

Tjek FARUM OK'S HJEMMESIDE



Onsdagsløberne

Kai, Jens B, Jens K og Ove til OTØ



Løb i mørket



Kan vi gentage sidste års succes ved DM-nat med 5 medaljer, her Jens (guld) og Thomas (bronze) i H60?



Vi gør det igen



God stemning omkring klubbeltet til Påskeløb

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

Så er 2025 i gang - Lyset vender tilbage, skoven er skøn og løbebenene er gode

Generalforsamling torsdag d. 27. februar

Klubben holder generalforsamling torsdag d. 27. februar i klubhuset. Kom og vær med til at bestemme fremtiden. Lær dine klubkammerater at kende under hyggelige former. Klubben byder på lidt at spise og drikke. Dagsorden kommer.

Træning i februar - lyset vender tilbage

Søndagsmotion; kører stadig – og med mange løbere i Nørreskoven. Kom søndag formiddag og vær med, inviter din nabo, dine klassekammerater, arbejdskolleger, fætre og kusiner – og gør det en hyggelig skovtur. Du kan også løbe på et andet tidspunkt, [find kort og instruktion her](#).

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 sidste af dem. Se mere [her](#).

OTØ; er i gang igen., med banestart d. 6. februar i Teglstруп Hegn. Følg med på [O-teknik.dk](#).

Andre løb; Find flere løb på [O-service](#), som bare venter på din tilmelding.

Klubmesterskaber i Natløb onsdag d. 12. marts i Nørreskoven

... der er også en bane til dig og en god oplevelse – se indbydelsen [her](#). Der er præmier til alle vindere i de nævnte klasser. Tilmelding til [Masha](#).

DM-nat d. 22. marts i nærheden af Kolding.

Meld dig til på O-service og find nogle at køre sammen med.

Divisionsmatch lørdag d. 29. marts - det allervigtigste løb i foråret

Vi skal alle mand af huse, hele klubben skal møde op og den dag løbe deres bedste løb. Vi skal til Bidstrupskovene og lege med de seje, og os fra Farum – vi kan bare være med i toppen af dansk orientering. [Følg med på løbets side her](#).

Husk at dette ikke kun er et arrangement for eliten. Det vigtigste er at vi er repræsenteret i så mange klasser som muligt. Mindre rutinerede løbere og begyndere plejer at være et vigtigt bidrag til vores pointhøst.

Sæt også kryds ved d. 1. juni hvor vi skal til Divisionsmatch på Møn. En spændende oplevelse.

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](#).

Kurserne er både for de små, som bare skal ud at hygge sig i skoven og for de større, der skal prøve at finde poster selv. Desuden er der mere tid til leg og samvær, end der kan nå at være til hverdagstræningerne.

Ungdomskurser for børn 10 - 13 år

... er for de lidt ældre på 10-13 år med U1-weekend i Sorø den 28/2-2/3. Her er der mulighed for at møde en masse jævnaldrende fra de andre sjællandske klubber. Vi kan sagtens samle en flok fra Farum til at være med. Det er sjovt og hyggeligt at være med. Se mere [her](#).

Påskeløb 2025 i Midtjylland

Det er fra torsdag d. 17. til lørdag d. 19. april. Det er tæt på Billund, Lalandia og Legoland, så det er perfekt til påskeferie med familien.

Klubbeltet og standeren kommer med og bliver vores samlingspunkt i de 3 dage – og det bliver bare kanongodt. Det er helt fantastisk, når vi er mange på stævnepladsen.

Du skal selv finde overnatning, da der ikke er nogen tilmeldte til Kai.

Se mere om Påskeløbet i [indbydelsen](#).

Klubbetøj

Har du brug for nyt klubbetøj til den kommende sæson.

Se klubbetøj og bestillingsseddel på [hjemmesiden her](#) og send en bestilling til [Ole](#)



Kredsungdomsmatch (KUM) d. 23.-25. maj 2025

Sammen med Tisvilde Hegn OK har vi påtaget os at arrangere KUM, som er for børn og unge orienteringsløbere fra hele landet. Det afvikles med stævnecenter på Stavnsholtskolen.

Det er både et sportsligt og et socialt arrangement for de mange unge deltagere.

Vi får brug for rigtig mange hjælpere. Hvis du kan hjælpe hele weekenden, eller en enkelt eller blot en halv dag, så mail til [Lars Vedel](#).

I ønskes en fantastisk februar måned med skønne oplevelser i skoven

Mange vinter-hilsner fra bestyrelsen++

Stor succes med fællesstart til søndagsmotion d. 26. januar 2025