

## Indbydelse til Skovtrolde- og mini-FUT-mOtion den 30. april 2016 (for de 4-10 årige)

Alle børn i alderen 4-10 år inviteres hermed til super sjov og lærerig motionsdag i Farum Lillevang og i området ved Garnisonsvej. Her skal vi have en super hyggelig træningsdag sammen med en masse søde og seje skovtrolde- og mini-FUT-løbere samt lige så søde og seje ungdomstrænere fra Farum Orienteringsklub.

Vi løber forskellige baner enten alene, sammen to og to eller med en ældre løber. Vi leger nogle sjove O-lege og hygger og har det sjovt, mens vi får masser af god motion og frisk luft. Undervejs kan forældre selv få sig en tur i skoven som en del af "Find vej-dagen" ("Find vej" foregår samme sted – også kl. 10-12).



- Hvor:** Portvagten ved det gamle Farum Kaserne, Regimentsvej 6, 3520 Farum.
- Tidspunkt:** Lørdag den 30. april 2016 kl. 10.00-12.00
- Medbring:** Løbetøj, løbesko, evt. kompas og overtrækstøj. Vi er ude det meste af tiden – dvs. tøj der passer til vejret.
- Ledere:** Det er Farum Orienteringsklubs Ungdomsafdeling, der står for kurset og klubbens ældste ungdomsløbere er med som instruktører. Alle forældre er desuden også velkommen til hele arrangementet.
- Aktiviteter:** Børnebane med billeder, orienteringsløb, sprintbane, løbelege, sjove øvelser, leg, hygge og meget mere. Vi sørger for frugt og saft undervejs, og slutter af med en grillpølse og en bolle til deltagerne.
- Tilmelding:** På nedenstående seddel eller direkte til Masha (se nedenfor) senest den 23. april.
- Pris:** Det koster 25 kr. pr. deltager for deltagelse. Det betales enten kontakt på dagen eller på mobilePay: 29 60 50 45 (Bodil Karlsmose Kliem).
- Yderligere oplysninger:** Du, din far eller mor er velkomne til at ringe til Masha eller Bodil eller sende en mail, hvis der er andre ting du vil vide eller har spørgsmål til.

Mange hilsner

Masha ([masha.semak@gmail.com](mailto:masha.semak@gmail.com) eller 50 42 31 68) og  
Bodil ([bodil@kliem.dk](mailto:bodil@kliem.dk) eller 29 60 50 45)



Jeg vil gerne deltage i mini-mOtion lørdag den 30. april kl. 10-12.

Navn: \_\_\_\_\_

Alder: \_\_\_\_\_

Kontaktperson: \_\_\_\_\_

Mobil: \_\_\_\_\_