

Tjek FARUM OK'S HJEMMESIDE



Sommerferieaktivitet,
sprint omkring klubhuset



O-ringen, det er vildt,
sejt og fantastisk



Marianne i fuld fart



Skovflåten - den lille djævel

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.

Efterårssæsonen skydes i gang med gode oplevelser i skoven

Sommerferieaktiviteter

25 børn havde glæden ved orienteringsløb i slutningen af sommerferien. I en hel uge cyklede de ud i skoven og løb 3-5 små orienteringsløb i forskellige skove. Og så var der lige en sprintbane rundt om klubhuset.

Breaking News

.... der er endnu nogle få pladser på Fjerritslev Vandrerhjem 13. – 15. september og på Svaneke Vandrerhjem til klubturen 25. – 27. oktober. Det bliver en kanongod tur – og med super gode oplevelser. Du kan løbe nogle af løbene, løbe alle tre – eller du kan gå tur i skoven eller bare nyde et dejligt sted på øen. Læs mere [her](#). Send en mail til [Kai](#) i dag, hvis du skal med.

Træning i august-september

TTT – TorsdagsTeknikTræning torsdage med start kl. 17-18. Der er en bane, en udfordring og en oplevelse til dig. Læs mere [her](#).

Torsdag d. 15. august	Terkelskov	Torsdag d. 5. september	Ravnsholt
Torsdag d. 22. august	Slagslunde	Torsdag d. 12. september	Lille Hareskov
Torsdag d. 29. august	Uggeløse Skov	Torsdag d. 19. september	Uggeløse Skov
		Torsdag d. 26. september	Nørreskov

Ungdoms- og Skovtroldetræning

Vi har glædet os til at komme i gang med efterårs-træningen. Skovtroldene træner 17.00-18.00 og Ungdomsløberne træner 17.00-18.30. Tirsdage d. 13., 20., 27. august og 3., 10., 17. og 24. september.

Nu går det løs - I den kommende tid er det sæson for mesterskaber

DM-Mellem er d. 24. august i nærheden af Haderslev.

SM-lang er d. 31. august i Grib Skov.

SM-stafet er d. 1. september i Grib Skov.

DM-stafet og **DM-lang**, lørdag d. 14. og søndag d. 15. september i Vester Torup.

Og det er jo i år, du skal opleve og deltage i et Danmarksmesterskab.

Du kan også løbe en åben bane – og stadig mærke suset og stemningen på stævnepladsen.

Der er booket overnatning på vandrerhjem i Fjerritslev fra fredag til søndag – afgang fra Farum fredag middag. Har du tilmeldt dig til turen? Se mere [her](#) – kontakt Kai og hør om der er flere pladser.

Til mesterskabsløbene er der kun svære baner til de voksne, til børn og unge er banerne mellemsvære eller lette. Man skal løbe alene uden skygge.

DM – Mellem betyder, at banerne er lidt kortere end normalt, men stadig meget udfordrende.

SM – og DM – Lang er normale distancer.

SM – og DM – Stafet - her er du sammen med nogle jævnaldrende på et hold, men I løber hver jeres bane. Så det er nu, at du skal finde dine jævnaldrende til stafetten - ind på O-service og tilmeld dig. Du kan bare tilmelde dig stafetten, så kan dine 2 medløbere se din interesse. Det bliver en udfordrende, men en super god oplevelse.

Der er endnu en divisionsmatch søndag d. 22. september i Ravneholm i Søllerød

Denne match er op/ned matchen og den vigtigste af alle – her skal du med og sikre, at Farum OK bliver i 1. division. Men det kræver dig og din deltagelse - klubben skal bruge jer alle sammen. [Læs her](#).

Flåter

Ja, de små forbistrede kryb er en irriterende del af vores sport.

Husk at tjekke din krop efter løb, fjern flåterne inden de bider sig fast, fjern dem når du opdager dem. Nogle af flåterne kan give dig borrelia, som kan bekæmpes med penicillin. Nogle kan overføre TBE, men det er meget sjældent. Måske skal du overveje en TBE vaccination.

[Læs denne artikel](#).

Klubben har brug for dig

Farum Orienteringsklub arrangerer hvert år nogle orienteringsløb og her har vi meget brug for din hjælp. Vi skal arrangere DM for klubhold søndag d. 6. oktober. Her forventer vi 600 deltagere. Der skal hjælp til parkering, til at bygge stævnepladsen op, til en kiosk, til at sætte poster i skoven og samle dem ind efter løbet, til udlevering af væske i mål og ude i skoven. Der er mange store og små opgaver, der skal klares, for at deltagerne får en god oplevelse. Og der er lige en opgave til dig. Kontakt Stævneleder [Kai Beck-Andersen](#) og fortæl, hvor du vil hjælpe.

*I ønskes et skønt løbe-efterår
med mange skønne oplevelser i skoven
Mange sommer-hilsner fra bestyrelsen***

Langt ud i fremtiden, men alligevel
I 2025 er der igen Påskeløb, denne gang
er det i skove mellem Billund og Kolding –
og det er 17. til 19. april. Kai vil gerne booke
nogle feriehus Lalandia, Billund med adgang til
vandland og så er Legoland jo lige ved siden af.
Det er jo ideelt for børnefamilierne – skal I med?
Skriv en mail til Kai og giv din interesse til kende.

I 2025 finder Verdens største orienteringsløb sted
– det svenske 5 dages eller O-ringen.
Det er 20. til 26. juli i og omkring Jönköping,
godt 4 timers kørsel fra Farum.
Kai planlægger at finde nogle sommerhuse til en
klubtur. Vil du med? Så skriv til Kai.