



Hej FOK'ere!

I står nu med årets første FOK-nyhedsbrev i hånden, som vi håber I vil hygge jer med at læse. Lige som sidst er der også en kalender med relevante datoer for arrangementer mv. i den kommende periode; både den almindelige klubkalender og en ungdomskalender.

Dette brev indeholder:

Klubfest og klubmestre anno 2008
Sponsoraftale med Løberen
Påskeløb 2009
Sommerlejr 2009
Klubaftener
Tirsdagstræning
Torsdagstræning
Årets første divisionsmatch
U-siderne, inkl. U-kalender
Kalender med kommende aktiviteter

O-hilsen fra bestyrelsen ☺

Klubmesterskaber og klubfest 2008

Årets dagklubmesterskaber blev løbet d. 22. november i et snedækket Ganløse Egede og Krogenlund og om aftenen blev årets klubfest afholdt. Ungdomsklasserne havde deres mesterskab 1. november i Ravnsholt, mens natklubmesterskaberne blev afholdt allerede d. 8. oktober i Teglstrup Hegn.

Traditionen tro blev årets klubmestre hædret ved klubfesten, sammen med årets løbere og årets Fidupokalmotager:

Klubmestrene 2009	
Dagklubmestre	Klasse
Yevhen Kandybey	Bane 1
Thomas Thilo	Bane 2A
Kai Beck-Andersen	Bane 3A
Bodil Karlsmose Kliem	Bane 3B
Bendt Frandsen	Bane 4A
Erna Søndergaard	Bane 4B
Ulla Bruun	Bane 5
Ungdomsklasser	
Freja Kliem	D-10
André Behrend	H-10

Mikkel Aaen	H-12
Thora Pedersen	D-12
Asger Aaen	H-14
Natklubmestre	
Masha Semak	D21
Bodil Karlsmose Kliem	D40
Mikkel Aaen	H12
Asger Aaen	H14
Nicolai Kliem	H21++
Steen Stausholm	H45
Jens Korsholm	H50
Henning Nielsen	H65
Bendt Frandsen	H70

Årets løbere:

Årets dameløber i FOK 2008 blev **Line Søderlund**, som hyldet for bl.a. flg. resultater: Deltagelse i VM allerede som 1.-årssenior, Guld ved DM-Nat og DM-Ultralang, Sølv ved DM-Stafet, Bronze ved DM-Sprint og endelig en delt andenplads på årets Jættemil. **Årets herreløber** blev **Rasmus Søes**, med bl.a. flg. resultater: Først i mål på 1. etape af 10-mila, nr. 22 ved VM Lang, kun 9,20 efter vinderen, en 3.-plads i det norske langdistanceløb 'Blodslitet', en flot førstetur i de svenske stafetmesterskaber, samt en sejr i årets Jættemil.

Fiduspokalen

Årets *Fiduspokal* uddeles hvert år til et klumemedlem der har gjort en særligt stor indsats for klubben i det forgange år. I år gik denne pris til **Bodil Karlsmose Kliem**, for hendes store arbejde i ungdoms-afdelingen, hvorfra hun fik mange rosende år med på vejen.

Til klubfesten blev der, udover hædring af mestrene og fortærring af de rigelige mængder mad, også tid til musik, dans og bordfodbold, samt ikke mindst en underholdende omgang 'o-gæt og grimasser' hvor der var rig lejlighed til at se klubkammeraterne udfolde deres kreative og teatraliske egenskaber. Festens tema var i år kinesisk, og klubhuset som igen i år dannede rammen om en rigtig hyggelig aften, var dekoreret derefter. Der blev også plads til en portion ren nostalgi, dels i form af bordplanen, hvor deltagerne skulle have gang i de gode, gammeldags klippekort og -tænger for at finde frem til deres pladser, og dels med de gode, gamle o-sange som hører lejligheden til.

- Susanne V. J.

Klubaftener

Vi har i januar afholdt en velbesøgt og spændende klubaften med et meget inspirerende indlæg fra Helge - det halve af bestyrelsen er i hvert fald gået i skarp tekniktræning til Spring Cup! I kan se et powerpoint show på vores hjemmeside om hvad man skal tænke på før et vigtigt løb for at opnå det optimale resultat - og hvem vil ikke gerne det?

Et godt resultat er et samspil af mange faktorer



Lad os kigge lidt på dem

	Grundlæggende spørgsmål
Vilje	Interesserer det mig at klare mig bedre end jeg plejer..
Fokus	...og tilstrækkeligt til at jeg gider at forsøge..
Tro på sig selv	..og tror jeg på, at jeg faktisk kan forbedre min indsats...
Træning	...hvis jeg trænede fornuftigt...
Forberedelse	...og forberedte mig på løbet.



Vilje
Talent Fokus
Træning
Tro på sig selv
Forberedelse

Næste klubaften bliver d. 30/4 umiddelbart efter torsdagstekniktræningen. Der vil denne aften blive fulgt op på dagens baner med evaluering af vejvalg, diskussion af bom og gode råd fra nogle af vores eliteløbere samt andre "gamle" o-nørder. Så hvis du vil kvalificere din orientering er det bare om at komme til tekniktræning og klubaften i klubhuset bagefter.

I eftersommeren vil der blive holdt endnu en klubaften. Mere herom i næste Nyhedsbrev og på hjemmesiden.

-Anette H.

Farum Sø løb 2009

I år afholdes det meget populære motionsløb d. 7/6 og alle bedes tilmelde sig som hjælpere, da afholdelsen af løbet er en meget vigtig indtægtskilde for klubben. Det giver os alle mulighed for en dejlig junisøndag sammen i en meget positiv atmosfære. Det er rigtig hyggeligt at være fælles om at arrangere et så stort løb - og se det hele lykkes.

- Anette

Ny aftale med Løberen

Farum OK har skrevet under på en ny sponsoraftale med Løberen, hvor medlemmerne og klubben får følgende fordele:



- 15 % rabat på varer i butikken (Gælder ikke Garmin, Baby-jogger, energiprodukter samt på i forvejen nedsatte varer).
- Særlige indkøbsaftener i butikken for klubbens medlemmer med 20 % i rabat.
- 40 % rabat på Løberens foredrag og workshops.
- 20 % rabat på personlig kostvejledning hos Løberens kostvejleder.
- Kostvejledning i klubben til særpris.– Få 4 timer betal for 3 timer.
- 50 % rabat på indkøb af gavekort til brug som præmier ved klubbens løb

For at få rabat skal I blot i butikken sige at I kommer fra Farum Orienteringsklub, de har en navneliste liggende i butikken, så de kan tjekke at I er medlem. Nærmeste butik ligger i Lyngby på Lyngby Torv skråt over for Lyngby Rådhus.

Som modydelse får Løberen følgende:

- Plakater ophænges synligt i klubben.
- Løberens nyhedsmail vises synligt på klubbens hjemmeside, hver gang den udkommer – ca. månedligt.
- Synlig OBS-nyhed om klubbens rabataftale på klubbens hjemmeside 4 gange årligt.
- Logo på klubbens forside (hjemmeside), samt link til www.loberen.dk.
- Mulighed for annoncering i klubbens medlemsblad, det gælder i vores tilfælde dette nyhedsbrev.
- Logo på løbshjemmeside for de arrangementer, hvor vi får udstedt gavekort som præmier.

- Ole C

Tirsdagstræning, et vintervedligehold

Når sæsonen for orientering slutter lige efter uge 42, starter selve vedligeholdelsen af formen til næste år. Vinteren har sit mørke, med kulde og vind, men den har også sine glæder med at møde se aftenerne blive lyse igen efter julen. Med vilde solnedgange med deres voldsomme og imponerende farvespil i skyerne på himlen.

Hver tirsdag fra uge 43 og frem til Spring Cup er vi en flok løbere, der starter fra klubhuset kl. 18.00. Herfra løber vi ud i mørket i samlet flok, nogle med pandelampe, andre følger blot med. Vi følges som regel ad de første km. idet vi forsøger at få alle med. Når vi når ud til skoven (1,5 km) vil de forreste løbere som regel trække fra og vi mødes igen ved Studsborg rideskole (3 km). Herfra deles vi op i grupper, idet nogle løber ind gennem skoven forbi Svanesøen og ud til Hestetangsvej. Denne rute er på 7,5 km. Den anden gruppe løber op til Drive-In (4 km). Her deles gruppen igen og den lange rute går over Mølleåen og ud gennem Nyvang og ind i Ganløse Orned. Herfra ned til Sortemosen og op til Ganløsevej (10,5-11,5 km). Den anden gruppe løber rundt om Drive-In og tilbage til Hestetangsvej, idet turen går ned til Klevadshus og langs den anlagte sti langs Mølleåen (8,5 km). En stiltiende regel er, at man helst ikke løber alene, med mindre at man selv beder om det. Vi vil helst ikke have at nogen kommer til skade i skoven uden at kunne få hjælp. Vi er som regel 10, der kommer afsted hver gang, nogen gange flere. Der er derfor rig mulighed for at komme ud sammen med en eller flere, der vil løber sammen. Det gode ved tirsdagstræningen er, at man har en aftale og at man kan være sikker på, at der er nogen der venter på en. En hyggelig og opbyggelig ting på en gang. Så tag en ven med om tirsdagen hele vinteren, så du kan få startet formen op før du skal i skoven igen.

- Hver tirsdag kl. 18.00 - fra klubhuset; Hele vinteren fra uge 43 og frem til SpringCup
- Vi venter på dig.

- Flemming B.

Trænger din orienteringsteknik til et løft?

- så har vi et godt tilbud!: Torsdagstræning

Hver torsdag fra den 2. april kan du møde op ved klubhuset Ryttergårdsvej 104 kl 17, hvorefter vi kører i samlet flok ud i skoven. Her vil du kunne prøve kræfter med en lidt anden form for o-løb, som har til formål at træne forskellige o-løbsteknikker. Det er f.eks.: præcisionsorientering, strimmellinie, kompasløb, retningsløb uden kompas, forenkling, vejvalgløb, perlekæde, manipuleret kort, sprint, højdekurveløb, stafetklynger, mm.

En anden målgruppe til disse torsdagstræningsløb er begyndere, som vil kunne prøve kræfter med en let bane og evt. få en skygge med i skoven.

Torsdag den 30. april kører vi efter løbet tilbage til klubhuset til noget klubhygge og evaluering af aftenens løb. Her vil der være lejlighed til at få sparring og evaluering af dit løb fra mere rutinerede løbere.

- og så er deltagelse i torsdagstræningsløb gratis!

- Peter R.

Flere medlemmer med i det daglige klubarbejde

På bestyrelsesmødet den 3. februar 2009, drøftede vi den arbejdsbelastning, der er på bestyrelsen med de mange gøremål, som følger med i at holde vor klub i fulde omdrejninger, både hvad angår ungdomsarbejdet og arbejdet med bredden, samt være arrangører af træningsløb og andre arrangementer. Især formanden er belastet af mange opgaver.

Det er derfor bydende nødvendigt, at vi nu får inddraget flere medlemmer i arbejdet med at drive klubben i det daglige. Det blev besluttet, at Anette, Ole og Bendt samarbejder med at udarbejde en plan for de opgaver, som vi skal have assistance med at få løst. Det er tanken, at der skal nedsættes nogle grupper, der får til opgave at gennemføre opgaverne. Det er f.eks.:

- Vedligehold af klubhuset
- Udtagelse af hold til stafet SM/DM
- Teltansvarlige
- SI-enhederne i forbindelse med tidtagning ved arrangementer
- Administration af korttegning

For hver gruppe forestiller vi os, at der bliver en tovholder, som så har et antal medlemmer at løse opgaven sammen med. Der vil blive udarbejdet en vejledning for hvorledes en opgave kan løses.

Bestyrelsen håber meget på opbakning fra medlemmerne til at tage denne udfordring op.

- Anette H.

Påskeløb

er 3 dage med orienteringsløb. Der er rigtig mange deltagere, både danske og udenlandske. Der er en fantastisk stemning på stævnepladsen og der er baner af god kvalitet. Det foregår altid i Jylland og som regel er det ude vestpå, så der skal løbes i noget terræn, vi normalt ikke er vant til.

I Farum OK har vi i flere år lavet noget fælles overnatning i forbindelse med Påskeløbene. Det har været nogle ferielejligheder eller nogle sommerhuse.

På den måde har vi kunnet arrangere kørsel til og fra stævnepladsen,

hyggeligt og afslappende samvær efter løbene og mulighed for privatliv. I

nogle af lejlighederne har der boet 2 familier sammen; i andre lejligheder har der boet 4-6 "singler".

Beboerne har så aftalt alt det praktiske omkring morgenmad, frokost og aftensmad.

Sidste år havde vi 6 lejligheder på Fanø Badehotel, vi ankom onsdag aften, var ude og løbe torsdag, klubben gav middag torsdag aften, fredag igen ude og løbe, fredag aften gik nogen ud og spise, i



andre lejligheder blev der lavet mad sammen, lørdag formiddag ude og løbe, tilbage og pakke sammen og så hjemad.

I år er løbene omkring Ulfborg i Vestjylland. Der er et løb i Stråseø plantage og så 2 løb i Husby Klitplantage. Jeg har lejet 5 lejligheder på en bondegård tæt ved Husby. Der er plads til 4-6 personer i hver lejlighed. Der stue, køkken, bad og toilet og 2-3 værelser i hver lejlighed.

Du kan således tage til Påskeløb og være sammen med andre fra klubben og alligevel være lidt alene. Du kan læse mere om løbene her: www.pl2009.dk

Min kone løber ikke o-løb; men vi tager altid sammen til Påskeløb. Hun får gået nogle ture og får læst nogle bøger, medens vi andre er ude og løbe.

Jeg håber vi ses – tilmelding her og nu og senest 1. marts: Mail til: kaibeckandersen@post.tele.dk



Lidt stemningsbilleder fra Påskeløbene i 2008 på Fanø

Praktisk information:

Løbene er torsdag d. 9. – lørdag d. 11. april. Ankomst til onsdag aften, afrejse lørdag
Du kan komme alene eller tage din familie med.
Pris 500 kr pr person for alle 3 nætter.

- Kai B.

Sommerlejr

Allerede nu kan vi fortælle at årets klubsommerlejr bliver i Halden, Norge. De som har været der før ved hvilke utallige fede terræner området hér byder på, mens resten af jer nu får muligheden for at konstatere det ved selvsyn.☺



Haldens Klubhus: Billede fra:
<http://haldensk.no/content/view/185/92/>

Udover fede terræner er der også rig mulighed for vandreture i området samt for kano-/kajaksejls og en udflugt til seværdigheder som 'Fæstningen' og 'Brekke sluser' er også en nærliggende mulighed. Dertil kommer, at stedet kun er godt 100 km fra Oslo, hvis man skulle have lyst til en kulturel dag i Norges hovedstad.

Terræneksempel. Billede fra :
<http://haldensk.no/content/view/357/112/>

Turen bliver fra søndag d. 12 juli (uge 28) til fredag d. 17 juli, uge 29. Derved er der også mulighed for at nå både sommerlejren og O-Ringen,

for dem som ønsker det. Lokationen for sommerlejren bliver Haldens klubhus, men for at imødekomme ønsket fra flere tilkendegivet via spørgeskemaundersøgelsen, vil der være forskellige overnatningsmuligheder: Telt for de som foretrækker det, men dels er der også et begrænset antal værelser med senge i klubhuset, og endelig er der mulighed for overnatning på 'Festningen's gamle kaserne, der nu er lavet om til turist-og konferencecenter, og som kun ligger 3-4 km fra klubhuset. Prisen for deltagelse er ikke endeligt fastlagt, men bliver i størrelsesordenen 6-800 kr/voksen ved overnatning telt eller klubhus. For alle priser gælder, at maden kommer oveni og at man selv betaler transport. For de som vil overnatte på 'kasernen' er priserne mellem 135 og 450 norske kr/dag uden mad (prisen afhænger af om man har 1-, 2-, 3-personers rum eller sovesal (4-12 personer). Ungdomsløbere deltager gratis ved overnatning i telt eller klubhus, men ved overnatning på vandrehjem betales selvfølgelig deres takster.

➔ Tilmeldingen er allerede startet på hjemmesiden og løber i første omgang frem til 1. april. Dog gælder, at for de som vil overnatte på 'Kaserna' er det bedst at tilmelde så snart som muligt, da vi ikke kan garantere hvor længe de har ledige pladser. Men meld jer hellere til idag end imorgen, så alle jeres klubkammerater kan se at I også kommer!

- Susanne V. J.

U-siderne

Foråret for ungdomsløberne.

Det er rigtig koldt, der ligger endda sne, men dagene er også allerede blevet længere. Foråret er lige om hjørnet, og vi har planlagt en masse aktiviteter for ungdomsløberne..

Først og fremmest skal vi løbe divisionsmatch d. 15. marts. Denne gang i Buresøskovene, som jo nærmest er vores egen hjemmebane. Det er vigtigt at så mange løbere som muligt, på alle niveauer, deltager. Specielt skal vi have ungdomsløberne med, da de giver ekstra point. Tilmelding er, som sædvanligt, via O-service eller ved at kontakte Ulla snarest muligt. Næste divisionsmatch er 24. maj, men tilmeld dig allerede nu. Så er du sikker på at huske det.

Forårets træninger starter med et **familiemøde torsdag d. 2. april kl. 17.30**. Vi indbyder ungdomsløbere, forældre og søskende til en sammenkomst i klubhuset, hvor vi vil spise sammen og snakke om den kommende sæson. Indbydelse kommer, men skriv det allerede i kalenderen nu!

Torsdagstræningerne starter efter påskeferien hvor vi mødes ved klubhuset kl. 17. SkovCup-løbene, om onsdagen, starter d. 29. april. Skov-passene udsendes umiddelbart inden.

Sidst i marts starter en serie af kredsløb, der samtidig fungerer som udtagelsesløb til KUM (**K**reds **U**ngdoms **M**esterskaberne). Det er en rigtig god idé at deltage som konkurrencetræning. Alle kan deltage og mange er blevet overraskede over at det bliver til en udtagelse til KUM-stævnet, hvor vi i Østkredsen konkurrerer mod Nord- & Sydkredsen. Første løb er d. 22. marts. Tilmelding via O-service eller kontakt til Ulla.

Østkredsens ungdomskurser er i fuld gang. I weekenden 27.2. tager U1'ere (11 & 12 år) og U2'ere (13 & 14 år) på weekend og 21.3 er det U3'erne (15 & 16 år) og juniorenes (17-20 år) tur. Det er nogle rigtig gode kurser. Når man har været med én gang, glæder man sig allerede til næste gang.

Alt dette fremgår af ungdomskalenderen på næste side. Hæng den op et sted hvor du ser den ofte. Er du i tvivl om et løb er noget for dig, eller hvordan du tilmelder dig må du endelig ringe til en af ungdomslederne.

Vi ses i skoven!

O-hilsen fra U-lederne

Bodil Kliem	44990150
Benny Aaen	44484550
Anna Telyakevych	60869821
Masha Semak	44990150
Ulla Rosenberg	47380539 / 21230739

Orienteringsløb i 2009

U-Kalenderen

	Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
1			U2-Kursus, U1-Kursus			2. pinse dag
2		6	10	17.30 Familiedag	SM-stafet/Store dyrehave	23
3					SM-Klassik+KUM/Gribbskov Mårum	
4				DM-nat/Åbenrå/Søgaard		Sommercup/Ballerup
5	2			Kredsløb /Ravnsholt	19	Skovcup/Finale - Grundlovsdag
6					Skovcup/Krogenberg Hegn	
7				15	17.00 Træning Farum OK	
8						24
9		7	11	Påskeløb 1. etape/Holstebro	KUM- Klassik/Silkeborg	
10				Påskeløb 2. etape/Husby klitplan.	KUM - Stafet/Silkeborg	
11				Påskeløb 3. etape/Husby Klitplan.		Sommercup/Ballerup
12	3				20	
13					Skovcup/OK Skærmen	
14				16	17.00 Træning Farum OK	
15			Divisionsmatch/Burresø			25
16		8	12	17.00 Træning Farum OK		
17						
18					21	Sommercup/Ballerup
19	4			Kredsløb/Gl. Grønholt vang		
20					Skovcup/Søllerød OK	
21			U3-Kursus		Kristihimmelfartsdag	
22			Kredsløb - KUM/ Hornbæk-Geel skov U3-Kursus			26
23		9	13	17.00 Træning Farum OK		
24					Divisionsmatch/Gribbskov V	
25				DM-Sprint/Vordingborg	22	
26	5					
27		U2-kursus	Springcup Nat/Valby hegn		Skovcup/Bistrup Hegn	
28		U2-kursus, U1-kursus	Springcup Klassik+KUM/Tisvilde Hegn	18	17.00 Træning Farum OK	
29			Springcup Stafet/Tisvilde Hegn			27
30				Skovcup/Marienlyst		
31			14	17.00 Træning Farum OK	Rømø	
					Rømø	

Fed skrift= Løb (med tilmelding) og aktiviteter vi skal med til!

Orienteringsløb i 2009

	Juli	August	September	Oktober	November	December
1		U10-mila/Sverige	Sensommercup/Tisvilde Hegn		U3-Kursus	
2			Skovcup/Rudeskov		45	
3		32	Træning FOK			
4				7-manna/Sverige		
5				41		Vintercup/Boserup Skov
6	28		Kredsløb-Sj.cup/Kongsøre skov			
7			37			50
8					Jættemilen/Hareskovene	
9			Skovcup/Burresø		46	
10		33	Træning FOK			
11						
12	Klubssommerlejr, Halden, Norge		DM-Statet/Århus	42		
13	Klubssommerlejr, Halden	29	DM-Lang/Århus			51
14	Klubssommerlejr, Halden, Norge		38			
15	Klubssommerlejr, Halden, Norge					
16	Klubssommerlejr, Halden, Norge		Skovcup/Ganløse Egede		47	
17	Klubssommerlejr, Halden, Norge	34				
18		Sensommercup/Valby Hegn		Kredsløb Sj.cup/Tisvilde Hegn		
19		Skovcup/Aggebo Græsted		43		Vintercup/Geels Skov
20	30	Træning FOK	Division op/ned/Store Dyrehave			
21			39			52
22		U2-Kursus				
23		U2-Kursus, Kredsløb Sj.cup	Skovcup/Allerød OK		48	
24		35	Træning FOK			
25		Sensommercup/Tisvilde Hegn		Kredsløb Sj.cup/Gribskov Nådebo		
26		Skovcup/Bøndernes Hegn		44		
27	31	Træning FOK	Kredsløb Sj.cup/Jonstrup Vang			
28			40		U2-Kursus	53
29					U2-Kursus	
30					49	
31	U10-mila/Sverige	36		U3-Kursus		

Lalandia-turen af Asger og Mikkel

Fredag aften tog familien Aaen af sted fra Værløse, og hentede Malte G i Farum. Da vi havde kørt i bil i en og en halv times tid, nåede vi til Danmarks sjoveste badeland, Lalandia. Vi mødte alle de andre friske Farum løbere i badelandets lobby. Mens vi stod i lobbyen og ventede på, at vi kunne få nøglen til vores hytte, kunne vi stå og se på, mens andre børn havde deres sjoveste tid i deres liv. Lalandia var faktisk meget mere end bare et badeland. Monkey tonkey land, skøjte bane, trampolins spring, bowling, spillehal, fitness center, restauranter og shopping centre. Vi kunne ikke vente med at komme i gang med at prøve de forskellige ting, og det føltes som om at der slet ikke var nok tid i en weekend til at prøve det alt sammen. Men de voksne havde ikke nogen planer om at prøve de forskellige ting den første dag, så vi måtte vente til i morgen.

Vi fandt frem til vores hytte, mellem hundrede vis af små forskelligt farvet træ hytter, lidt væk fra vandlandet. Vi havde lejet 4 hytter til de 32 personer der var med på turen. De små hytter var faktisk egentligt ikke så små, og de var faktisk ret så luksuriøse. Der var spa, sauna og samtale køkken. Vi spiste alle sammen vores madpakker sammen i én hytte. Derefter kunne børnene ikke vente længere og de måtte over og se hele vandlandet (mm). Vi prøvede det meste, dog ikke det der kostede penge. Vi kunne ikke prøve vandlandet, de voksne havde ikke udleveret kortene der kunne få os ind. Vi skyndte os hjem så vi kunne nå at se et vis sang program (X-factor). Mikkel, Asger, Simon, Malte, Oliver og Gustav sov i sammen hytte, desværre også med Nicolaj og Benny. Aftenen gik med at se TV i de forskellige hytter, og efter noget tid var vi alle meget trætte. Vi havde allerede indtaget vores sovepladser, og lagde os hurtigt til at sove.



Anna og Malte



Hygge i hytten

Næste dag startede de største løbere, med en frisk morgen løbetur. Selvom alle var trætte kom vi nogenlunde i gang med løbningen. Efter den friske løbetur var det endelig blevet tid til vandland! De første par timer i vandlandet var sjov, men derefter begyndte det (for os store) at blive lidt kedeligt. Man kunne godt mærke, at Lalandia var tilegnet yngre børn end os (De store drenge). Efter nogle timers badning var det tid til endnu et løb. Et såkaldt sprint. Alle deltog og vægten var lagt på sjov. Det var ekstrem nem orientering og alle kunne være med. Efter løb var det tid til vand aerobic. Hehe, som om vi gad det. Vi ville hellere spille bordtennis. Det fik vi så en time til at gå med. Det var meget sjovt, men dog meget varmt. Så var der mad! Maden var fin, ingen klager (tortillias, nam nam). Efter maden så vi lidt Tv og udforskede Lalandia en del. På vej til badelandet om aften så vi søreme også meteoritten! Et kæmpe lysglimt! Slut på Lørdag.

Næste dag, var rydde op dag. Alle pakkede deres ting sammen. Det gik forholdsvis hurtigt, eftersom vi skulle i vandlandet bagefter pakningen. Vi tilbragte et par timer i vandlandet. Så var det tid til at drage hjemad. Vi spiste vores madpakker, som vi havde lavet om morgenen, i Monkey Tonkey land. Det var lidt svært at få de små ud i bilerne, men det lykkedes dog. Slut på turen.

Konklusion

Vi synes begge, at vi havde for lidt tid til alle de mange ting, der var at opleve. Vi føler også at de ting der VAR at opleve mest var for de mindre børn end for os store drenge. Men det var faktisk meget hyggeligt, og vi fik da styrket sammenholdet blandt de store drenge i klubben. Det kunne være fedt med flere ture som den, men den skulle nok være med lidt flere løb, og over længere tid.











Super prof løber

Kalender

Februar 2009

...
20 fr
21 lø  Østkarrusel, Uggeløse [94 C6]  Østkarrusel, Grib Skov Syd []  MTB-O, Vinter-Serien MTB-O Grib skov Syd  Østkarrusel, Teglstrup NØ [28D6]
22 sø
23 ma   Generalforsamling, Ordinær generalforsamling
24 ti  Fællestræning, Tirsdagsmotionsløb
25 on  Orienteringsløb, Natcup 8. afd. Tisvilde Hegn
26 to
27 fr
28 lø Østkarrusel, Teglstrup Hegn S [37 K4]

Marts 2009

01 sø
02 ma
03 ti  Fællestræning, Tirsdagsmotionsløb
04 on  Orienteringsløb, SM nat Ny Tolstrup
05 to
06 fr
07 lø Østkarrusel, Tisvilde Hegn [32 D2]
08 sø Orienteringsløb, Divisions match Slægelse Vest
09 ma
10 ti  Fællestræning, Tirsdagsmotionsløb
11 on  Orienteringsløb, SM nat Danstrup Hegn
12 to
13 fr
14 lø
15 sø  Orienteringsløb, Divisions match Buresø
16 ma
17 ti  Fællestræning, Tirsdagsmotionsløb
18 on  Orienteringsløb, SM nat Aggebo Græsted Hegn
19 to
20 fr
21 lø
22 sø Orienteringsløb, Kredsløb Geelskov
23 ma
24 ti  Fællestræning, Tirsdagsmotionsløb
25 on
26 to
27 fr Orienteringsløb, Spring Cup Valby Hegn Orienteringsløb, Spring Cup Valby

		Hegn
28	lø	Orienteringsløb, Spring Cup Tisvilde Hegn
29	sø	Orienteringsløb, Spring Cup Tisvilde Hegn
30	ma	14
31	ti	Østkarrusel, Farum Park []



April 2009





01 on
02 to
03 fr
04 lø  MTB-O, MTB TegstrupH Hegn/Hornbæk  MTB-O, MTB-O stafet
05 sø Orienteringsløb, Kredsløb Ravnholt  MTB-O, MTB-O stafet
06 ma
07 ti Østkarrusel, Lystrup [93 H1]
08 on
09 to Orienteringsløb, HSOK Påskecup Samlet tilmelding Orienteringsløb, HSOK Påskecup Hornbæk Plantage
10 fr Orienteringsløb, HSOK Påskecup Teglstrup Hegn Syd
11 lø
12 sø Orienteringsløb, HSOK Påskecup Krogenberg Hegn
13 ma Orienteringsløb, HSOK Påskecup Teglstrup Hegn NØ
14 ti Østkarrusel, Nørreskoven Vest [106 A5]
15 on
16 to
17 fr
18 lø
19 sø Orienteringsløb, Kredsløb Gl. Grønholt Vang
20 ma
21 ti Østkarrusel, Nyrup Hegn [37 G7] Østkarrusel, Sperrestrup Skov [103 C4]
22 on
23 to Østkarrusel, Lille Hareskov og Jonstrup Vang [115 K7]
24 fr
25 lø Orienteringsløb, DM Sprint Vordingborg by
26 sø Orienteringsløb, DM Ultralang Harager Hegn m.m
27 ma
28 ti Østkarrusel, Danstrup Hegn [46 K4] Østkarrusel, Farum Lillevang [105 D1]
29 on Ungdom, SkovCup Marienlyst
30 to

Maj 2009













01	fr	
02	lø	Orienteringsløb, SM stafet Store Dyrehave
03	sø	Orienteringsløb, SM lang Gribskov Mårup
04	ma	19
05	ti	Østkarrusel, Vestskoven [145 J3]
06	on	
07	to	
08	fr	
09	lø	
10	sø	Orienteringsløb, Kredsløb Klosteris Hegn
11	ma	20
12	ti	Østkarrusel, Ravnsholt [95 G1]
13	on	
14	to	
15	fr	
16	lø	
17	sø	Orienteringsløb, Divisionsmatch Stenholt Vang
18	ma	21
19	ti	Østkarrusel, Teglstrup NØ [28 D6] Østkarrusel, Ganløse Eged [104 E3]
20	on	
21	to	
22	fr	
23	lø	 MTB-O, MTB-O EM testløb Göteborg
24	sø	 MTB-O, MTB-O EM testløb Göteborg  Orienteringsløb, Divisionsmatch Gribskov Vest
25	ma	22
26	ti	Østkarrusel, Krogenberg [37 C7] Østkarrusel, Uggeløse [94 C6]
27	on	
28	to	Østkarrusel, Rude skov [96 H1]
29	fr	
30	lø	
31	sø	Orienteringsløb, Pinsestafet Tisvilde Hegn

Juni 2009

01	ma	23
02	ti	Østkarrusel, Tokkekøb Hegn [75 H6]
03	on	
04	to	
05	fr	
06	lø	 MTB-O, MTB-O Tokkekøb Hegn
07	sø	 Løb, Farum Sø Løb
08	ma	24
09	ti	Østkarrusel, Hammermølleskoven [27 K2] Orienteringsløb, City Løbet Indre København
10	on	
11	to	
12	fr	
13	lø	

14	sø	25
15	ma	
16	ti	Østkarrusel, Præstevang [65 D6]
17	on	
18	to	
19	fr	
20	lø	
21	sø	26
22	ma	
23	ti	
24	on	 MTB-O, EM MTB-O Bøndernes Hegn
25	to	 MTB-O, EM MTB-O Ganløse Ored, Ryget
26	fr	 MTB-O, EM MTB-O Gribskov
27	lø	 MTB-O, EM MTB-O Lille Hareskov
28	sø	27
29	ma	
30	ti	Østkarrusel, Gl. Grønholt []

Juli 2009

01	on	
02	to	
03	fr	
04	lø	
05	sø	28
06	ma	
07	ti	
08	on	
09	to	
10	fr	
11	lø	
12	sø	  Sommerlejr, Halden, Norge
13	ma	  Sommerlejr, Halden, Norge
14	ti	  Sommerlejr, Halden, Norge
15	on	  Sommerlejr, Halden, Norge
16	to	  Sommerlejr, Halden, Norge
17	fr	  Sommerlejr, Halden, Norge
18	lø	O-løb i udlandet, O-ringen
19	sø	30
20	ma	
21	ti	
22	on	
23	to	
24	fr	
25	lø	
26	sø	31
27	ma	
28	ti	
29	on	
30	to	
31	fr	

Se løbende opdateringer til kalenderen på hjemmesiden:
http://www.orientering.dk/farum-ok/?side=kalender&r_kreds%5B%5D=%D8st&r_layout=1