

Tjek FARUM OK'S HJEMMESIDE

Søndagsmotion er for børn og voksne



Så klar til NatCup

Generalforsamling
Sæt x i kalenderen
tirsdag d. 27. februar
der holder klubben sin årlige
generalforsamling.
Og vi vil gerne have dig med.



Op/Ned matchen i september



Bodil, Lise, Albert og Jesper
til nytårsdysten

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

I ønskes et godt og fantastisk løbeår med skønne oplevelser i skoven
Mange nytårs-hilsner fra bestyrelsen**

**Godt nytår—må 2025 blive et godt år med gode oplevelser
- og må posterne være lige der, hvor du er**

Søndagsmotion ... hjælper dig og dit nytårsforsæt til et aktivt 2025

Kom med i Nørreskoven hver søndag fra nytår til slutningen af marts, hvor der er en god oplevelse til dig og familien. Inviter også din nabo, dine børns klassekammerater, dine venner. Vi er klar igen med udfordringer til alle.

Vi løber fra grillpladsen midt i Nørreskoven (ved Frederiksborgvej), hvor der er instruktion mellem kl. 10 og kl. 11. Læs mere om Søndagsmotion [her](#).

Træning i januar - koldt men smukt

OTØ; Find kort på [O-teknik.dk](#), print dit kort, ud og løb og betal 35 kr. via mobilepay. Nemt ... **Vintercup** ... er godt i gang, men du kan stadig være med til de enkelte løb. Se mere [her](#). **Vinter-OL** ... Ballerup OK har sammen med flere klubber en fin serie af vinterløb, du kan stadig nå de fleste af dem. Se mere [her](#).
Se mere på **O-service**, hvor der allerede er mange løb, som bare venter på din tilmelding.

Natcup og Nat-klubmesterskab

Natcuppen ... ja, den er i fuld gang. Men du kan bare tage med på en af de kommende. Du kan låne pandelamper i klubben. Kom med ud i mørket. Se mere om Natcuppen [her](#). Det er en særlig udfordring at orientere i mørket - prøv fx. at løbe banerne fra Søndagsmotion om aftenen.

Der er **Klubmesterskaber** i natorientering i Nørreskoven onsdag d. 12. marts.

Korttegnere søges - spændende fritidsjob

Kunne du tænke dig at være med til at tegne orienteringskort? Det er en spændende opgave, hvor du skal bruge nogle timer i skoven og endnu flere foran din computer. De kort, som vi bruger ved orienteringsløb, er blevet tegnet af ganske almindelige mennesker som dig og mig. Mennesker, som synes korttegning er en spændende og en udfordrende del af vores sport. Fx har Kai lige brugt 10 timer i Nørreskoven, og ca. lige så mange foran computeren derhjemme og derefter har Ole rettet kortet i OCAD, så du nu kan glæde dig over et nyt opdateret kort til Søndags Motion. Kontakt kortudvalget ved [Ole Christiansen](#).

Minikurser for børn op til 10 år

Østkredsen arrangerer minikursus med leg og orienteringsløb tre lørdage d. 16. november (er afholdt), 22. februar og 26. april. Se mere om minikurserne [her](#).

Vil du med en tur til Sverige?

Sverige byder på nogle virkelig gode løb ca 3 timers kørsel fra Farum.

Panvåren d. 28. februar - 2. marts og **Hallandspremier** d. 7.-9. marts.

Der er natløb fredag aften, en mellemdistance om lørdagen og en almindelig distance søndag. Der er 600-1400 løbere hver gang, så det er stort og veltilrettelagt.

Kontakt [Kai](#), hvis du vil prøve kræfter med disse løb. Vi arrangerer samkørsel og overnatning.

Nytårsdysten

Her havde Farum OK fem hold med - vi vandt Herreklassen, blev nummer 2 i Veteranklassen og så havde tre hold en god oplevelse i Familieklassen.

Klubben har brug for dig - til divisionsmatchene

Vi skal løbe divisionsmatch lørdag d. 29. marts i Bidstrupskovene ved Hvalsø og igen søndag d. 1. juni i Klinteskovene på Møn. Vi skal jo beholde vores plads i 1. division, så der er brug for os alle til at skaffe point. Inviter din nabo, din kollega til at være i klubben - jo flere vi er, jo bedre.

Påskeløb 2025

Vi skal til Midtjylland og opleve naturen og skovene der. Det er nogle gode og spændende løbsområder. Der er svære baner, der er lette baner, der er baner til børn og nye i sporten, der er en bane lige til dig - se mere i [indbydelsen](#).

Det er fra torsdag d. 17. til lørdag d. 19. april. Det er tæt på Billund, Lalandia og Legoland, så der er basis for en hyggelig familieferie med mange oplevelser.

Klubtur til Høst Open på Bornholm

Vi gentager succesen og laver igen klubtur til Bornholm i den weekenden fredag d.24. til søndag d. 26. oktober. Sæt x i kalenderen allerede nu.

Vi behøver hjælpere til et stort arrangement for børn og unge i maj

Vi har sammen med Tisvilde Hegn OK påtaget os at stå for årets kredsungdomsmatch (KUM) 23.-25. maj. Her deltager ungdomsløbere fra hele landet.

Foruden at bestå af orienteringsløb både lørdag og søndag, består det også af sociale aktiviteter, herunder en fest lørdag aften.