

# SøndagsmOtion

– 10 søndage efter Nytår

Velkommen til en ny serie SøndagsmOtion løb  
(introduktion til orienteringsløb)  
fra starten af 2016!

## Fri tilmelding

Der er fri tilmelding til disse løb, som du kan bruge til at få kombineret motion og skovtur og – hvis du har lyst – som springbræt til at komme i gang med rigtige konkurrenceløb indenfor orienteringssporten. Løbene er også for Farum Orienteringsklubs egne medlemmer.

## Ruter/baner for alle!

Der er baner for hele familien – fra hyggelige, afmærkede børnebaner med billeder på posterne (hvor forældrene følger med rundt) til korte og længere baner, der gradvist skifter sværhedsgrad fra trailløb – kun på stier - til hovedsageligt off-trail baner, hvor du kan vælge at løbe på tværs gennem terrænet.

## Det foregår i Farum Lillevang

Alle løbene foregår i Farum Lillevang 10 søndage fra d. 10. januar til d. 13. marts.



## Fakta om løbene

- Mødested:** "Portvagten Farum Kaserne"  
(Regimentsvej 6, 3520 Farum)
- Starttid:** Kl. 10-11
- Baner (ruter):** Børnebane på ca. 1 km,  
Lette baner langs stier og veje,  
3 km og 6 km  
Mellemsvær bane, 5 km  
Svær bane, 6 km
- Løbsform:** Individuelt eller i hold/familier
- Kort:** Orienteringskort 1:10.000  
(1 cm på kortet = 100 m i skoven)
- Tilmelding:** Ved mødestedet
- Instruktion:** Du kan selvfølgelig få instruktion  
og stille spørgsmål inden du  
starter 😊!
- Pris:** En flad tyver pr. person for  
orienteringskort, løb og kakao i  
mål. Kontant eller MobilePay.  
(Gratis for medlemmer af Farum OK).

Vi glæder os til at se jer!

**Farum Orienteringsklub**

farum-ok.dk – [facebook.com/farumorienteringsklub/](https://facebook.com/farumorienteringsklub/)