

Mod på mere O-motion?

Farum Orienteringsklub vil gerne invitere til klubtræninger (tekniktræning – se skema).

Specielt vil vi gerne invitere til klubtræning og klubaften torsdag den 7. april med start 16.30 ved klubhuset (Ryttergårdsvej 104, Farum). Denne dag starter vi med en introduktion, og kører til Lystrup Skov kl. 17, hvor vores klubtræner har lagt baner af varierende sværhedsgrad. Efter træning er der mulighed for et bad i klubhuset.

Klubben byder på et let aftensmåltid kl. ca. 18.30, og efterfølgende afholder vi klubaften, hvor vi vil fortælle mere om det at løbe orienteringsløb og om livet i klubben.

Alt det praktiske

Mødested: Farum OK's klubhus, Ryttergårdsvej 104, Farum

Kl. 16.30: Instruktion

Kl. 17.00: Afgang til Lystrup Skov

Kl. ca. 18.30: Tilbage i klubben



Af hensyn til planlægning må vi bede dig tilmelde dig på o-loeb@farum-ok.dk, hvor antal deltagere og gerne antydning af O-erfaring opgives.

Vel mødt!

Farum Orienteringsklub

Mail o-loeb@farum-ok.dk

Tekniktræning forår 2016

Torsdag d.	Skov	Mødested	Moment
31/3	Brøde Skov	P-plads på Brødeskovvej	Multimoment
7/4	Lystrup Skov	P-plads på Skovfogedvej, indkørsel fra Lystrupvej	Kurver
14/4	Rude Skov	P-plads for enden af Biskop Svanesvej	Kurver
21/4	Ravnsholt Skov	P-plads på Bregnerød Skovvej (midt i skoven)	Ledelinjer
28/4	Tokkekøb Hegn	Sydligste P-plads på Kongevejen (østside)	Kompas
12/5	Ganløse Ore	P-plads på Farumvej (nord for vejen i Nyvang)	Kompas
19/5	Nørreskoven	P-plads ved Furesøbad	Forenkling
26/5	Ll. Hareskov	P-plads ved Skovlystvej/Fægyden/Skovløbervangen	Strækplanlægning
2/6	Albertslund Park	Sommercup: www.ballerup-ok.dk/lob/ballerup-sommer-cup	Konkurrence
9/6	Bøndernes Hegn	Sommercup: www.ballerup-ok.dk/lob/ballerup-sommer-cup	Konkurrence
16/6	Jonstrup Vang	Sommercup: www.ballerup-ok.dk/lob/ballerup-sommer-cup	Konkurrence
23/9	Farum Lillevang	Vestlige P-plads på Slingerupvej (syd for vejen)	Sommerafslutning