

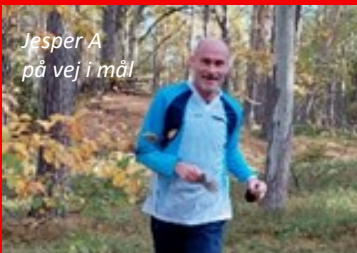
Tjek FARUM OK'S HJEMMESIDE



Steen, Lise og Jens taler vejvalg til Høst-Open på Bornholm



Kai, Jens B, Jens K og Ove til en OTØ



Jesper A på vej i mål



Anna på vej i mål ved nytårsstafetten i år



Vitus på vej mod mål i Påsken 2024 ved Vejle

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. Spørg—der er ikke dumme spørgsmål, men det er dumt ikke at spørge, hvis du er i tvivl

Vintersæsonen nærmer sig - stadig med masser af gode løbsoplevelser

Vi havde en fantastisk klubtur til Bornholm

Det var godt vejr, naturen var pragtfuld, der var gode og udfordrende baner og helt vidunderligt godt selskab. Det kan vi godt gøre igen næste år.

Træning i november-december - skoven er smuk og med gode muligheder for løb

OTØ; Find kort på O-teknik.dk, print dit kort, ud og løb og betal 35 kr. via mobilepay. Nemt ... **Vintercup** ... er lige om hjørnet. Det er fem løb hen over vinteren. Se mere [her](#) og tilmeld dig på [O-service](#).

Jættemilen; D. 9.-10. november - en barsk omgang, her er der lange og svære baner.

Tænk du: "Yes, jeg giver mig selv en udfordring" eller "Jeg snupper en turistbane, som er knap så svær og lang og passer bedre til mig". Du melder dig på [O-service](#).

Natcup

... ja, den er i fuld gang. Men du kan bare tage med på en af de kommende. Du kan komme i skoven hver anden onsdag aften (otte i alt) og prøve kræfter med mørket og orientering. Der er en bane 5 for dig, der ikke er helt sikker. Du kan låne pandelamper i klubben. Kom med ud i mørket. Se mere om Natcuppen [her](#).

Skovtrolle- og Ungdomsdag søndag d. 10. november kl. 9 - cirka 14

Nu hvor de ugentlige træninger holder vinterpause, afholder vi en træningsdag, så I kan komme i skoven sammen med jeres venner. Fokus er ikke på et teknisk moment, men på en social hyggelig dag med samarbejde og fællesspisning.

Vi mødes ved Bofælleskabet Holdepunktet, Fanevænget 41, 3520 Farum

Program: "Adventurerace" - kombi af løb og cykel; Fællesfrokost; Løb på bane med tidtagning. Og selvfølgelig leg og hygge. Line og Masha glæder sig til at se jer. Meld jer til Line [her](#).

Minikurser for børn op til 10 år

Østkredsen arrangerer minikursus med leg og orienteringsløb tre lørdage for børn hen over vinteren/foråret . Det er lørdagene d. 16. november, 22. februar og 26. april. Se mere om minikurserne [her](#).

Juleløbet med og mod Kildeholm OK

Vores traditionsrige og hyggelige juleløb afholdes søndag d. 1. december mod vores venner i Kildeholm OK. Et løb, hvor alle kan være med – både store og små. Og man skal have nissehue på. Vi kæmper om juletrolden. Det er simpelthen så sjovt. I år arrangeres løbet af Kildeholm OK. Der kommer indbydelse lidt senere på vores hjemmeside og vores Facebookside.

Søndagsmotion nærmer sig - Om lidt er det jul og så bliver det januar

Vi løber fra vandposten ved Dybendalsrenden i Nørreskoven søndage efter nytår. Se plan [her](#). Der er fire typer baner at vælge mellem og som medlem af Farum OK er det bare at kridte skoene og komme i skoven. (for ikke-medlemmer koster det en tyver pr løber).

Tag familien med, tag kolleger med, tag vennerne med,

Hvis du har mod på at hjælpe med postudsætning/-indsamling/instruktion kan du melde dig [her](#).

Nytårsstafetten

... er søndag d. 5. januar 2025 – vi plejer at være mange og igen skal vi møde talstærkt op.

Vi skal stille mange hold i Mix-klassen, det er 2 herrer og 1 dame - vi mangler lige netop dig til at være med på et af holdene. Der er flere klasser, indbydelse er ikke tilgængelig endnu. Kai vil prøve at sætte nogle hold i Mix-klassen. Er du interesseret i at være med? Meld gerne til [Kai](#).

Langt ud i fremtiden, men alligevel

Panvåren; D. 28. februar - 2. marts - 3-dages orienteringsløb nær Åhus i Sverige.

Hallandspremierer; D. 7.-9. marts i og omkring Halmstad.

Påskeløb 2025; D.17-19. april. Denne gang er det i tre skove tæt på Legoland og Lalandia Billund. Kai vil gerne booke nogle lækre sommerhuse i Lalandia.

2 soveværelser til 4 personer - d. 14.-19.4 koster ca 11.000 kr.

3 soveværelser til 6 personer d. 14.-19.4 koster ca.12.800 kr.

Skal du og din familie med? Skriv en mail til [Kai](#) og giv din interesse til kende.

O-ringen 2025; D.21.-27. juli. Verdens største orienteringsløb finder sted omkring Jönköping. Kai planlægger at finde nogle sommerhuse til en klubtur. Vil du med? Så skriv en mail til [Kai](#).

*I ønskes en fantastisk løbe-næsten-vinter med mange skønne oplevelser i skoven Mange næsten-vinter-hilsner fra bestyrelsen***

SI-brikker

Klubben mangler mange af sine brikker.

Du har måske lånt en til Divisionsmatchen eller et andet løb??

Vi vil gerne have den retur, den koster 500 kr og er savnet. Måske er det tid til at købe din egen SI-brik.