

Tjek FARUM OK'S HJEMMESIDE

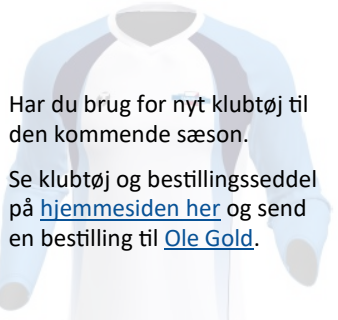


Steen ved Påskeløb på Fanø

Vi gør det igen



Tak for støtten til
DANMARKS INDSAMLING
ved Søndagsmotion 26. januar



Har du brug for nyt klubbetøj til den kommende sæson.

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

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,

*I ønskes en fantastisk marts måned med skønne oplevelser i skoven
Mange forårs-hilsner fra bestyrelsen***

Kan du også mærke benene trippe for at komme ud i foråret?

Bruger du vores nye hjemmeside?

Den er bare så flot og indbydende – vis den til din kollega, din nabo, dine venner. Brug siden – og find dine informationer om de næste oplevelser og hvad der sker i klubben. Klik ind på www.farum-ok.dk og se selv. Eller brug linket her øverst til venstre.

Brug også Facebook - **Farum Orienteeringsklub** - hvis du liker og deltager i begivenheder, så spredes informationerne og du er med at bringe Farum OK ud i en større kreds og blive mere kendt.

Farum Orienteeringsklub har brug for dig

Vi arbejder alle frivilligt i vores lille klub og vi har brug for flere hænder; vi mangler: en vicevært til vores klubhus, en bestyrer af vores materiel samt korttegnere - nogle, der vil ud i skoven og revidere kortet og bagefter vil bruge tid ved PC'en.

Vi skal i løbet af året arrangere store og små løb, og her mangler vi hjælpere til de mange store og små opgaver, der følger med at være arrangør af et stævne – det er lige fra parkeringen, til opbygning af stævnepladsen, til poster ud i skoven og ind igen – der er mange små og store praktiske opgaver.

Det er **Skoleorienteringsløb** onsdag d. 30. april.

Det er **KUM** – et ungdomsstævne for alle unge o-løbere fra fredag d.23. til søndag d. 25. maj.

Det er **Divisionsmatch for 3.-6. division** søndag d. 28. september.

Vi har meget brug for hjælpere. Meld dig på vores [hjælperliste](#) eller kontakt [Peter](#) eller [Kai](#).

Træning i marts/april - nu bliver det rigtig meget forår

Søndagsmotion; vi har stadig nogle søndage tilbage med god træning og udfordringer i Nørreskoven. Hver søndag kl. 10 fra grillpladsen på Frederiksborgvej [find kort og instruktion 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; find en god træning—OTØ er i fuld gang med gode træninger. Se mere [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](#).

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

Meld dig nu og sæt **x** i kalenderen – [Følg med på løbets side her](#).

Påskeløb 2025 i Midtjylland

Du kan nå det endnu – det er jo midt i april med stor sandsynlighed for godt vejr – og løbsområderne er 3 dage med gode udfordringer – meld dig på O-service. Se mere om Påskeløbet i [indbydelsen](#).

DM-Ultralang er 6. april ved Kolding

Ja, det er nogle meget lange baner. Vil du med? Der vil blive arrangeret samkørsel til og fra.

Minikurser for børn op til 10 år

Østkredsen arrangerer minikursus med leg og orienteringsløb tre lørdage med den sidste omgang d. 5. april. Se mere om minikurserne [her](#).

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

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

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](#).

Og lidt længere ud i fremtiden

Der er i juli og august flere løb rundt om i Danmark og i udlandet. Løb, der kan kombineres med ferie og andre oplevelser. Der er fx **Vikingdysten** i Haderslev, **Skawdysten** i og omkring Skagen, **O-ringen** i Sverige, og det er Verdens største orienteringsløb, samt mange flere løb i Schweiz, Italien, Frankrig. Og så er der **DM 13. og 14. september** i Tisvilde Hegn. Her er der ingen behov for overnatning for os, men vi skal da alle med – og vi skal løbe for medaljerne.

Vi gentager sidste års succes – **klubbetur til Bornholm** og til Høst Open 24.-26. oktober.

Dansk Orienteerings Forbund

Vil du følge med i hvad der sker i Orienteeringsverdenen udenfor Farum? Så kan du tilmelde dig

["Nyt fra Forbundet"](#) – læs seneste Magasin her: [Orientering december 2024](#)

Generalforsamling afholdt torsdag d. 27. februar

Den 27. februar afholdte vi ordinær generalforsamling i klubhuset. Her blev suppleant Lone Karlsmose valgt ind i bestyrelsen i stedet for Jens Karlsmose. Tak til Jens for en lang og god indsats i bestyrelsen. Jens fortsætter med hjemmeside og løbsregistrering.

Et forslag fra bestyrelsen om justering af den overordnede organisering af klubben og tilknyttede aktiviteter blev vedtaget. Da det indebærer vedtægtsændringer, kræves en yderligere vedtagelse ved en ekstraordinær generalforsamling, før det kan træde i kraft.

