



**Hej FOK'ere!**

Så er det blevet tid for Nyhedsbrevet for anden halvdel af 2009. Vi håber som altid I vil hygge jer med læsningen, samt benytte jer af tilbudene for kommende arrangementer.

**Dette brev indeholder:**

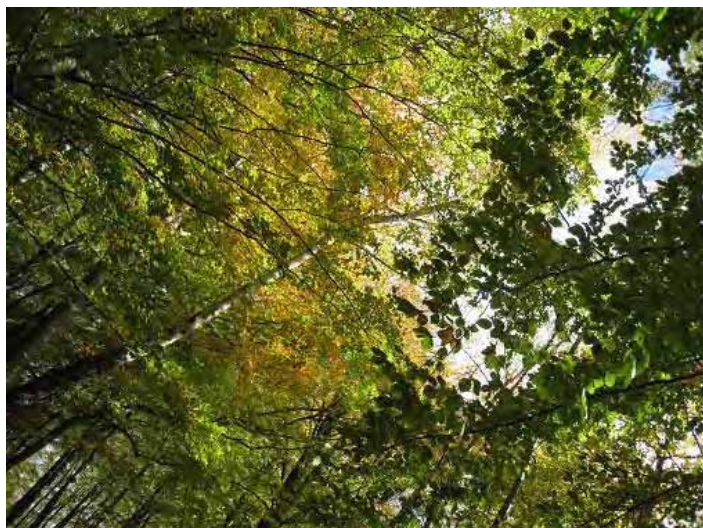
**FOK update – siden sidst**

**Farum Sø Løb**  
**Sommerlejr 2009**  
**Sundhedssporet**  
**Get Moving**  
**Resultater**

**Kommende arrangementer**

**Klubtur til Furoboda**  
**Klubaftener**  
**Tirsdagsmotionsløbeaften**  
**Juleløb**

**U-siderne, inkl. U-kalender**  
**Kalender med kommende aktiviteter**



O-hilsen fra bestyrelsen ☺

---

***FOK update – siden sidst***

**Farum Sø Løb 2009**

Så fik vi for 8. gang afholdt vores traditionsrige Farum Sø Løb, og igen i år med deltagerrekord. I år var der ikke færre end 1659 tilmeldte løbere, i alle aldre, til det populære arrangement. Dagens vindere blev honoreret med kontante præmier fra Nordea, og et udvalg af Farum Bytorvs butikker havde valgt at støtte arrangementet med lodtrækningspræmier. Derudover modtog de stolte deltagere på børnebanen alle en flot guldmedalje for indsatsen.

Traditionen tro var stævneplads, start og mål placeret i Farum Park, hvilket er en del af arrangementets unikke og lokalforankrede rammer, som er med til at give deltagerne en rigtig god oplevelse.



Alt dette kunne naturligvis ikke været klaret uden klubbens trofaste medlemmer, som valgte at bruge søndagen på at give en hånd med arrangementet sammen med klubkammeraterne, samt en flok fra Tisvilde OK. Som noget nyt fik vi år desuden hjælp af foreningen Sct. Georg Gilderne, som stillede med 8 frivillige hjælpere på dagen. I alt havde vi omkring 80 hjælpere ved arrangementet, samt at det igen i år blev støttet af bl.a. Furesø Kommune, redningsberedskabet og politihjemmeværnet. En stor tak til alle der bidrog til endnu en gang at gøre arrangementet til en stor succes og en rigtig hyggelig dag.

Farum Sø Løb afholdes hvert år den første søndag i juni, så vi glæder os til endnu et vellykket og hyggeligt arrangement søndag d. 6. juni 2010. Sæt allerede nu et kryds i kalenderen, så DU kan komme og tage del i dagen med dine klubkammerater.

- *Susanne V. J.*

## Sundhedssporet

Sundhedssporet og motionsruterne i Store Dyrehave er nu afmærket. Alle ruterne tager udgangspunkt i stævnepladsen nord i skoven hvorfra starten på Skovmarathon går. Der er en 3 km tur benævnt Sundhedssporet og en 6, 10 og 21 km motionsrute.

10 og 21 km ruten er sammenfaldende med ruterne ved Skovmarathon. Der er opsat en stolpe med angivelse af startpunktet og selvfølgelig en tilsvarende stolpe ved mål. Du kan se 10 + 21 km ruterne på kortet på skovmaren hjemmeside [www.skovmarathon.dk](http://www.skovmarathon.dk) Der opstilles et halvtags med diverse plancher ved starten, hvor ruterne fremgår.

Ruterne er hertil blevet nyopmålt af DAF og 27 nye km-markeringer er opsat, samt 35 rutevisnings stolper, der suppleres med afmærkning på træerne. Hver rute har sin egen markering og farve. Vi har således fået blåstemplet vores Skovmarathon og motionsruterne som et fast indslag i Store Dyrehave. Alle, både O-løberne og skovens andre gæster kan når som helst tage en løbetur på de fastafmærkede ruter, uden risiko for at fare vild. Tag forbi en dag i Store Dyrehave når du alligevel skal ud på en løbetur.



Billede fra Skovmarathonruten.  
Foto: Susanne Vedel Jørgensen

Klubbens lod i motionsruterne har været opsætning stolperne og den efterfølgende afmærkning, hvilket 6 medlemmer har bidraget til med omkring 100 timer i skoven.

Sideløbende etableres der en ny MTB single track rute i Store Dyrehave på 20 km. Dvs. en rute udelukkende i terrænet for kørsel enkeltvis. Denne rute tager udgangspunkt fra hhv. P-pladsen ved skovmarathon starten eller den nyanlagte P-plads S i skoven ud til Københavnsvej.

- *Steen S.*

## Klubaftener

Siden sidst har der været afholdt to klubaftener lige efter vores torsdagstræningsløb, hvor vi sammen evaluerede vore løb og vejvalg. Det har været populært hos dem der deltog, og vi har til hensigt at fortsætte med sådanne evalueringer efter træningsløb, samtidig med at vi hygger med lidt mad og drikke. Du er dog meget velkommen til at komme med andre idéer til emner for klubaftener, gerne i en mail til bestyrelsen.

- *Peter R.*



## Klubsommerlejren 2009

Årets klubsommerlejr fandt sted i Halden, Norge, med de legendariske terræner. Det blev her til en masse spændende o-baner, i terrænerne omkring Halden, så der var udfordringer og orienteringsoplevelser til alle deltagerne. Vi var endda så heldige at Halden Skiklubs træner, Kenneth Buch, sørgede for at vi kunne bruge deres allerede udlagte baner. Udover at få nogle rigtig gode baner sparede vi også masse tid til banelægning og postudsætning, som så istedet kunne bruges på bl.a. blåbærplukning og badning i norske skovsøer for vikingerne. Herudover blev der også tid til udflugter til Fredriksten Festning, Haldens gamle forsvarsværk, fra 1600-tallet, samt til Brekke sluser.



Den lille men hyggelige deltagerflok resulterede også i at der blev gjort stor umage med aftenens middagsmenuer, samt ikke mindst desserter, så som vafler med flødeskum og friskplukkede blåbær.



Udsnit af o-bane på Høiåsmarka, et af Halden Skiklub's kort



Billeder fra Festningen. Foto: Erik Lange

Udover de kulinariske oplevelser bød aftenene også på hygge med film, bøger, vejvalgsovervejelser, og hvis konkurrencelysten ikke var blevet udfordret nok i dages løb, så blev den det i hvert fald under aftenens Bezzerwizzer-spil.

Alt i alt en rigtig god sommerlejr, som man kun kunne have ønsket at dele med flere klubkammerater

– Vi glæder os til at se jer næste år! ☺

– *Susanne V. J.*



Middag på Høiås. Foto: Erik Lange



## Get Moving Furesø 2009



Instruktion før løbet v/ Ulla R. og Susanne V. J.  
Foto: Anna Telyakevych

Onsdag d. 7. og torsdag d. 8. oktober havde vi i klubben fornøjelsen af at være arrangør på et orienteringsløb for Furesø Kommunes 4.-klasser, i forbindelse med motions-arrangementet 'Get Moving' organiseret af Furesø Kommune og Skov- og Naturstyrelsen.

I alt havde vi ca. 300 skolebørn, og enkelte lærere, ude at snuse til osporten i Lille Hareskov. Der var god interesse og positiv stemning i forbindelse med løbet.

Udover oplevelsen og kortet fik børnene samtidig vores Farum OK-foldere med hjem. Så alt i alt et vellykket arrangement, som forhåbentlig bidrager til den lokale interesse for Farum OK.

Arrangementet fik ekstra opmærksomhed i pressen fordi HKH Kronprins Frederik og miljøminister Troels Lund Poulsen dukkede op om torsdagen for at åbne Skov- og Naturstyrelsens 'Natur fitness-bane' på Gisselfeldtengen. De nåede dog ikke at prøve vores udlagte orienteringsbaner.

En stor tak til de der afså tid midt i en almindelig arbejdsuge til at hjælpe med arrangementet.

*- Peter R. og Susanne V. J.*



HKH Kronprins Frederik og miljøminister Troels Lund Poulsen i færd med at afprøve Skov- og Naturstyrelsens Natur fitness-bane.  
Foto: Anna Telyakevych



4.-klasselever fra Hareskov Skole, efter en sjov tur i skoven.  
Fotograf: Anna Telyakevych

## Årets DM-resultater

Årets sæson er ved at gå på hæld, og vi kan opgøre FOK's medaljehøst anno 2009:

Ved **DM Ultralang** scorede FOK's medlemmer to medaljer; en guldmedalje til Helge Lang Pedersen H45- og en bronze til Masha Semak i D21-.



Foto: Susanne Vedel Jørgensen

I årest udgave af **DM Lang** blev det til 3 guldmedaljer, til Jesper Jensen H35-, Helge Lang Pedersen H45- og Thomas Søes H65-. Desuden blev det til en sølvmedalje til Masha Semak i D21-.

Ved **DM Mellem** blev det til to guldmedaljer, vundet af hhv. Mikkel Aen H-14 og Jesper Jensen H35-. Desuden fik klubben 3 sølvmedaljer ved samme lejlighed, løbet hjem af Masha Semak D21-, Erna Søndergård D55- og Helge Lang Pedersen H45-. Endelig stod Annlou Husen klubbens sidste medalje ved dette stævne; en bronzemedalje i D55-.

**DM Sprint** bød på endnu to medaljer; en guldmedalje til Jesper Jensen i H35- og en bronzemedalje til Masha Semak i D21-

Ved **DM Nat** tog Jesper Jensen endnu en guldmedalje i H35-, mens der blev hentet sølvmedaljer af Mikkel Aen H-14, Lise Djurhuus Ipsen D40- og Helge Lang Pedersen H45-, mens Bodil Karlsrose Kliem tog bronzemedaljen i D40-.

Ved **DM Stafet** blev det til medaljer i følgende klasser: Guld i D/H-43 med holdet Asger Aen, Mikkel Aen og Malthe Gaarsdal. Sølv i både D150- og H150-, med holdene Erna Søndergård, Annlou Husen og Halle Valsø, hhv. Jens Karlsrose, Gunnar Lorenzen og Kai Beck-Andersen. I D35- blev det til bronze med holdet Lise Djurhuus Ipsen, Helle M. Wildfang og Bodil Karlsrose Kliem.

***Tillykke til alle medaljetagerne!***

- Susanne V. J.

## Kommende arrangementer



### Klubtur til Furoboda, inkl. klubmesterskaber og klubfest anno 2009

I år afholdes klubmesterskaberne i Åhus-området i Sverige, i forbindelse med klubturen, der afholdes sammen med Tisvilde Hegn OK i weekenden d. 13.-15. november. Hermed udskiftes de hjemmevante skove for en weekend med nogle spændende svenske terræner, som burde give mulighed for spændende udfordringer til alle.

Klubmesterskaberne finder sted lørdag formiddag, men turen vil byde på langt flere muligheder for at prøve kræfter med det svenske terræn. Hvis der er tilstrækkelig stemning for det arrangeres et natløb fredag aften og desuden er der også mulighed for træningsløb lørdag eftermiddag og søndag formiddag. Desuden har vi også booket Furoboda's svømmehal nogle timer lørdag, så der er også mulighed for andre aktiviteter end løb. Lørdag aften kåres årets klubmestre traditionen tro ved **årets klubfest**, som til gengæld denne gang bliver en anelse utraditionel, ikke mindst fordi den finder sted i udlandet.

Det er naturligvis muligt kun at deltage i nogle af løbene, f.eks. klubmesterskaberne lørdag formiddag; dette anføres på tilmeldingen. Denne sker via hjemmesiden:

<http://www.orientering.dk/farum-ok/?side=tilmeldinger&id=123>

**senest d. 1. november.**

De tilmeldte vil senere modtage et mere detaljeret program for turen.

#### Turprisen bliver:

Børn til 6 år: Gratis

Børn 6-12 år: 100 kr

Voksne: 200 kr /v overnatning i gymnastiksal

Voksne: 400 kr /v overnatning i værelse

Dette inkluderer 2 x morgenmad, 2 x frokost + aftensmad lørdag.

I gymnastiksalen foregår overnatningen i sovepose på eget underlag; i værelserne er der senge. Transporten er ikke inkluderet i prisen, og denne sørger man selv for. Kontakt andre af klubbens deltagere for at arrangere samkørsel.

- Steen S. og Susanne V. J.



## Juleløb søndag d. 6. december kl. 13.00

Traditionen tro skal vi holde vores juleløb sammen med Kildeholm OK. I år er det Farum OK, der afholder det og mon ikke det bliver her i de nærmeste skove eller lignende?

Arrangøren er fundet og skoven er valgt, men som altid op til jul er der en masse hemmeligheder.

Vi siger ikke meget mere, men sæt datoen af allerede nu. Følg med på hjemmesiden de næste par dage og tilmeld dig lige så snart du kan!



For alle der ikke har prøvet juleløb, så byder traditionen at der afholdes et lille o-løb først, hvor tingene ikke er som de plejer. Herefter tager vi tilbage til klubhuset, får et bad og spiser æbleskiver og får gløgg eller lignende til.

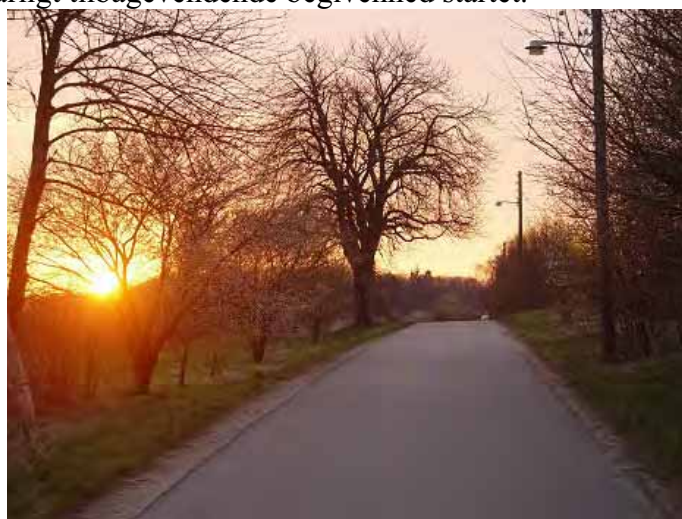
- *Flemming B.*

## Tirsdagsmotionsløbeaften

Efteråret har meldt sin ankomst og dermed er denne årligt tilbagevendende begivenhed startet. Allerede på tirsdag kl. 18.00 kan du komme med ud og få luftet superundertøjet og dine nye løbesko.

Dette er vores tilbud om at holde formen vedlige gennem hele vinteren, selv når der er regn og rusk. Hver tirsdag i hele vinterperioden (indtil påsken ca.) mødes vi i klubhuset og tager en løbetur sammen.

Vi løber på de faste stier og gerne holdvis. Når vi kommer til skoven, er der flere løbere med pandelamper, så det bliver ikke helt mørkt. Der er flere ruteforslag (3-11 km) og rigtig megen hygge, så kom med ud i mørket med dine klubkammerater. Og vi løber gerne i hold, så der er altid nogen at løbe med, også selvom du mener at du ikke er i form. Det skal du nok komme efter en vinter sammen med os.



Udsigt på tirsdagsløberute. Foto: Flemming Bruun

Så pak tasken og vær med: **Klubhuset, hver tirsdag kl. 18.00, omklædt.**

Hvis du vil på tværs i skovens mørke, så finder vi også ud af det. Og husk: Der er væskepost i klubhuset EFTER løb.

- *Flemming B.*

## **U-siderne**

### **Træning**

Efter efterårsferien har vores ungdomstræninger skiftet karakter. Som vanligt mødes vi i klubhuset torsdag kl. 17. Vi lægger ud med 'tørtræning' i form af snak om kort, signaturer, baner, vejvalg mm. Derefter styrketræner vi, instrueret af Nicolai, og så vi slutter af med ½ times løbetræning i form af interval- eller bakketræning i området omkring Farum Park. Vi slutter ca. 18.30. Et par gange i løbet af vinteren vil vi lave noget fællesspisning efter træningen.

Husk at melde afbud, hvis du er forhindret.

### **Klubtur/Klubmesterskab**

I weekenden 13.-15. november tager vi på klubtur til Furuboda ved Åhus i Sverige. Vi deltager i en del af de planlagte aktiviteter, bl.a. klubmesterskaber lørdag formiddag, mens der søndag bliver lavet nogle varierede adventure-aktiviteter for ungdomsløberne. Husk tilmelding senest 1. november. Pris: 100,- for ungdomsløberne for hele weekenden med fælles overnatning i gymnastiksal

Tilmelding via hjemmesiden eller til Bodil eller Ulla.

### **Vinterkarrusel**

Hver lørdag er der Østkarrusel. Det er træningsløb, hvor man, uden forhåndstilmelding, kan tage ud og få en bane. Der er baner på alle niveauer. I klubbens kalender på hjemmesiden, kan man se mere om tid og sted for tilbuddet:

[http://www.orientering.dk/farum-ok/?side=kalender&r\\_kreds%5B%5D=%D8st&r\\_layout=1](http://www.orientering.dk/farum-ok/?side=kalender&r_kreds%5B%5D=%D8st&r_layout=1)

Det er gratis for ungdomsløbere, når Farum OK eller Kildeholm OK arrangerer. Ellers koster det kr. 15,- /kort. Voksne 25,-/kort.

### **VinterCup**

I december & januar arrangeres, hver anden lørdag, VinterCup-serien i forskellige skove i nærheden. Der er samlet start og man løber et antal sløjfer i forskellig rækkefølge. Den letteste bane er mellemsvær. Tilmelding via O-service eller til Bodil eller Ulla. Se mere på:

<http://www.orientering.dk/ok-oest/lob/Vintercup09-10.pdf>

### **NatCup**

For de lidt mere seje findes NatCup - 4 onsdage før jul og 4 onsdage efter jul. Se mere på:

<http://www.orientering.dk/fif/index.asp?goto=http%3A/www.orientering.dk/fif/loeb/natcup2009/%3Fcnt%3Dno>

### **Nytårsstafet**

Det kunne være sjovt at stille nogle ungdomshold til denne stafet, som foregår søndag den 10. januar. Der er både ungdoms-stafet (max. 18 år) og børnestafet (max. 12 år), så der skulle være mulighed for at finde en bane, der passer alle.

### **Øvrig træning**

Der er også masser af andre muligheder for at komme ud og løbe noget 'rigtig' orienteringsløb eller -træning. Man er meget velkommen til at kontakte en af ungdomslederne/-trænerne, hvis man vil lave en aftale om at få noget instruktion til disse løb.



## Farum OKs ungdomsløbere slog til igen

### 7-manna / 3-manna den 4. oktober

Søndag den 4. oktober var der 7-manna/3-manna i Sverige – nærmest lige ovre på den anden side af sundet. Vi har efterhånden stolte traditioner til denne lille, sjove stafet, som er et rigtigt godt sted at prøve kræfter med svenske terræner og stafet-løb.

I år havde vi lavet blandede hold med Allerød OK i vores Farum-Tisvilde-samarbejde. Desuden havde Allerød de to piger, som der minimum skulle være på et 7-manna-hold. Det blev derfor til et 7-manna-hold og tre 3-manna-hold:

#### 3-manna

1. André Schmidt Behrend
2. Emil Kronil
3. Malthe Gaardsdal

1. Mia Nybro Møller
2. Asbjørn Kruse
3. Freja Kliem

1. Mikkel Lau Petersen
2. Emilie Boeskov Christensen
3. Victor Albert Tjard Falk



Foto fra <http://farumok.wordpress.com/>

#### 7-manna

1. Sidsel Dan Hull
2. Gustav Karlsmose
3. Linnea Place Eriksen
4. Asger Aaen
5. Stefan Frands Petersen
6. Teis Bo Damm Andreassen
7. Mikkel Aaen



Foto fra <http://farumok.wordpress.com/>

Lige som de to sidste år, lykkedes det for vores ungdomsløbere at blande sig i toppen. Efter stabile indsatser af André og Asbjørn, løb Malthe fra alt og alle, og kom ind på en flot 1. plads. Malthes tid var 1½ min hurtigere end den næstbedste, så det var en meget overbevisende præstation.

Til lykke til hele holdet for den flotte præstation.

De to andre 3-manna-hold blev henholdsvis nr. 11 og 12. Her blev der også løbet rigtig flot af de unge løbere, hvor flere af dem var med til at løbe stafet for første gang. Der var i alt 27 hold med i klassen.

I 7-manna-stafetten lå vores hold længe som nr. 9, men efter rigtig gode løb af specielt Stefan og Teis fra Allerød, kom holdet op på en 4. plads. På sidsteturen blev Mikkel snydt af et uventet kortskifte og nogle lidt mystiske post-definitioner på sidste tur, og måtte lade sig overhale af en af Sveriges bedste H15-16-løbere.







Stort til lykke til alle, der var med for de gode indsatser – vi kommer igen til næste år!!

- Bodil

# Orienteringsløb i Vinter 2009-2010

	November 2009	December 2009	Januar 2010	Februar 2010	Marts 2010	April 2010
1	Farum OK Skovmørent			5	9	Påskeløbet/Kolding
2	45	Natcup/Vangebo skolen				Påskeløbet/Kolding
3		17:00 FOK Ungdomstræning				Påskeløbet/Kolding
4	Natcup/Gribskov vest		1		17:00 FOK Ungdomstræning	Påskedag
5	17:00 FOK Ungdomstræning	Vintercup/Boserup Skov				2. påske dag
6				Vintercup/Danstrup hegn		
7		50	17:00 FOK Ungdomstræning			
8	Jættfamilien/Hareskovene			6	10	17:00 FOK Ungdomstræning
9	46		Vintercup/Gadevang			
10		17:00 FOK Ungdomstræning	Nyårsstøtten/Annebjerg skov			DM-Nat/Grenå
11			2		17:00 FOK Ungdomstræning	
12	17:00 FOK Ungdomstræning					15
13			Natcup/Boserup skov			
14	Sverige: Klubtur + klubmesterskab	51	17:00 FOK Ungdomstræning			
15	Sverige: Klubtur + klubmesterskab			7	11	17:00 FOK Ungdomstræning
16	47					
17						
18	Natcup/Ravnshold				17:00 FOK Ungdomstræning	
19	17:00 FOK Ungdomstræning	Vintercup/Geelskov	3			
20						16
21	U1-Kursus	52	17:00 FOK Ungdomstræning			
22	U1 Kursus			8	12	17:00 FOK Ungdomstræning
23	48		Vintercup/Hedeland			
24		Juleaften!		Natcup/Godhavn Tisvildehegn		DM Sprint/Nyborg
25			4		17:00 FOK Ungdomstræning	
26	17:00 FOK Ungdomstræning					17
27			Natcup/Nørreskov			
28	U2-Kursus	53	17:00 FOK Ungdomstræning			
29	U2-Kursus				13	17:00 FOK Ungdomstræning
30	49					
31	36					

## November 2009

01 sø	 Løb, Skovmarathon St.Dyrehave	45
02 ma		
03 ti	 Træning, Tirsdagsmotionsløb	
04 on	 Orienteringsløb, Natcup Gribskov (5)	
05 to	 Træning, FOK ungdom	
06 fr		
07 lø	Orienteringsløb, Sprint - SRL + put n run Egebjerg Østkarrusel, St. Dyrehave [65 J7] Orienteringsløb, Sprint - SRL + put n run Egebjerg (1)	
08 sø	Orienteringsløb, Jættemilen Hareskovene (22)	46
09 ma		
10 ti	 Træning, Tirsdagsmotionsløb	
11 on		
12 to	 Træning, FOK ungdom	
13 fr	 Fest og Hygge, Klubtur 13-15. nov. med klubmesterskab	
14 lø	Orienteringsløb, Klubmesterskabsløb Tokkekøb Hegn Østkarrusel, St. Dyrehave [75 E4]	
15 sø		47
16 ma		
17 ti	 Træning, Tirsdagsmotionsløb	
18 on	 Orienteringsløb, Natcup Ravnsholt (2)	
19 to	 Træning, FOK ungdom	
20 fr		
21 lø	 MTB-O, VinterSerien MTB-O Gribskov Nødebo Østkarrusel, Hørserød N [27 A7] Østkarrusel, Grib Skov Vest [ ]	
22 sø		48
23 ma		
24 ti	 Træning, Tirsdagsmotionsløb	
25 on		
26 to	 Træning, FOK ungdom	
27 fr		
28 lø	 MTB-O, VinterSerien MTB-O Tokkekøb Hegn / Ravnsholt Skov Østkarrusel, Danstrup Hegn [46 K1]	
29 sø		
30 ma		

## December 2009

01 ti	 Møde, Bestyrelsesmøde  Træning, Tirsdagsmotionsløb	
02 on		
03 to	 Træning, FOK ungdom	
04 fr		
05 lø	Orienteringsløb, Vinter cup Alle 5 løb (4) Orienteringsløb, Vinter cup Boserup	
06 sø	Østkarrusel, Egebæksvang [47K1] Østkarrusel, Boserup [151 F2]  Fest og Hygge, JULELØB Hemmeligt	50
07 ma		
08 ti	 Træning, Tirsdagsmotionsløb	
09 on		
10 to	 Træning, FOK ungdom	
11 fr		
12 lø	 MTB-O, VinterSerien MTB-O Stenholt/Grønholt Vang	
13 sø	Østkarrusel, Tisvilde Hegn [22 C5]	51
14 ma		
15 ti	 Træning, Tirsdagsmotionsløb	
16 on	 Orienteringsløb, Natcup Jonstrup Vang (4)	
17 to	 Træning, FOK ungdom	
18 fr		
19 lø	Orienteringsløb, Vinter cup Geelskov	
20 sø	Østkarrusel, Nyrup Hegn [17B4]	52
21 ma		
22 ti	 Træning, Tirsdagsmotionsløb	
23 on		
24 to		
25 fr		
26 lø	Østkarrusel, Teglstrup hegn [28D6]	
27 sø	Østkarrusel, Tisvilde Hegn [22 C5]	53
28 ma		
29 ti	Østkarrusel, Teglstrup hegn [28D6]	
30 on		
31 to		



## Januar 2010

01	fr		
02	lø	MTB-O, VinterSerien MTB-O Gribskov Maarum	
03	sø		01
04	ma		
05	ti	Træning, Tirsdagsmotionsløb	
06	on		
07	to	Træning, FOK ungdom	
08	fr		
09	lø	Orienteringsløb, Vinter cup Gadevang	
10	sø	Orienteringsløb, Nytårsstafet Annebjerg Skov Østkarrusel, Gadevang [64 J2]	
11	ma		02
12	ti	Træning, Tirsdagsmotionsløb	
13	on	Orienteringsløb, Natcup Boserup Skov (1)	
14	to	Træning, FOK ungdom	
15	fr		
16	lø	MTB-O, VinterSerien MTB-O Tisvilde Hegn Orienteringsløb, Veterankredsmatch Tisvilde Hegn (4)	
17	sø	Orienteringsløb, Veterankredsmatch Tisvilde Hegn (4)	03
18	ma		
19	ti	Træning, Tirsdagsmotionsløb	
20	on		
21	to	Træning, FOK ungdom	
22	fr		
23	lø	Orienteringsløb, Vinter cup Hedeland	
24	sø		04
25	ma		
26	ti	Møde, Bestyrelsesmøde Træning, Tirsdagsmotionsløb	
27	on	Orienteringsløb, Natcup Nørreskoven (1)	
28	to	Træning, FOK ungdom	
29	fr		
30	lø	MTB-O, VinterSerien MTB-O Gribskov Vest/Gadevang Orienteringsløb, Vinterlangdistance Grib Vest, Gadevang (1)	
31	sø		

## Februar 2010

			05
01	ma		
02	ti	Træning, Tirsdagsmotionsløb	
03	on		
04	to	Træning, FOK ungdom	
05	fr		
06	lø	Orienteringsløb, Vinter cup Danstrup/Krogenberg	
07	sø	Østkarrusel, Danstrup og Krogenberg []	
08	ma		06
09	ti	Generalforsamling, Generalforsamling Træning, Tirsdagsmotionsløb	
10	on	Orienteringsløb, Natcup Gribskov Nødebo (1)	
11	to	Træning, FOK ungdom	
12	fr		
13	lø		

14	sø		07
15	ma		
16	ti	Træning, Tirsdagsmotionsløb	
17	on		
18	to		
19	fr		
20	lø		
21	sø		08
22	ma		
23	ti	Træning, Tirsdagsmotionsløb	
24	on		
25	to	Træning, FOK ungdom	
26	fr		
27	lø	Orienteringsløb, Vinterlangdistance Gadevang, Stenholt Vang (1) MTB-O, VinterSerien MTB-O Stenholt Vang / Stenholt Indelukke	
28	sø		

## Marts 2010

			09
01	ma		
02	ti	Træning, Tirsdagsmotionsløb	
03	on		
04	to	Træning, FOK ungdom	
05	fr		
06	lø	MTB-O, VinterSerien MTB O Teglstrup Hegn	
07	sø		10
08	ma		
09	ti	Træning, Tirsdagsmotionsløb	
10	on		
11	to	Træning, FOK ungdom	
12	fr		
13	lø		
14	sø		11
15	ma		
16	ti	Træning, Tirsdagsmotionsløb	
17	on		
18	to	Træning, FOK ungdom	
19	fr		
20	lø		
21	sø		12
22	ma		
23	ti		
24	on		
25	to		
26	fr		
27	lø		
28	sø		13
29	ma		
30	ti	Fest og Hygge, Påskeløbsovernatning	
31	on		