

**Hej FOK'ere!**

Så er årets første nyhedsbrev ankommet! Vanen tro med update over begivenheder siden sidst, kalender og information om kommende events mm., samt selvfølgelig ungdomssiderne.  
- Men som noget nyt introducerer vi nu også en MTB-O-side: God læselyst ☺

**Dette brev indeholder:**

**FOK update – siden sidst**

**Klubtur til Furoboda  
og klubmestre anno 2009  
Juleløb**

**Kommende arrangementer**

**Årets første divisionsmatch  
Påskeløb  
FSL  
Farum OK strømper  
Løbsarrangører eftersøges  
O-løb i Sverige lørdag d. 20. marts  
Sommerlejr  
DM-stafet**

***MTB-O-siden***

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



**Foto: Ida Vedel Jørgensen**

O-hilsen fra bestyrelsen ☺

---

***FOK update – siden sidst***

**Furobodatur med klubmesterskaber og klubfest anno 2009**

Årets dagklubmesterskaber med efterfølgende klubfest blev afholdt i forbindelse med klubturen til Furoboda, Sverige i november. Dette gjorde, at klubmesterskabet fandt sted i historisk fede terræner, og der var vist udfordringer og gode oplevelser fra skoven med hjem hos alle ☺

- Særligt imponerende var det at Mikkel Aen, på trods af sin unge alder, præsterede at slå alle andre på klubmesterskabets lange bane.

Udover klubmesterskaber og klubfest bød Furobodaturen også på flere spændende o-løb og endda et adventure race for ungdomsløberne, hvor disciplinerne udover orienteringsløb var blindelabyrinth, ballonskydning og meget andet. OBS: Turen er booket igen 29.-31. oktober 2010!

## Årets klubmestre blev:

Klubmestre 2009			
Dagklubmestre	Klasse	Ungdomsklasser	
Mikkel Aaen	Herre senior	Marta – Lærke	D<10
Masha Semak	Dame senior	Malte	H<10
Henning Nielsen	Old boys	Freja	D11-12
Kit Lang Jørgensen	Old girls	André - Vitus – Jakob	H11-12
Kristian Ipsen	Herre motion	Simon	H13-14
Ulla Rosenberg	Dame motion		

Ved samme lejlighed blev **Årets Løbere i FOK** kåret; dette betød et par 'gengangere' på podiet, da valget i år faldt på **Masha Semak som årets eliteløber**, mens **Mikkel Aaen blev årets ungdomsløber**. Begge blev de udvalgt på grund af deres mange flotte resultater ved årets DM'er.

Disse blev fejret på behørig vis ved klubfesten om aftenen, som selvom konceptet var noget anderledes end sædvanligt hvor den plejer at afholdes hjemme i klubhuset, stadig bød på god mad samt musik og lidt godt til ganen ☺ - Og så selvfølgelig underholdning i bedste o-stil; i år i form af en kort-quiz, hvor en række o-kort skulle gættes ud fra kortudsnit af forskellig sværhedsgrad (sågar et enkelt udenlandsk).

**Fiduspokalen** for 2009 måtte dog vente med at blive uddelt til generalforsamlingen i 2010, da modtageren ikke var med på klubturen. Årets vinder af Fiduspokalen blev **Jens Korsholm**, for hans store indsats for klubben i det forgangne år. Specielt i forbindelse med opdatering af Ganløse Ornedkortet, men også ved andre lejligheder, f.eks. som arrangør på årets traditionsrige Juleløb mod Kildeholm OK.

- *Susanne V. J.*



## Juleløbet 6. december

Det traditionelle juleløb med Kildeholm blev afviklet den 6. december, altså længe inden vejret skiftede til hård vinter og derved midlertidigt aflyste den globale opvarmning som fyldte vores tanker dengang, i december. Vi var begavet med en dejlig decemberdag, næsten lidt solskin af og til, og tilmed rimeligt varmt.



Julevandretrolden overrækkes

Foto fra: <http://picasaweb.google.dk/farumorieringsklub/JuleI2009#5412601205177423170>

I stedet for at sidde og lumre i klubhuset, havde vi valgt at slå os ned på den overdækkede bålplads, som skov- og naturstyrelsen har opført i Farum Lillevang lige nord for den store mose midt i skoven. Der var mødt 20-30 stykker fra Farum og 3 stærke Kildeholmere. Selve løbet var sat op efter pointløbsmodellen, dvs. efter en tilfældig sammensætning af banelæggers særlige tanker.

Med posterne delt i 8 grupper à 4 stk, var der lidt for enhver. 2x4 poster var lige til at gå til, 2x4 lå på to linjer, 4 på en blød kurve, 2x4 i indrammede kasser og de sidste 4 i den anden ende af skoven, skjult mellem nogle narreposter.

Kortet var regulært O-kort nord for Slangerupvej hvor de nemme poster lå, og syd for vejen rent højdekurvekort med kurver fra Cowis nye luftfotogrammetri.

Bedst blev Masha, mens et par satsende herrer troede de kendte skoven godt nok, og derfor fik masser af minus for at komme for sent. Men i det vægtede gennemsnit måtte vi igen give Kildeholmerne julevandretrolden med hjem, og i stedet fornøje os med webergrillopvarmede æbleskiver og tilhørende julegløgg.

Det bliver spændende at se, hvad Kildeholm finder på til næste år.

- Jens K.

## **Kommende arrangementer**

### **Årets første divisionsmatch er lige om hjørnet**

Så er det blevet tid til årets første divisionsmatch, som finder sted allerede **søndag d. 7. marts**.

- En glimrende anledning til at komme ud og få løbet sæsonen igang med dine klubkammerater.

Der er pt. over 40 tilmeldte fra klubben, men vi kan sagtens være mange flere! Terrænet er Viemose Skov og første start er kl. 10.00. **Tilmelding** sker som sædvanlig via o-service, og sidste frist er d. 26. februar. Men gør det hellere nu end imorgen, så glemmer du det ikke ☺

- Så kom ud og vis at lidt snevejr ikke kuer dig og vær med til at hjælpe klubben til en god start i årets divisionsmatch! Som et **særligt indslag** vil der ved dette løb desuden være en **præmie til alle deltagere** fra klubben, i form af en ny klubtrøje (to forskellige slags; en senior- og en juniormodel).

Vel mødt til en hyggelig dag i skoven!

- Susanne V. J.

## **Påskeløb**

Gode venner – medløbere og modløbere!

### **Legoland og Påskeløb - er det dig?**

Påskeløbene i 2010 finder sted i Frederikshåb Plantage lidt syd for Billund.

De finder sted fra 1. til 3. april.



Jeg har bestilt 12 værelser i Legoland Village, som er et vandrerhjem lidt uden for Legoland i Billund. Der er kun et rum, hvor der kan sove fra 1 til 5 personer i. Desuden er der bad og toilet. Der er inkluderet morgenmad og rengøring i prisen. I skal selv medbringe sengelinned og håndklæder. Se mere på [www.legoland-village.dk](http://www.legoland-village.dk)

Jeg har bestilt værelserne fra onsdag d. 31. marts til lørdag d. 3. april. Vil du have et værelse eller plads i et værelse med ligesindede? Vil du med familien i Legoland en hel dag? Ja, så kan ankomstdagen flyttes. 2 personer i et værelse koster 700 kr pr nat, 3 personer 900 kr pr nat, 4 personer 975 kr, 5 personer 1045 kr.

Giv mig en tilbagemelding eller tilmeld dig på klubbens hjemmeside.

Tlf. 44 95 05 29 eller mail [kaibeckandersen@post.tele.dk](mailto:kaibeckandersen@post.tele.dk)

- Kai B.-A.



## Farum Sø Løb 2010

Søndag den 6. juni

Farum Sø Løbet 2010 vil blive afviklet som det plejer. Vi har gennem de senere år set et voksende deltagerantal, og den tendens skulle meget gerne fortsætte. Men i år har vi ikke længere De Danske Vægtkonsulenter til at bidrage med deltagere. Det sætter større krav til vores egen markedsføring for at bevare den gode udvikling. Vi vil dels bruge de sædvanlige annonceringsværktøjer, men vi vil også forsøge at komme i kontakt med nye potentielle deltagere. Neden for ser I en liste af markedsføringsaktiviteter, som vi gerne skulle tage i brug. Og som – forhåbentlig - kan rummes inden for budgettet.

Markedsføringen er en af de hastende opgaver, fordi det tager tid at forberede. Til at hjælpe os med det kunne vi godt bruge klubmedlemmer med professionel erfaring fra et bureau. Men sådanne medlemmer har vi – så vidt jeg ved - desværre ikke?

Listen med de nye tiltag omfatter bl.a.:

- Idéer til opdatering af hjemmesiden, flyers og plakater – de må f.eks. gerne tale mere til følelserne og omtale at overskuddet går til ungdomsarbejde
- Opdateret e-nyhedsbrev til tidligere deltagere – gerne f.eks. med link til lille velkomstvideo
- Bannerannonce med video på sponsorernes hjemmeside
- Bagrudestreamer til Farum OK's medlemmers biler
- Direkte kontakt til flere firmaløbeklubber – måske som telemarketing?

Når organisationen er på plads, vil der komme en direkte opfordring fra mandskabschef Flemming Bruun til Farum OK's medlemmer om med deres person og professionelle kompetencer at bidrage til afvikling af Farum Sø Løbet. Men selv om opfordringen kommer senere, kan man allerede nu nå at sikre sig sit "ønskejob" ved allerede nu at kontakte mig og melde sig. Du finder mig her: E: [ulrik@danneskiold-samsoe.dk](mailto:ulrik@danneskiold-samsoe.dk), M: 31 37 61 30

- *Ulrik D.-S.*

*Leder af Farum Sø Løbet 2010*

### Farum OK strømper

Klubben har købt et parti specialdesignede FOK-klubstrømper hjem, som kan anskaffes for 100 kr. for 3 par. Se billede af strømpen her →

Der er tale om meget behagelige topkvalitets sportsstrømper med 75% bomuld (sammensætning: 75% Bomuld, 10% Polypropylen, 10% Elastan, 5% Polyamid). Velegnet til brug året rundt.

- Fås i størrelse 34-47.

Det vil være muligt at købe strømperne til divisionsmatchen d. 7. marts, og ellers indtil videre via henvendelse til bestyrelsen.



- *Anna T. og Malene K.*

## Løbsarrangører eftersøges

### - Jeg savner dig og din hjælp

Farum OK tilbyder træningsløb om tirsdagen. Det er der mange, der har glæde af. Men jeg har brug for dig og din hjælp for at arrangere disse løb. Har du ikke en ledig tirsdag, hvor du kan hjælpe til? Her er listen over hvilke løb, der skal arrangeres.

### Vil du hjælpe med at arrangere et eller flere af disse løb?

Så send mig en mail på [kaibeckandersen@post.tele.dk](mailto:kaibeckandersen@post.tele.dk)

Tirsdage	Skov	Mødested	Banelægger	Hjælper (poster ud eller ind)
6. april	Slagslunde	Skovvej/Gulbjergvej	Søren Færch	
13. april	Farum Park - sprint	Klubhuset	Kai og Flemming	
27. april	Lystrup	Lystrupvej	Lars og Kit V J	
4. maj	Farum Lillevang m.fl.	P-plads på Slangerupvej – ”bananen”		
11. maj	Krogenlund og Ganløse Eged	Rosenlundvej 27 – ved de 3 børnehaver		
18. maj	Nørreskoven	Furesøbad		
1. juni	Gl. Grønholt	Scanlux - Kratbjerg		Ulrik D-S
15. juni	Uggeløse	P-plads på Krogenlundvej	Bendt F	
29. juni	Lystrup	P-plads på Lystrupvej		
10. august	Farum Lillevang m. fl.	Vestligste P-plads på Slangerupvej		
31. august	Gl. Grønholt	Scanlux - Kratbjerg		
21. september	Ganløse Eged og Krogenlund	P-plads på Lyngevej		

- Kai B.-A.

## Vil du med til Sverige og løbe o-løb lørdag d. 20. marts?

Jeg arrangerer en klubtur til løb ved Hässleholm – ca. 2 timers kørsel her fra Farum.

Vi kører tidligt lørdag morgen og er tilbage midt på eftermiddagen.

Se indbydelsen til løbet her:

[http://www3.idrottonline.se/ImageVault/Images/id\\_224006/scope\\_0/ImageVaultHandler.aspx](http://www3.idrottonline.se/ImageVault/Images/id_224006/scope_0/ImageVaultHandler.aspx)

Du tilmelder dig via klubbens hjemmeside (Tilmeld til) og husk at skrive, om du vil køre med eller lægge bil til og husk også at anføre, hvilken klasse, du vil løbe. - Sidste frist er 13. marts.

Jeg sørger for samlet tilmelding og betaling og for at samordne transporten. Nogen spørgsmål?– Så send mig en mail på [kaibeckandersen@post.tele.dk](mailto:kaibeckandersen@post.tele.dk)



- Kai B.-A.

## FOK-sommerturen 2010: Forlænget weekend 8. – 11. juli

Farum OK's sommer-klubtur bliver i år i Eksjö, Sverige. Temaet er fede terræner og kort transporttid derop. Vi har lejet Eksjö SOK's klubhus, hvor der kan soves i telt udenfor, samt at der muligvis vil være begrænset mulighed for indendørs overnatning på eget underlag. For de der ønsker mere behagelige forhold, er der også mulighed for at leje værelser på Eksjö Gymnasiums nye kollegieafdeling.



Eksjö SOK's klubhus som danner rammen om årets FOK-sommertur. Billede fra: <http://www.eksjosok.se/>

Turen varer fra torsdag aften d. 8. juli til søndag d. 11. juli.

Programmet for turen er 1-2 o-løb om dagen, alt efter form og lyst, samt selvfølgelig en masse hygge i forhåbentlig fantastisk sommervej. Der er bl.a. mulighed for fritidsaktiviteter såsom badning i søen ved Eksjö, kanoture, udforskning af Eksjö's 600 år gamle bycentrum m.m.

– Så der skulle være oplæg for nogle fede sommerdage både for de meget løbelystne og for de der også gerne vil nyde andre aktiviteter samt lidt kulturliv og afslapning i deres ferie ☺

Prisen for turen bliver maks 400 kr/voksen for de der overnatter i/ved klubhuset, mens ungdomsløbere vanen tro deltager gratis, så længe de benytter sig af denne overnatningsform. Dette er ekskl. transport og mad, som ordnes internt på turen. Hvis man ønsker at benytte sig af den mere komfortable overnatning vil prisen være noget dyrere; præcise priser for dette vil være at finde på hjemmesiden snarest.

Tilmeldingen sker også via hjemmesiden og **fristen er 1. april\***, men for de der vil sikre sig den mere komfortable overnatning, som jo skal bestilles, vil vi gerne have forhåndstilmelding allerede **1. marts**, så vi har overblik over, ca. hvor mange værelser der skal bestilles.

\*) Det er selvfølgelig også muligt at melde sig til senere, men så kan vi ikke garantere at der er flere pladser til indendørs overnatning.

**På gensyn til en fed sommertur i det svenske ☺**

- *Susanne V. J.*

## DM Stafet 11. september 2010 i Ganløse Orned



Så har vi igen brug for DIN hjælp! Hvis du vil være med til at gøre årets DM Stafet til en positiv oplevelse for deltagerne og for din klub, så meld dig til som hjælper. Du kan se den foreløbige indbydelse på klubbens hjemmeside. Det er sjældent, at klubben giver sig i kast med så stort og krævende et arrangement, og derfor er det særligt vigtigt, at mange medlemmer og familie og venner og bekendte og interesserede... slutter op om den fælles opgave.

De fleste tunge poster er for længst besat, men der mangler mange hjælpere. Du kan se hele oversigten og selv melde dig til ved midt på klubbens hjemmeside under arrangementerne at trykke på "Tilmeld til...". Du kan også bare sende en mail til mig ([gclorenz@gmail.com](mailto:gclorenz@gmail.com)). Har du selv et ønske om, hvilken funktion du gerne vil være tilknyttet, er du velkommen til at angive det.

Der er brug for mange hænder, og forhåndskundskaber er ikke nødvendige. Din funktionsleder skal nok holde dig løbende informeret og instruere dig. At være med til sådan et arrangement er sjovt og spændende og giver dig mulighed for at være sammen med andre klubmedlemmer på en hyggelig måde.

Så meld dig til snarest muligt. Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte en af stævnelederne Gunnar Lorenzen eller Jens Karlsmose.

- *Gunnar L.*

## MTB-O-siden

### Ny Sæson

Den nye sæson står for døren i MTBO afdelingen i Farum OK. Al vintertræningen skal nu testes for alvor, når det går løs i de næste store konkurrencer der ligger forude. I 2010 har IOF valgt at indføre en World Cup serie i MTBO, således at der afholdes 4 store stævner i henholdsvis Ungarn, Polen, Portugal og Italien. En kvindelig trio bestående af Anna, Ann-Dorthe og Malene tager på roadtrip og har valgt at tage til WRE i Portugal for herefter at drage videre mod Ungarn.....i bil!!!!!!



Ann-Dorthe, Anna og Malene  
Foto fra DM i MTBO 2009, hvor holdet vandt

### Nyt MTBO klubtøj

Der arbejdes hårdt på at få bestilt noget lækkert cykeltøj i Farum OK til MTB-O afdelingen. Der foreligger i øjeblikket et udkast til hvorledes det nye klubtøj kunne se ud – se herunder:



Prisen for cykeltrøjen vil være mellem 315 – 386 kr., afhængig af antallet af bestillinger og prisen for cykelbukser vil være 386 – 431 kr. Der vil også være mulighed for at bestille nedenstående cykeltøj til en god pris:

Vintertrøje, vinterbukser, vest no-wind, combi no-wind jakke, løse arme og løse ben samt winter cap (hue).

Der vil blive sendt mail ud når endeligt design er på plads og priser er fastlagt.

- Anna T. og Malene K.

## U-siderne

### NYHEDER FOR UNGDOMSLØBERE

I ungdomsafdelingen fortsætter vi indtil starten af april med vintertræning om torsdagen kl. 17. Vi mødes i klubhuset, hvor vi hygger os med 'tørtræning' - styrketræning - løbetræning i 1½ time. Vi har det rigtig sjovt og lærer faktisk også noget vi kan bruge når vi snart skal i skoven igen. Alle opfordres til at være med og der er plads til flere. HUSK!!! At melde afbud hvis man er forhindret i at komme.

**Torsdag d. 25. februar** forlænger vi træningen med U-hygge, hvor vi spiser sammen. HUSK!! At tilmelde dig spisningen til Ulla eller Bodil.

**Lørdag d. 6. marts** skal vi i ungdomsafdelingen arrangere Karruselliste løb i St. Dyrehave. I opfordres alle meget til at komme og være med og få en god løbetur i skoven. Vi skal jo også holde orienteringstræningen ved lige. Ledere og trænere sørger for skygning, hvis der er behov for det. Man kan dukke op på dagen, men har du brug for skygge vil vi meget gerne have en besked, så vi ved hvor mange der skal bruges.

**VIGTIGT !! Søndag d. 7. marts** løber vi vores første del af divisionsmatchen. Det er afgørende for resultatet at så mange som muligt deltager. Jo flere vi stiller op, jo bedre vil vi klare os mod de andre klubber. Der kan arrangeres transport til skoven. Tilmelding via O-service eller til Ulla (URo@it-managers.dk eller 47380539/21230739). Tilmeld dig snarest og senest d. 25. februar. Skriv også gerne hvis du, helt mod forventning, ikke kan deltage så jeg ikke behøver ulejlige dig med en telefonisk opfordring.

I uge 12 (22.3.-26.3.) afholder vi et forældre- og ungdomsløber møde, hvor vi gennemgår sæsonplanen og snakker lidt om ATK-projektet. Nærmere herom vil blive sendt til Jer.

I påsken er der **Påskeløb** i skovene nær Kolding. Der løbes Skærtorsdag, Langfredag og lørdag d. 1.-3. april. Klubben arrangerer klubbetur for alle, og for ungdomsafdelingen som en del af dette. Overnatning er planlagt i Lalandia, og med mulighed for besøg i Legoland. Tilmelding til overnatningen sker via klubbens hjemmeside og til løbene. Gerne hurtigst muligt - dog senest d. 5. marts.

21. april er første onsdag i SkovCup, der 'kører' over 6 onsdage, med Finalen Grundlovsdag d. 5. juni. Vi arbejder på at lave 'Løb og leg'-træning for de yngste ved klubhuset 2 onsdage i april forud for SkovCuppen.

Til SM-stafet d. 17. april vil vi meget gerne have rigtig mange ungdomshold med. I år afholdes løbet i Grib Skov. Afsæt allerede nu dagen i kalenderen og tilmeld dig via O-Service eller til Ulla.

Ledere og trænere sørger for at sammensætte de bedste hold og der er passende baner så alle kan være med. Det vil jo være rigtig ærgerligt at lade sine holdkammerater i stikken og ikke tilmelde sig, hvis der lige mangler en løber for at kunne lave et ekstra hold ☺



Billeder fra SkovCup 2009  
Foto: Anna Telyakevych



Som afslutning på forsommeren planlægger vi en ungdomstur til skovene og bakkerne omkring Silkeborg i weekenden 18.-20. juni, hvor vi skal lære at løbe efter kurverne på orienteringskortet. Husk allerede nu at skrive datoen i kalenderen.



Som ungdomsløber er der desuden mulighed for at deltage i en masse kredsaktiviteter, hvor unge fra alle klubber i Østkredsen er velkomne.

Der afholdes hvert år en del Ungdomskurser i weekender og et sommerferiekursus, inddelt efter alderstrin.

Derudover er der mulighed for at blive udtaget til KUM- Kreds Ungdoms Mesterskaber. Det er et arrangement hvor kredsens ungdomsløbere i hver aldersklasse (11-12, 13-14 osv.) og pige-drengeklasse dyster mod hinanden og en blandet stafet om søndagen. Der er tradition for at Østkredsen vinder ☺ For at kunne repræsentere kredsen skal man udtages via 3 udtagelsesløb i foråret. (14.3.-27.3. – 18.4.). Hvis du kunne tænke dig at være med skal du tilmeldes enten via O-service eller til Ulla (URo@it-managers.dk eller 47380539/21230739).

Man kan læse meget mere om Østkredsen aktiviteter på:  
<http://ostkredsen.dk/cms/index.php?page=born-og-unge-2>

O-hilsner fra Ungdomstrænere og -ledere

# Orienteringsløb i Forår 2010

	Februar 2010	Marts 2010	April 2010	Maj 2010	Juni 2010	Juli 2010
1	5	9	Påskeølb/Jylland + Lalandia!! xxx			U2-Sommerlejer
2			Påskeølb/Jylland + Lalandia!! xxxx			U1-sommerlejer
3			Påskeølb/Jylland + Lalandia!! xxxxx	18	17:00 FOK Ungdomstræning - med i Ballerup Cup	U2-Sommerlejer
4	17:00 FOK Ungdomstræning	17:00 FOK Ungdomstræning	Påskedag			
5			2. påske dag	14	16:30-17:45 Skovcup	
6	13:15 Vintercup - Danstrup/Kvistgården Karuselliste-løb i Storedyrehave FOK-ungdomsaraberer Divisionsmatch			17:00 FOK Ungdomstræning	Skovcup Finale Grundlovsdag	27
7						
8	6	10	17:00 FOK Ungdomstræning			
9						
10			DM-Nat/Grenå		17:00 FOK Ungdomstræning - med i Ballerup Cup	
11	17:00 FOK Ungdomstræning	17:00 FOK Ungdomstræning		19	TKC: Spindelgen Jämjö	
12				15	TKC: Spindelgen Jämjö	28
13			Kredsløb: Vinterbøllekov (KUM/pokal)		TKC: Spindelgen Jämjö	
14						
15	Vinterferie	7	17:00 FOK Ungdomstræning			
16	Vinterferie	7				
17	Vinterferie	7	SM: statet		17:00 FOK Ungdomstræning - med i Ballerup Cup	
18	Vinterferie	7	SM: Lang (KUM)		Ungdomstur til Silkeborg	
19	Vinterferie	7		16	Ungdomstur til Silkeborg	29
20					Ungdomstur til Silkeborg	
21	Langdistance Tisvilde Hegn		16:30-17:45 Skovcup			
22		8	17:00 FOK Ungdomstræning		25	
23			19:00 Forældre møde: Gennemgang af sæsonen			
24					17:00 FOK Ungdomstræning	
25	17:00 FOK Ungdomstræning J.MADIII	17:00 FOK Ungdomstræning	DM Sprint/Nyborg	21		
26	U2-kursus		DM Ultraløb			
27	U2-kursus		Springcup: Nat (stafet)	17	U2-sommerlejer	30
28	U2-kursus		Springcup: Klassisk (KUM/pokal)		U2-sommerlejer	
29			Springcup: Stafet		U2-sommerlejer	26
30					U2-sommerlejer	
31					U1-sommerlejer	

Ungdomsleder er Ulla Rosenberg tlf.: 47380539/21230739 <----- Det er hende I skal melde afbud til!

Træner er Bodil Kliem tlf.: 44990150/29605045

Træner og banelægger: Masha Semak

= Det skal vi altså  
sørme med til!

## Marts 2010

01 ma		09
02 ti	 Træning, Tirsdagsmotionsløb	
03 on	 Orienteringsløb, SM nat 1. afdeling Bøndernes Hegn (5)	
04 to	 Træning, FOK ungdom	
05 fr		
06 lø	 Østkarrusel, St. Dyrehave [65 J7]	
07 sø	Østkarrusel, Tisvilde Hegn [31 G6] 🌟 Orienteringsløb, Division match Viemose skov (43)	
		10
08 ma		
09 ti	 Træning, Tirsdagsmotionsløb	
10 on	 Orienteringsløb, SM nat 2. afd. Nyrup Hegn (6)	
11 to	 Træning, FOK ungdom	
12 fr		
13 lø	Østkarrusel, Teglstrup hegn NØ [28D6] 🚴 MTB-O, VinterSerien MTB O Teglstrup Hegn 🚴 Østkarrusel, Teglstrup Hegn []	
14 sø	Orienteringsløb, Kredsløb - Udtagelse til KUM Vintersbølle skov (3)	
		11
15 ma		
16 ti	 Træning, Tirsdagsmotionsløb	
17 on	 Orienteringsløb, SM nat 3. afd. Valby Hegn (5)	
18 to	 Træning, FOK ungdom	
19 fr		
20 lø	Østkarrusel, Klosterris Hegn [26 F3] 🌟  O-løb i udlandet, Sverigestur Hästveda	
21 sø	Orienteringsløb, 1-5-6 div Hareskovene (2)	
		12
22 ma		
23 ti	 Møde, DM Stafet planlægningsmøde	
24 on		
25 to		
26 fr	Orienteringsløb, Spring Cup Hornbæk Plantage (1) Orienteringsløb, Spring Cup Hornbæk Plantage (3)	
27 lø	Orienteringsløb, Spring Cup Gribskov Mårup og Gribskov Nord (7)	
28 sø	Orienteringsløb, Spring Cup Gribskov Mårup og Gribskov Nord (6)	
		13
29 ma		
30 ti	🌟 Fest og Hygge, Påskeløbsovernatning Østkarrusel, Farum Lillevang m.fl. [104 K3]	
31 on		

## April 2010

01 to	 Træning, FOK ungdom Orienteringsløb, HSOK Påske Cup Tilmelding alle etaper Orienteringsløb, HSOK Påske Cup Gl. Grønholt Vang	
02 fr	Orienteringsløb, HSOK Påske Cup Hammermølleskoven	
03 lø		
04 sø	Orienteringsløb, HSOK Påske Cup Nyrup Hegn	
		14
05 ma	Orienteringsløb, HSOK Påske Cup Teglstrup Hegn NØ	
06 ti		
07 on		
08 to	 Træning, FOK ungdom Østkarrusel, Gadevang/Selskov []	

09 fr		
10 lø		
11 sø	Orienteringsløb, C-løb Bognæs skov, Tuse Næs Orienteringsløb, C-løb Bognæs skov, Tuse Næs Orienteringsløb, C-løb Bognæs skov, Tuse Næs	15
12 ma		
13 ti	Østkarrusel, Egebæksvang [47K1]	
14 on		
15 to	 Træning, FOK ungdom	
16 fr		
17 lø	Orienteringsløb, SM stafet Gribskov Vest	
18 sø	Orienteringsløb, SM lang Ny Tolstrup (Avnstrup) (2)	
		16
19 ma		
20 ti	Østkarrusel, Danstrup Hegn [46 K1] Østkarrusel, Sperrestrup Skov [103 C6]	
21 on		
22 to	 Træning, FOK ungdom Østkarrusel, Lille Hareskov og Jonstrup Vang [115 K7] Østkarrusel, St. Dyrehave []	
23 fr		
24 lø		
25 sø		
		17
26 ma		
27 ti	Østkarrusel, Teglstrup Hegn S [37 K4]	
28 on		
29 to	 Træning, FOK ungdom	
30 fr		

## Maj 2010

01 lø		
02 sø		
		18
03 ma		
04 ti	Østkarrusel, Klosterris Hegn [26 H4]	
05 on		
06 to	Østkarrusel, Grib Skov, Mårup []	
07 fr		
08 lø	Orienteringsløb, KUM Lang Tisvilde Hegn	
09 sø	Orienteringsløb, KUM Lang Tisvilde Hegn	
		19
10 ma		
11 ti		
12 on		
13 to		
14 fr	Klubhus booket, Ulla og Jens	
15 lø	Klubhus booket, Ulla og Jens	
16 sø	Orienteringsløb, 1-5-6 div - Løb, Triatlon-Battle	
		20
17 ma		
18 ti	Østkarrusel, Horserød N [27 A7]	
19 on		
20 to		
21 fr		
22 lø	🚴 MTB-O, MTB-O cup -	
23 sø	Orienteringsløb, Pinsestafet Tisvilde Hegn	
		21
24 ma	🚴 MTB-O, MTB-O stafet -	
25 ti	Østkarrusel, Nyrup Hegn [37 H4] Østkarrusel, Rude skov [96 K2]	

26 on	
27 to	
28 fr	
29 lø	
30 sø	<a href="#">✳ Orienteringsløb, 2-3-4 div -</a>
	22
31 ma	

## Juni 2010

01 ti	 <a href="#">Østkarrusel, Gl. Grønholt []</a>
02 on	
03 to	<a href="#">Orienteringsløb, Sommercup Hareskovene</a>
04 fr	
05 lø	
06 sø	 <a href="#">Løb, Farum Sø Løb</a>
	23
07 ma	
08 ti	<a href="#">Østkarrusel, Danstrup Hegn [46 K4]</a> <a href="#">Østkarrusel, Geels skov m.fl. [107 B4]</a>
09 on	
10 to	<a href="#">Orienteringsløb, Sommercup Bøndernes Hegn</a>
11 fr	
12 lø	
13 sø	
	24
14 ma	
15 ti	<a href="#">Østkarrusel, Hornbæk Plantage [17 A3]</a>
16 on	
17 to	<a href="#">Orienteringsløb, Sommercup Hareskovene</a>
18 fr	
19 lø	
20 sø	
	25
21 ma	
22 ti	<a href="#">Østkarrusel, Stenholtvang []</a>
23 on	
24 to	
25 fr	
26 lø	
27 sø	
	26
28 ma	
29 ti	<a href="#">Østkarrusel, Egebæksvang [48C2]</a>
30 on	

## Juli 2010

01 to	
02 fr	
03 lø	
04 sø	
	27
05 ma	
06 ti	
07 on	
08 to	 <a href="#">Fest og Hygge, Årets FOK-sommertur Eksjö, Sverige</a>
09 fr	 <a href="#">Fest og Hygge, Årets FOK-sommertur Eksjö, Sverige</a>
10 lø	 <a href="#">Fest og Hygge, Årets FOK-sommertur Eksjö, Sverige</a>
11 sø	 <a href="#">Fest og Hygge, Årets FOK-sommertur Eksjö, Sverige</a>
	28

12 ma	
13 ti	
14 on	
15 to	
16 fr	<a href="#">O-løb i udlandet, Hallands 3-dagers</a>
17 lø	
18 sø	
	29
19 ma	
20 ti	
21 on	
22 to	
23 fr	
24 lø	<a href="#">O-løb i udlandet, O-ringen</a>
25 sø	
	30
26 ma	
27 ti	
28 on	
29 to	
30 fr	
31 lø	

## August 2010

01 sø	
	31
02 ma	
03 ti	
04 on	
05 to	
06 fr	
07 lø	
08 sø	
	32
09 ma	
10 ti	
11 on	
12 to	
13 fr	
14 lø	
15 sø	<a href="#">Orienteringsløb, Stafet Aldersvilde/Bønderhegn</a>
	33
16 ma	
17 ti	<a href="#">Østkarrusel, Ganløse Eged mm [104 A2]</a>
18 on	
19 to	
20 fr	
21 lø	
22 sø	<a href="#">Orienteringsløb, C-løb Mellem Slagslunde skov</a>
	34
23 ma	
24 ti	
25 on	
26 to	<a href="#">Orienteringsløb, Sensommer Cup Aggebo Græsted</a>
27 fr	
28 lø	
29 sø	
	35
30 ma	
31 ti	