

| Skovcup datoer:        | Skov og arrangør:                             | Mødested:   |
|------------------------|---|---|
| ☑ Onsdag d. 17. august | Aldershvile/Bøndernes Hegn<br>arrangør: OK-73 | Ved Skovbrynet 55,<br>2880 Bagsværd                 |
| ☑ Onsdag d. 24. august | Bistrup Hegn<br>arrangør: OK Øst, Birkerød    | Præstevangen/Trekanten,<br>3460 Birkerød            |
| ☑ Onsdag d. 31. august | Jonstrup Vang,<br>arrangør: Ballerup OK       | Ballerup OK, Egebjerg-<br>huse 27, 2750 Ballerup    |
| ☑ Onsdag d. 7. sept.   | Farum Lillevang<br>arrangør: Farum OK         | Garnisonsvej, 3520 Farum                            |
| ☑ Onsdag d. 14. sept.  | Rude Skov<br>arr.: PI orientering             | Lollikhus, Birkerød Konge-<br>vej 2A, 3460 Birkerød |

### Starttid og sted

Som det ses ovenfor foregår alle løbene i lokale skove i nærheden af Farum, med fri start mellem 16.30 og 17.45.

Der er ophængt en o-skærm (sådan én som trolden løber efter på forsiden), der hvor I skal dreje af fra vejen.

Du kan også se hele programmet på skovcup.dk med angivelse af GPS-koordinater samt mødestederne vist på google map.

### Du kan altid spørge ...

Der er ofte spørgsmål man gerne vil have svar på, når man prøver en ny sportsgren med sine børn.

Når du kommer frem til startstedet er der instruktører og opsatte skilte, der fortæller hvordan du kommer i gang med løbet. Det meste af tiden vil Farum Orienteringsklubs ungdomstrænere også være der og kunne svare på dine spørgsmål, hvis du kommer i tvivl om noget.

Du kan kende os på Farum OK-beachflaget og Skovtrolde maskotten (den fra forsiden her).

### Vil du vide mere?

Læs mere om Farum OK's Skovtrolde på skovtrolde.farum-ok.dk (skan koden t.h.). Du er også velkommen til at ringe til Farum OK's ungdomsleder, Bodil Kliem, på 2960 5045.



Skan koden  
og læs mere!

## PRØV OGSÅ "SKOV CUP" 5 sjove løb for børn!

(på onsdage – med start mellem 16:30 og 17:45 – i de lokale skove)

Starter  
17. august



### Bliv "Skovtrolde" (2-8 årige)\* i Farum Orienteringsklub – så er Skovcup løbene GRATIS!

\*) "Skovtroldene" er Farum OK's yngste medlemmer. Medlemskabet koster 75 kr/halvår og klubben betaler din Skovcup-deltagelse. Ikke-medlemmer betaler (25 kr/løb).

Læs mere om Skovcup og Farum OK's tilbud til børn  
– og tilmeld dig på: [farum-ok.dk/skovtrolde](http://farum-ok.dk/skovtrolde)!

PS: Skovcup er også for større børn – læs også om det på [farum-ok.dk/skovtrolde](http://farum-ok.dk/skovtrolde).  
For større børn og voksne er orienteringsløb en udfordrende konkurrenceidræt.  
Se [farum-ok.dk](http://farum-ok.dk).



**Skovcup** er et orienteringsløb for børn, unge og deres forældre. Se også [Skovcup.dk](http://Skovcup.dk). Du behøver ingen tilmelding på forhånd (men det er gratis, hvis du tilmelder dig via Farum OK), du kan blot møde op til løbene og få en god tur i skoven. Der er Skovcup både forår (april-juni) og efterår (august-september).

Skovcup arrangeres af orienteringsklubber i København og Nordsjælland organiseret under Dansk Orienterings-Forbund (do-f.dk).

Det er et serieløb med 6 løb i foråret og 5 løb om efteråret, der foregår rundt omkring i Nordsjælland, og hver serie afsluttes med en finale med præmier til alle, der har gennemført mindst 4 af forårets løb eller 3 af efterårets løb.

*Løbet er både for børn og unge, men Farum OK prøver med Skovtrolde-medlemskabet at få flere af de helt små, dvs. 2-8 år, med til disse sjove løb i skoven. De mindste børn gennemfører ved dette løb en kort børnebane på 1-1½ km, der er afmærket hele vejen. De kan naturligvis ikke løbe alene, men bliver som regel fulgt rundt af deres forældre eller bedste-forældre. På posterne er der billeder med sjove figurer, der svarer til nogle små billeder, de skal finde på deres medbragte kontrolkort.*

*Med et Skovtrolde medlemskab i Farum OK får man information om løbene og et "tilholdssted" ved de forskellige løb, da vi er til stede ved alle Skovcupper. Kig efter vores Farum OK klub-beachflag og den medbragte maskot (der ses på forsiden af denne folder 😊)*

*Større børn er selvfølgelig også velkomne som nye medlemmer i Farum OK. Se mere om medlemskab for små og store på næste side, og på [farum-ok.dk/skovtrolde](http://farum-ok.dk/skovtrolde).*

#### **Et Skovcup løb indeholder:**

- "Børnebane" (afmærket), ca. 1 km
- "Grøn" bane (begynder), ca. 2 km
- "Hvid" bane (let), ca. 3 km
- "Gul" bane (mellemsvær), ca. 4 km
- Ekstra: en kort sprintbane, hvor du for sjov kan prøve at løbe om kap med de andre – med elektronisk tidtagning.

#### **Til Skovcup løb, kan du:**

- Komme så mange gange du har lyst
- Løbe den eller de baner du har lyst til
- Få lidt at spise og drikke efter løbet
- Få en flot præmie til det sidste løb, hvis du har været med mindst 3 gange.

#### **Praktiske oplysninger:**

- Til alle Skovcup løb kan du frit starte mellem 16.30 – 17.45, du skal dog være i mål senest 18.30.
- Hvis du er medlem af Farum OK, betaler klubben din startafgift til Skovcup. Du skal bare oplyse ved tilmeldingsstedet, at du er fra Farum OK.

#### **Indmeldelse – og tilmelding til Skovcup**

- ❑ Gå ind på [www.skovtrolde.farum-ok.dk](http://www.skovtrolde.farum-ok.dk). Her finder du (og dine forældre 😊) et link til dit Skovcup Pas, som I skal udfylde.
- ❑ Print eller gem en kopi af Skovcup Passet og send den til Farum OK's formand, enten pr. post: Peter Reinholdt, Pionervej 2, 3.1, 3520 Farum, eller pr. e-mail: [formand@farum-ok.dk](mailto:formand@farum-ok.dk).
- ❑ Vores ungdomsafdeling tilmelder dig så og sender dig en velkomstmail med flere oplysninger om klubben og løbene.
- ❑ Print dit Skovcup Pas ud og tag det med, hver gang du tager til Skovcup.
- ❑ Skulle du fortryde medlemskabet efter at have prøvet Skovcup, så skriver du/dine forældre bare til os – så får du medlemskabet refunderet og betaler i stedet bare for de løb, du har deltaget i (25 kr/løb).

#### **Farum OK Skovtrolde - medlemskab**

Skovtroldene er vores yngste gruppe: børn fra 2-8 år. Her går vi mest efter sjove oplevelser i skoven. Et halvt års kontingent for Skovtrolde koster 75 kr.

Større børn starter i ungdomsgrupperne. Her er halvårskontingentet lidt højere (200 kr/halvår), da de store også får adgang til at deltage i torsdags-tekniktræning samt i konkurrenceløb og weekendture i deres egen aldersklasse.

#### **Aktiviteter som et Farum OK Skovtrolde medlemskab giver adgang til:**

- ❑ Gratis deltagelse i det spændende børneserieløb **Skovcuppen**. Det er beskrevet på forrige side i denne folder – og på [skovcup.dk](http://skovcup.dk).
- ❑ Deltagelse i Farum OK's familiearrangementer gennem året, f.eks. Søndags-motion, sommertur, novembertur, juleløb. Arrangementerne er åbne for hele familien, dog gives et evt. klubtilskud kun til de indmeldte børn.
- ❑ Mulighed for at deltage på de gratis børnebaner, der udbydes ved de fleste konkurrence-orienteringsløb året igennem. Orienteringsløbene findes via [O-service.dk](http://O-service.dk) og man kan se i indbydelserne, om der tilbydes børneløb.
- ❑ For de ældste børn:  
Deltagelse i Farum OK's hyggelige og sjove fredagstræning:  
Børnene skal være omkring 6 år for at have glæde af en fast træningsdag. De yngre har det ofte fint med bare at følge en bestemt aktivitet, såsom Skovcuppen, i kortere perioder ad gangen. For de større børn følger vi Dansk Orienterings-Forbunds "Aldersrelaterede Trænings Koncept", og vores fredagstræning er lagt an for de 6-10 årige. De må gerne have far eller mor med i starten.