Klassisk, Esben Andersen H 15-16 Klassisk, Allan Mogensen H 21 Kort, Henning Nielsen H 55 Kort. Med sejr i også DM-stafet og hold bliver Merete Bigum den første danske orienteringsløber som vinder 6 guld i samme sæson. Farum OK har 286 medlemmer. Farum OK afholder for første gang Skovmarathon i St. Dyrehave.



1997 **Allan Mogensen bliver VERDENSMESTER i stafet** (Torben Skovlyst (senere Farum OK-løber), Chris Terkelsen (senere Farum OK-løber), Carsten Jørgensen og Allan Mogensen). Danmark vinder også Nordiske mesterskaber i stafet med Allan Mogensen på holdet. Farum OK vinder sit 7. mesterskab for klubhold. Farum OK vinder guld i begge damejuniorklasser til DM-stafet D 13-16 (Susanne Vedel Jørgensen, Signe Søes, Ida



Vedel Jørgensen) D 17-20 (Pernille Husen, Rie Baun Christensen, Marianne Husen)

1998 Farum OK vinder sit 8. mesterskab for klubhold af 12 mulige. Farum OK tager 50 DM-medaljer og vinder 4 klasser til DM-stafet, H 17-20 (Johan Aagaard, Jacob Grønnegaard, Esben Andersen, H 21 (Pablo Jensen, Thomas Nielsen, Flemming Jørgensen, Allan Mogensen), H 35 (Helge Lang, Jørgen Kirkeby, Jens Hansen) og D 13-16 (Ida Vedel Jørgensen, Susanne Vedel Jørgensen, Signe Søes). Farum OK får prof. korttegner – ukrainske Oleksandr Mykhaylov. Farum OK arrangerer Sjællandsk 3-dages.

1999 Farum OK's bedste år nogensinde resultatmæssigt. Klubben får sin 2. seniorverdensmester da klubbens engelske løber, Yvette Baker vinder kortdistancen til VM i Skotland – en stor del Farum OK-medlemmer er tilskuere da klubben har sommerlejr samme sted. *Citat fra O-posten: Farum OK og alle de andre. Helt og aldeles suveræn blandt de danske klubber. Det er Farum OK's status i disse år. For femte år i træk vandt nordsjællænderne divisionsfinalen og for fjerde år i træk topper de medaljestatistikken. Det sidste endda i en grad så suveræn at det langt overgår alt andet gennem optællingens nu 16 år.* Yvette tager også sølv til NOC klassisk. Allan Mogensen vinder Park World Tour sammenlagt og Dorte Dahl bliver 3 sammenlagt. Farum OK's internationale kluboverbygning Farum-Tisvilde OK bliver nummer 10 til Jukola (bedste danske placering nogensinde) og bliver dermed næstbedst i verden på den daværende stafetrangliste for klubhold. Klubben arrangerer med stor succes Park World Tour i Farum's parker. Det bliver en stor succes med fantastisk TV-dækning (en helikopter, 2 OB-vogne og 40 min. i den bedste sendetid på DR). Med 57 DM-medaljer er Farum OK totalt dominerende og vinder DM-statistikken med over det dobbelte pointtal i forhold til nr. 2. DM-stafet blev en kæmpe succes med 5 guld, herunder total triumf i dameklasserne D 21 (Yvette Baker, Merete Bigum, Dorte Dahl) D 17-20 (Rie Baun Christensen, Irina Kupriynova, Marianne Husen) D 13-16 (Susanne Vedel Jørgensen, Ida Vedel Jørgensen, Signe Søes) og igen sejr i herresenior (Mads Ingvarsdén, Oleksandr Mykhaylov, Thomas Nielsen, Allan Mogensen). Farum OK vinder sit 9. mesterskab for klubhold. Farum OK arrangerer DM-lang i Jægerspris.

2000 Allan Mogensen vinder bronze til den samlede WorldCup og Yvette Baker vinder bronze til Europamesterskaber på den klassiske distance.

2001 Seks forskellige herreseniører tager medaljer til DM (Chris Terkelsen DM-klassisk sølv, Mads Ingvarsdén DM-lang guld, Jakob Grønnegård DM-nat sølv, Allan Mogensen-Thomas Nielsen- Oleksandr Mykhaylov-Mads Ingvarsdén DM-stafet bronze) og fire dameseniører (Yvette Baker DM-klassisk guld, Irina Kupriynova DM-kort bronze, Elena Zabrodska-Irina Kupriynova-Yvette Baker DM-stafet sølv). DM-guld til tre juniorer (Rasmus Søes, Signe Søes og Sune Jørgensen)

2002 Farum OK afholder for første gang Farum Sø Løb.

2003 Farum OK vinder sit 10. DM for klubhold. DM-lang (nu



Allan Mogensen,
Verdensmester, klassisk, 1993
Foto: fra DOF



Fastelavn i FOK, 1996



FOK U-tur, ca. 1998



DM-stafet, 1999



DM-stafet, 1999

ultralang) domineres i eliteklasserne af Farum OK. Guld i D21 til Yvette Baker og sølv til Elena Zabrodska, Guld i H 21 til Jakob Grønnegaard og sølv til Allan Mogensen, guld i D 17-20 til Signe Søes, sølv i H 19-20 til Ole Ravnhøj Andersen.

- 2005 Helge Lang Pedersen vinder bronze til Veteran-VM i Rocky Mountains (Can)
- 2006 De yngre oldboys/girls-løbere dominerer DM-stafet bronze i D 35 til Helle Wildfang, Bodil Kliem og Charlotte Højsgaard, guld i D 40 til Erna Søndergaard, Anne Kristensen og Annlou Husen, guld i H 35 Sverre Thune, Jesper Jensen og Jens Knud Maarup og guld i H 40 til Pablo Jensen, Helge Lang og Jens Hansen
- 2007 Ole Christiansen bliver formand for Farum OK for anden gang. Line Søderlund tager medalje til alle 4 individuelle DM'er. Mikkel Aaen tager sin første DM-medalje i H-12.
- 2008 Allan Mogensen bliver dobbelt veteranverdensmester i H40. Farum OK sætter et kraftigt fingeraftryk til DM'erne i D 21. DM-ultralang guld til Line Søderlund og sølv til Masha Semak, DM-nat guld til Line og bronze til Masha, DM-sprint sølv til Masha og bronze til Line, DM-mellem bronze til Masha og DM-stafet sølv til Line, Masha og Ida Marie Heerfordt. Mikkel Aaen tager to DM-guld og en sølv i sit andet år som orienteringsløber.
- 2009 Farum OK's seniordamer vinder DM-stafet i den nye sport MTB-O (Ann-Dorthe Lisbygd, Malene Telyakevych, Anna Telyakevych).
- 2010 Ann-Dorthe Lisbygd vinder guld til VM-stafet i MTB-O. Mikkel Aaen tager medaljer til samtlige 6 DM'er i H-14 og H-16. I stafetten sammen med Niklas Nielsen og Malthe Gaarsdal. Farum OK afholder DM-stafet i Ganløse Ore.
- 2011 Mikkel Aaen vinder dobbelt guld samt sølv til Europamesterskaberne for op til 16 år. Mikkel Aaen vinder både Furesø Kommunes Idrætspris og titlen som årets unge talent i Furesø Kommune. Farum OK afholder SM-stafet i Nørreskoven. Det nye internationale elitesamarbejde mellem Sjællandske klubber, CopenhagenO, overtager for det gamle Farum-Tisvilde OK.
- 2012... Farum OK fylder 40 år! Peter Reinholdt bliver ny formand for Farum OK. Klubben arrangerer DM Ultralang i Jægerpris Nordskov til april. U-afdelingen kører fortsat målrettet med ATK-konceptet – og vi ser frem til de næste 40 år! ☺



DM-stafet, 2007



Klubbsommerlejr Eksjö, 2010



Ann-Dorthe Lisbygd, VM-stafet i MTB-O



Mikkel Aaen, EYOC 2011

Foto fra: <https://picasaweb.google.com/eyoc2011cz>

- Lars V.J.

Foto-kavalkade fra medlemmernes egne foto-arkiver, og fra klubhjemmesiden og DOF

Kend din sport

Kend din klub

Kend din bestyrelse

Navn: Steen Stausholm

Løbsklasse: H50

Har været medlem i Farum OK siden: Blev indmeldt i

Farum i 1986. Frem til 1994 løb jeg kun tirsdagens karruseløb og enkelte divisionsmatcher. Indtil 1995 løb jeg B-banerne og først herefter A-banerne hvor jeg mere regelmæssigt kom i skoven. Samtidigt prøvede jeg for første gang at løbe natløb, en gren af orienteringssporten jeg sætter størst pris på.

Antal år i bestyrelsen: Siden 1997

Særlige interesse- og ansvarsområder indenfor sporten/klubben: Klubbens kasserer gennem en årrække

Min sjoveste historie fra o-sporten: Det var i forbindelse med en divisionsfinale i Vestjylland, jeg blev kastet ud i natten for alvor. Når vi nu var afsted, kunne jeg ligeså godt løbe DM-nat, der var henlagt til Blåbjerg Plantage. Det var langt fra som at løbe rundt i Nordsjælland, jeg mere kravlede end løb. Jeg var selvfølgelig helt klar over lang tid om at gennemføre, for alle posterne ville jeg have, men der var meget stille da jeg kom i mål og fandt målposten. Alt lys var for længst pakket ned, såvel som målområdet. Klubbussen var også kørt til vandrehjemmet, men der var en bil på efter de sidste. Jeg kom i mål som den 6. sidste den nat, men oplevelsen med løberen og pandelamper på kryds og tværs i natten var fantastisk.

Det er siden blevet til mange natture og natstafetter, hvor jeg sætter størst pris på turen ved daggry, med skifte mens det stadig er mørkt. Det var også den tur der blev min debut svensk terræn, på en 10-mila som der blev talt så meget om nu skulle prøves. Mange 10-mila huskes for den meget kolde nat, og året var ingen undtagelse. Det spæde morgenlys havde vist sig da jeg skulle i skoven, mere sikkert og forsigtigt end sædvanligt når det nu var første gang i Sverige. De kolde nætter ved 10-mila oplevede jeg til fulde på det første længere stræk tværs gennem et fladt område. Der var 10-15 cm vand overalt med en fast isskorpe på toppen, der selvklart ikke kunne holde mig tørskoet. Jeg kom rundt og fik alle posterne og igen en fantastisk natur ind i daggryet. Snørrebåndene var en isklump da jeg kom til skiftet, de blev bundet op i Danmark.

Ved siden af turene i skoven er der løbet mange træningskilometer til marathon og vasaløb, det er udfordringen der lokker. Nu står atter en sæson for døren, vi ses snart i skoven igen.

Navn: Susanne Vedel Jørgensen

Løbsklasse: D21

Har løbet orienteringsløb i: ca. 28 år (i starten dog primært transporteret via barnevogn o.lign. ☺)

Har været medlem i Farum OK siden: ... jeg blev født (1983)

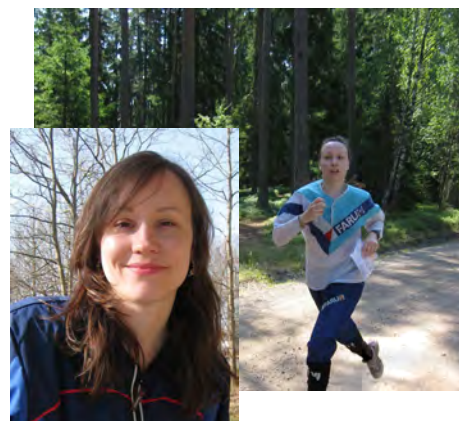
Antal år i bestyrelsen: 5 år (siden 2007)

Særlige interesse- og ansvarsområder indenfor sporten/klubben:

Indtil nu har mine opgaver i bestyrelsen primært været inden for det sociale område, med bl.a. at arrangere klubsommerleje, klubfester, være redaktør på FOK-Nyhedsbrevet, stå for tøse-events mv. Udover bestyrelsesarbejdet har jeg været stævneleder på Farum SØ Løb i flere år.



Ved siden af O-løb er det blevet til 20 marathon. Billedet er fra 2010 i København.



Min sjoveste historie fra o-sporten:

Ja, den er til gengæld svær – med alle de rigtig, rigtig mange gode og sjove oplevelser jeg indtil videre har fået gennem o-sporten, er det svært at udvælge én der særligt udmærker sig. Så i stedet vil jeg nævne et lille udpluk:

En ting som springer frem når jeg tager en tur down 'o-memory lane' er de mange sjove ture, både med Farum OK og U-ture med Østkredsen, hvor gode, udviklende træninger gik hånd i hånd med masser af sjov og ballade☺ En anden ting jeg særligt husker fra U-tiden er klub-løbetræningerne i de mørke vinteraftener, med grønne snørebånd og pep-sang ('Frøer går med grønne sko'), når det var tiltrængt. Og så selvfølgelig KUM, hvor ungdommen fra de tre kredse dystet om at vinde årets match – og årets fest ☺

En anden ting der melder sig på banen er de særlige udfordringer man får gennem o-løb, som rækker ud over de fysiske og o-tekniske; følelsen ved at løbe alene til sit første natløb... og følelsen ved at løbe alene til natløb når pandelampen løber tør for batteri; udendørs bad i sne og kulde på en svensk stævneplads; mudderbad i svenske moser, fordi det lod til at være det bedste vejvalg, osv. - Og så selvfølgelig stoltheden efter et godt resultat, og ved at blive kaldt på podiet til præmieoverrækkelsen.

Endelig er der de internationale oplevelser ved o-løb – den helt særlige stemning ved stævner som Tiomila, men også oplevelsen ved at stifte bekendtskab med helt anderledes o-terræner, og o-løbere, i andre dele af verden.

MTB-O-siden

MTBO aktiviteter 2012

Der afholdes igen i år en række MTBO løb landet over. Sæsonen starter i dagene omkring den første påskeweekend, hvor mange danske og internationale ryttere deltager i MTBO-campen, der i år er rykket til Hillerød.

I år afholdes der også en gennemgående serie af løb; MTBO-Cup. Løbene afvikles typisk som weekendarrangementer med flere løb.

I år ser MTBO-cup således ud:

21.-22. april: Vrøgum (lang) + Nørreskoven i Vejle (mellem)

17.-20. maj: ??? + Tokkekøb (sprint) + Sorø Sønderskov + Hvalsø skovene

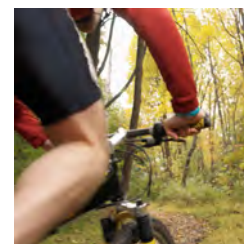
8.-10. juni: Sollerup (sprint) + Kirkeby skovene (DM lang) + ??? (stafet)

7.-9. september: 3x Sjælland

Farum er arrangør på et af løbene i den sidste weekend. Det bliver sandsynligvis en mellemdistance i Buresøskovene.

Der plejer at være 1-2 biler fra Farum, der kører over til de jyske/fynske løb, så tag kontakt til Anna Telyakevych, Jesper Damgaard eller Nicolai Kliem, hvis du overvejer at tage med.

- Jesper D.



U-siderne

U2-weekendkursus i Halmstad

Jeg har lige været på U2-kursus sammen med Sif og Vitus - det var rigtig sjovt.

Vi var i Sverige i Halmstad, hvor vi ankom fredag aften. Det første løb vi løb var et natløb, hvor vi enten løb alene eller to og to sammen i terrænet lige omkring det klubhus, som vi boede i. Efter natløbet spiste vi kage, som der var rigeligt af. Vi kom rimeligt sent i seng den aften, eller meget tidligt næste morgen om man vil.

Lørdag stod vi op kl. halv otte (for tidligt efter min smag). Vi skulle løbe to løb den dag. Første løb var et sløjfe-løb i et stenet område. Andet løb var i klitter. Det var sjovt begge steder, men sjovest i klitterne synes jeg, for der gik det bedst :-). Posterne til klitløbet "lå" i fodhøjde, men det var faktisk ikke så svært. Da vi kom tilbage til klubhuset, forberedte vi noget underholdning i grupper. Min gruppe lavede en quiz, som vi kaldte "den umulig quiz" fordi vi prøvede at tage de sværeste spørgsmål, som vi kunne komme på fra skolen. Der var bl.a. spørgsmål om kinesisk, japansk og grønlandsk.



Der var ikke nogen af deltagerne, der kunne svare rigtigt på alle spørgsmålene.



Sidste dag løb vi stup-træning (norsk for klippevæg). Det vil sige at næsten alle posterne lå ved et stup. Det var et ret kurvet terræn, man skulle også igennem en del tæt skov og der var desuden en del is og vand. Især var de store stier iset helt til, så det var nærmest nemmere at løbe ved siden af stien end på den. På grund af terrænet synes jeg, at det var turens hårdeste bane.

Det var så lidt om U2-kurset. Hvis der er nogen, der overvejer at tage med næste gang, så gør det - det er rigtig sjovt :-) !

Freja

Prisoverrækkelser

Ved årets klubfest overrakte Ungdomsafdelingen traditionen tro også to priser:

Prisen til **Årets Ungdomsløber**, 'Racerbilen', for årets største fremgang: Den gik I år til **Mikkel Lyskjær Jensen**.

Prisen som **Årets Ungdomskammerat**, 'Pingu': Den gik I år til **Vitus Woge Nielsen**.



Ungdomsafdelingens overrækkelse af priser ved årets klubfest. Her overrækkes 'Racerbilen' til Mikkel Lyskjær Jensen.

Foto: Ulrik Danneskiold-Samsøe

U-kalender

Ungdomskalender marts-april 2012			
marts		april	
1	Ungdomstræning	1	DM ultralang
2		2	
3	U1,U2,U3	3	
4	U1,U2,U3	4	
5		5	Påskeløb
6		6	Påskeløb
7		7	Påskeløb
8	Ungdomstræning	8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	1.Tekniktræning
13		13	
14	SM nat	14	DM nat
15	Ungdomstræning	15	
16	Træningsdag	16	
17	Træningsdag	17	
18		18	
19		19	Tekniktræning
20		20	
21		21	Divisionmatch
22	Ungdomstræning	22	KUM udtagelse
23		23	
24	Danish Spring	24	
25	Danish Spring	25	
26		26	Tekniktræning
27		27	
28	SM nat	28	KUM udtagelse
29	U-tr+f.m+spisn	29	
30		30	
31	DM sprint		

d.29.marts har vi forældremøde + fællesspisning

Giv besked om hvor mange familiemedlemmer der vil komme

FOK-kalender

Marts 2012

01 to	Ungdom, Vintertræning	
02 fr		
03 lø		
04 sø		
05 ma		10
06 ti		
07 on		
08 to	Ungdom, Vintertræning	
09 fr		
10 lø	🚴 MTB-O, VinterSerien MTBO - 7.afd Store Dyrehave (5) 🚴 Østkarrusel, St. Dyrehave [75 G6] 🚴 Østkarrusel, Teglstrup Hegn []	
11 sø		11
12 ma		
13 ti		
14 on	🏃 Orienteringsløb, SM Nat 1 Afdeling Lille Hareskov (18)	
15 to	Ungdom, Vintertræning	
16 fr	🌟 Ungdom, Ungdomssamling	
17 lø	🚴 Østkarrusel, Teglstrup Hegn [28 B5] 🌟 Ungdom, Ungdomssamling	
18 sø	🚴 Østkarrusel, Ermelunden [117 K3] Orienteringsløb, Kredsløb Ny Tolstrup (16)	
19 ma		12
20 ti		
21 on		
22 to	Ungdom, vintertræning	
23 fr		
24 lø	Orienteringsløb, Danish Spring Tokkekøb Hegn (1) Orienteringsløb, Danish Spring St. Dyrehave	
25 sø	Orienteringsløb, Danish Spring St. Dyrehave	
26 ma		13
27 ti	🚴 Østkarrusel, Lystrup []	
28 on	🏃 Orienteringsløb, SM nat 2 afd Højbjerg Hegn (10)	
29 to	🌟 Ungdom, vintertræning+spisning	
30 fr	🚴 MTB-O, MTBO Camp 2012 Hillerød 🚴 MTB-O, MTBO Camp 2012 Præstevang/St.Dyrehave	
31 lø	Orienteringsløb, DM Sprint Helsingør Idrætspark mm. (12) 🚴 MTB-O, MTBO Camp 2012 Gribskov Syd (4)	

April 2012

01 sø	Orienteringsløb, DM Ultralang Jægerspris Storskov Orienteringsløb, DM Ultralang Jægerspris Nordskov (9) 🚴 MTB-O, MTBO Camp 2012 Tisvilde Hegn (3)	
02 ma	🚴 MTB-O, MTBO Camp 2012 Tokkekøb Hegn (2)	14
03 ti	🚴 MTB-O, MTBO Camp 2012 Gribskov Midt (1)	
04 on		
05 to	Orienteringsløb, HSOK Påskecup Flere skove (6) Orienteringsløb, HSOK Påskecup Danstrup Hegn (1)	
06 fr	Orienteringsløb, HSOK Påskecup Hornbæk Plantage (1)	
07 lø		
08 sø	Orienteringsløb, HSOK Påskecup Teglstrup Hegn SYD (1)	

09 ma	Orienteringsløb, HSOK Påskecup Nyrup Hegn	15
10 ti	🚴 Østkarrusel, Sperrestrup [103 C6]	
11 on		
12 to	Træning, 1. tekniktræning	
13 fr		
14 lø		
15 sø	Orienteringsløb, Jubilæumsløb Ravnsholt skov (2)	
16 ma		16
17 ti	🚴 Østkarrusel, Tokkekøb Hegn []	
18 on		
19 to		
20 fr	🚴 MTB-O, Sprint -	
21 lø	Orienteringsløb, Divisionsmatch 1+2 div Hannenov-Ovstrup (8) Orienteringsløb, Divisionsmatch 1+2 div Hannenov-Ovstrup	
22 sø	Orienteringsløb, Grønholt O-Challenge, KUM udtagelsesløb Grønholt Hegn	
23 ma		17
24 ti	🚴 Østkarrusel, Ravnsholt [95 F1]	
25 on		
26 to		
27 fr		
28 lø	Orienteringsløb, Tøser i terræn - Orienteringsløb, Kredsløb og KUM udtagelse Grib Skov Duemose (2) 🌟 Orienteringsløb, Find vej i... Nyvang /Farum Lillevang	
29 sø	Orienteringsløb, Divisionsmatch 3.-6. division Grib Skov Duemose	
30 ma		18

Maj 2012

01 ti	🚴 Østkarrusel, Slagslunde [103 G4]	
02 on		
03 to		
04 fr		
05 lø		
06 sø	Orienteringsløb, Kredsløb. Det 67. Stifinderløb Tokkekøb Hegn (2)	
07 ma		19
08 ti	🚴 Østkarrusel, Stenholt Vang []	
09 on		
10 to		
11 fr		
12 lø		
13 sø	Orienteringsløb, SM lang Rude Skov (3)	
14 ma		20
15 ti	🚴 Østkarrusel, Grib Skov Mårup [] 🚴 Østkarrusel, Krogenlund og Ganløse Eged [94 B7]	
16 on		
17 to	🚴 MTB-O, MTBO cup -	
18 fr	🚴 MTB-O, Sprint - stafet Tokkekøb Hegn	
19 lø	🚴 MTB-O, MTBO cup Sorø Sønderkov	
20 sø	Orienteringsløb, SM stafet St. Dyrehave 🚴 MTB-O, MTBO cup Hvalsø skovene	
21		21

21	ma	
22	ti	Østkarrusel, Geel Skov [107 A4]
23	on	
24	to	
25	fr	
26	lø	
27	sø	
		22
28	ma	
29	ti	Østkarrusel, Gl. Grønholt []
30	on	
31	to	

Juni 2012

01	fr	
02	lø	
03	sø	🌟Arrangement, Farum Sø Løb
		23
04	ma	
05	ti	Østkarrusel, Slagslunde [103 F2]
06	on	🚴MTB-O, Sprint -
07	to	Orienteringsløb, sommer cup Ll. Hareskov
08	fr	🚴MTB-O, sprint
09	lø	
10	sø	
		24
11	ma	
12	ti	Østkarrusel, Uggeløse [94 B6]
13	on	
14	to	Orienteringsløb, sommer cup Farum Lillevang
15	fr	
16	lø	
17	sø	
		25
18	ma	
19	ti	Østkarrusel, Farum Lillevang m fl [105 C1]
20	on	
21	to	Orienteringsløb, sommer cup Jonstrup Vang
22	fr	
23	lø	
24	sø	
		26
25	ma	
26	ti	Østkarrusel, Lystrup [93 F2]
27	on	
28	to	
29	fr	
30	lø	

Juli 2012

01	sø	
		27
02	ma	
03	ti	Østkarrusel, Ganløse Eged [104 D3]
04	on	
05	to	
06	fr	
07	lø	
08	sø	
		28
09	ma	
10	ti	
11	on	
12	to	

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

August 2012

01	on	🌟🏠 FARUM ØK Klubtur, Sommerlejr
02	to	🌟🏠 FARUM ØK Klubtur, Sommerlejr
03	fr	🌟🏠 FARUM ØK Klubtur, Sommerlejr
04	lø	🌟🏠 FARUM ØK Klubtur, Sommerlejr
05	sø	🌟🏠 FARUM ØK Klubtur, Sommerlejr
		32
06	ma	
07	ti	Østkarrusel, Tokkekøb Hegn [75 G6]
08	on	
09	to	
10	fr	
11	lø	
12	sø	Orienteringsløb, Hareskov stafet Aldersvilde skov
		33
13	ma	
14	ti	Østkarrusel, Farum Lillevang [105 A1]
15	on	
16	to	
17	fr	
18	lø	
19	sø	Orienteringsløb, Divisionsmatch1+2 div -
		34
20	ma	
21	ti	Orienteringsløb, Sensommer cup Valby Hegn
22	on	
23	to	
24	fr	
25	lø	
26	sø	
		35
27	ma	
28	ti	Orienteringsløb, Sensommer cup Aggerbo-Græsted Hegn
29	on	
30	to	
31	fr	