

FARUM OK'S NYE HJEMMESIDE er i luften



Anton med bronzemedalje til DM-Ultralang



Sol over stævnepladsen i Store Hareskov



Kai til Metro Cup på Frederiksberg



Klubtøj



Du kan vise, at du løber i Farum Orienteringsklub. Vi har noget praktisk og meget lækkert løbetøj. Brug vores klubtøj og gør reklame for sporten og for klubben. Se mere [her](#).

Ny i klubben og lidt usikker på tilmelding, på fælles overnatning, på "andet" - så kontakt nogle af os andre i klubben og få en snak og få svar på dine spørgsmål. Vi vil gerne hjælpe dig til, at få de samme gode oplevelser, som vi har haft gennem årene.

Nu er det rigtigt forår ... træerne er sprunget ud og vi springer rundt i skovene

Tillykke til klubbens vindere ved DM -Ultralang i Grib Skov Mårum

Guld til Line i D35
Guld til Irina i D45
Guld til Jens Hansen i H60
Guld til Annlou i D70
Guld til Yevhen i H40
Bronze til Anton i H16
Bronze til Bodil i D55
Bronze til Bendt i H85



Tillykke til os selv

Vi havde en fantastisk dag i Store Hareskov til Divisionsmatchen - vi var 83 deltagere, mange for første gang. Og rigtig mange af os løb flot og trak mange point hjem til klubben.

Vi blev samlet nr. 3 - og det er fint. Du kan se det endelige resultat [her](#).

Hvis du vil se, hvor mange point, du fik til klubben, er det lidt mere nørdet. Du skal så scrolle ned, til du ser dit navn - og ude til højre ser du dine point i de 3 matcher.

Der sker meget i maj

Der er mange *by-orienreringsløb* eller *sprintløb*. Sprint er orienteringsløb i bebyggelse med korte baner, hvor du skal finde vej gennem byen, finde de små gyder og stræder, kunne læse kortet og planlægge den bedste rute til næste post.

Der er Metro-Cup hver tirsdag - se mere om MetroCup [her](#)

Og der er Sjællandsmesterskaber i Dragør og Danmarks mesterskaber i Fredensborg.

Der er også almindelige *løb i skoven* - der er Stifinderløb i Tokkekøb. Og så er der Divisionsmatch igen d. 26. maj -2. afdeling - og denne gang i Hedeland v ed Roskilde. Din tilmelding er vigtig. Se mere nedenfor.

Tjek O-service og find et løb i nærheden af dig. Eller se vores kalender [her](#).

Tekniktræning - vi er godt i gang

TTT - TorsdagsTeknikTræning. Hver torsdag kl. 17.15 er der en bane, en udfordring og en oplevelse til dig. Læs mere [her](#).

Torsdag d. 02. maj Farum Park

Her er det sprint træning, med tidtagning, så husk din SI-brik eller låen af klubbens brikker

Torsdag d. 16. maj Nørreskoven

Torsdag d. 23. maj Ravnsholt

Torsdag d. 30. maj Uggeløse Skov

Og Anden divisionsmatch - tilmeld dig nu - 26. maj i Hedeland - og det er jo tæt på

Vi skal alle ud at løbe - alle mænd og kvinder, børn, unge og ældre. Vi skal stille med det stærkeste og største hold. Så du skal ind på O-service og tilmelde dig og hele familien.

Er du i tvivl om, hvilken bane, du skal løbe, så kontakt [Kai](#), [Steen](#) eller [Bodil](#) - så kan vi guide dig. Men giv dig selv den fantastiske oplevelse at deltage i en konkurrence, hvor både din og min deltagelse har betydning for klubben.

Du kan se indbydelsen til divisionsmatchen [her](#) - parkering, afstande, længder, praktisk, mm.

DM-stafet og DM-lang - overnatning

Nu skal du booke din overnatning til DM i september. Det er faktisk lige om lidt. Du skal også kigge dig rundt i kredsen af medløbere, hvem skal du løbe stafet med?

Lørdag d. 14. september er der DM-stafet, søndag d. 15. september er der DM-lang. Begge løb er i Vester Thorup Plantage nord for Limfjorden.

Klubben har bestilt overnatning på Fjerritslev Vandrerhjem fra fredag d. 13. til søndag d. 15. september. Skal du have en plads? Så skriv til [Kai](#).

Klubmesterskab og Klubfest

..... det foregår lørdag d. 22. juni med løb om formiddagen, spisning og fest/hygge i klubhuset om eftermiddagen. Mere information følger - men sæt et kryds i kalenderen allerede nu.

Klubtur til Høstoppen d. 25. - 27. oktober på Bornholm

Vi vil meget gerne lave en klubtur i oktober til Bornholm i forbindelse med 3 dages løb.

Dels for at give os et bedre sammenhold i klubben, dels for at få et bedre kendskab til hinanden og så få en god oplevelse i et noget anderledes terræn. Vil du og din familie med?

Man skal ikke løbe alle 3 dage, men kan nøjes med nogle dage - og der er jo gode muligheder for andre aktiviteter og oplevelser, hvis nogle i familien ikke vil løbe orienteringsløb.

Vi har booket os ind på Svaneke vandrerhjem. Man skal selv transportere sig til øen og sandsynligvis gøre fredag til en fridag.

Giv venligst din tilmelding til [Kai](#) - tak - og det er vigtigt, at du gør det lige nu.

Klubtur i Påsken 2025

Påskeløb i 2025 er i skove tæt på Billund og fra 17. - 19. april.

Og vi vil meget gerne have dig og din familie med. Klubben vil bestille nogle lækre huse i Lalandia. Vil du med? Vi skal bestille nu, se udsendte indbydelse.

I ønskes en skøn maj i skoven med mange dejlige oplevelser

Mange forårshilsner fra bestyrelsen⁺⁺