

Tjek FARUM OK'S HJEMMESIDE



Vitus på vej i mål ved Påskeløbets sidste dag



Kai til Metr-O Cup på Frederiksberg



Brian på vej i mål ved divisionsmatch sidste år

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

Kom maj du søde milde og mange spændende løb

Tillykke til klubbens vindere ved DM-Ultralang i Stenderup ved Kolding

Der var 7 deltagere fra Farum og de kom hjem med 5 medaljer – tillykke til Anton med guld i H16, til Irina med sølv i D45, med bronze til hhv. Yevhen i H40 og Thomas i H60 og Annlou i D70. Max-Emil blev nr. 5 i H14 og Denys nr. 9 i H16.

Påskeløb

Vi var 22 deltagere fra Farum Orienteringsklub der fik nogle gode oplevelser og helt særlige udfordringer. Et stort tillykke til Vitus, der blev samlet nr 1 i H10 og til Irina, der samlet vandt D45.

Der sker meget i maj

Tekniktræning; Vi er godt i gang med TorsdagsTeknikTræning. Hver torsdag med start mellem 17 og 18 er der en bane, en udfordring og en oplevelse der passer til dig.

Læs om [TorsdagsTeknikTræning](#).

Torsdag d. 1. maj Sprint-træning i Farum med tidtagning—Så husk SI-brik eller lån af klubben

Torsdag d. 8. maj Uggeløse

Torsdag d. 15. maj Nørreskoven

Torsdag d. 30. maj Ganløse Ore

OTØ; find en god træning. Se mere [O-teknik.dk](#).

Stifinderløb; i Grønholt Hegn d. 4. maj.

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

Byorientering/Sprint

Sprint er orienteringsløb i bebyggelse med korte baner, hvor du skal finde vej gennem byen, finde de små gyder og stræder, kunne læse kortet og planlægge den bedste rute til næste post.

Metr-O Cup; hver tirsdag – se mere om [Metr-O Cup](#).

Sjællandsmesterskaber; i Solrød

Danmarksmesterskaber; i Billund.

TorsdagTeknikTræning; d. 1. maj fra klubhuset i og omkring Farum Park.

Skovtrolde og ungdomsløbere

... er også rykket ud i skoven.

Det er for Skovtrolde og ungdomsløbere fra ca. 2 år til ca. 16 år. [Læs mere](#).

Divisionsmatch d. 1. juni Hedeland—tilmeld dig på O-service allerede nu

Vi skal alle ud at løbe - alle mænd og kvinder, børn, unge og ældre. Vi skal stille med det stærkeste og største hold. Så du skal ind på O-service og tilmelde dig og hele familien. Er du i tvivl om, hvilken bane, du skal løbe, så kontakt [Kai](#), [Steen](#) eller [Bodil](#) – så kan vi guide dig. Men giv dig selv den fantastiske oplevelse at deltage i en konkurrence, hvor både din og min deltagelse har betydning for klubben. Du kan se [indbydelsen](#) – om parkering, afstande, praktisk, mm.

Klubtur til Bornholm d. 24.-26. oktober 2025

Vi vil igen lave en klubtur i oktober til Bornholm i forbindelse med 3 dages løb.

Dels for at give os et bedre sammenhold i klubben, dels for at få et bedre kendskab til hinanden og så få en god oplevelse i et noget anderledes terræn. Vil du og din familie med? Man skal ikke løbe alle 3 dage, men kan nøjes med nogle dage – og der er jo gode muligheder for andre aktiviteter og oplevelser, hvis nogle i familien ikke vil løbe orienteringsløb.

Orienteringsløbet er Høst Open fra 24. til 26. oktober. Vi har booket os ind på Svaneke vandrerhjem. Man skal selv transportere sig til øen og sandsynligvis gøre fredag til en fridag.

Læs mere [om klubtur](#).

Og langt ud i fremtiden

Påskeløbet i 2026 er i skove omkring Horsens – det er 2.-4. april 2026. Sæt **X** allerede nu.

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

Vi arrangerer Kreds Ungdoms Match (KUM) d. 23.-25. maj for børn og unge fra hele landet. Vi kan godt bruge flere hjælpere til meget forskelligartede opgaver.

Skriv til [Lars](#) og [Nicolaj](#), hvis du kan give en hånd med. Læs mere om [KUM](#).

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