

Tjek FARUM OK'S HJEMMESIDE



Anton med sin medalje ved DM-nat



Anette og Masha på vej i mål til divisionsmatchen



Skovtrolde og Ungdomsløbere På vej i skoven

Du kan vise, at du løber i Farum Orienteringsklub.

Vi har noget praktisk og meget lækkert løbetøj.

Brug vores klubbetøj og gør reklame for sporten og klubben.

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, hvis du er i tvivl

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

Så er vi i fuld gang med en ny fantastisk sæson

Tillykke til klubbens vindere ved DM-nat

Tillykke til Anton med GULD i H 16, til Yevhen med SØLV i H 40 og til Pablo med SØLV i H 60.

Divisionsmatchen i Avnstrup

Tillykke til os selv – vi blev en sikker nr. 3 – godt løbet. Det var en god oplevelse og i dejligt vejr. [Her er link til resultaterne](#) - du skal scrolle et stykke ned, så kan du se, hvor mange point du bidrog med til klubbens sejr. Se flere billeder på klubbens [Facebookside](#).

Træning i april - nu bliver det rigtig meget forår med flotte anemoner i skovbunden

Tekniktræning; Søndagsmotion bliver til TorsdagsTeknikTræning. Hver torsdag med start mellem 17 og 18 er der en bane, en udfordring og en oplevelse der passer til dig. Læs mere [her](#).

Torsdag d. 3. april	Terkelskov
Torsdag d. 10. april	Slagslunde
Torsdag d. 24. april	Ganløse Ore

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.

Skovtrolde og ungdomsløbere

... starter træningen efter Påsken – første gang er tirsdag den 22. april i Ganløse Ore.

Vi glæder os til at se skoven myldre med unge, aktive børn. Bodil sender mail med mere information. Hvis du ikke allerede er på listen, kan du skrive til [Bodil](#) og komme på.

Læs mere og se forårets træningsprogram [her](#).

God påske til jer

En del af klubbens medlemmer er til Påskeløb i Frederikshåb og Vingsted mellem Kolding og Billund. Det bliver en hyggelig og god oplevelse.

Velkommen til nye medlemmer

Det sidste år er vi blevet flere – og det er dejligt. Velkommen til Skovtroldene Marius Thorsteinsson Sonne, Anaz Abdi Fatah Mohamed Hussien, Lea Lill Thinggaard, Sigrid Watjen og Filip Jirásek.

Velkommen også til Silje og Freja Nordland Smidstrup (D14 og D16), Casper Fobian Laugesen (H21), Familien Zethner Grønberg fra Værløse: Rikke (D21), Christian (H21) med skovtroldene Alberte og Freja, Jakub Jirásek (H35), Magnus Ager-Woxholtt (H35) samt Rasmus Skovhede Hviid (H40) fra Rødovre med skovtroldene Alma og August.

Vi glæder os til at møde jer til træning og ude i skoven—måske til den næste divisionsmatch; men meget gerne inden. Velkommen til alle jer.

DM

Giv dig selv en udfordring og en særlig oplevelse. Prøv kræfter med alle de andre løbere i Danmark. Er du lidt i tvivl, så snak med nogle af os andre, spørg om alt.

Der er DM i Sprint i maj, der er DM i Mellemdistancen i august – og der er DM stafet og Lang i midten af september i Tisvilde Hegn.

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](#). Tilmelding i tirsdag d. 2. april.

Kredsløbsmatch (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](#).

Orienteringsløb i ferien

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.

Klubtur til Bornholm

Sæt X i kalenderen 24. til 26. oktober – vi tager igen på klubtur til Bornholm og skal bo på Svaneke Vandrerhjem og løbe i Bornholms spændende natur.

Meld dig som hjælper

Da vi er en aktiv klub, som er flittige brugere af andre klubbers arrangementer, bidrager vi naturligvis også med at arrangere stævner. Vi arrangerer Kredsløbs Match (KUM) (se ovenfor). 28. september arrangerer vi divisionsmatch for 3.-6. division, og endelig arrangerer vi Skovmaren, et stort motionsløb i Store Dyrehave 2. november.

Til alle disse arrangementer har vi brug for frivillige hjælpere til meget forskelligartede opgaver. Hvis du ikke lige ved hvem du skal melde ind til, så skriv en mail til [formanden](#).