

SøndagsmOtion

Find vej i skoven hver søndag fra januar til marts

Velkommen til en ny serie SøndagsmOtion løb fra starten af 2020

Ruter for alle!

Der er ruter/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 lette baner, hvor man kan følge stierne til de svære baner, hvor du kan vælge at løbe på tværs gennem terrænet.

Det foregår i Farum Lillevang fra søndag den 5. januar til søndag den 29. marts.



Fakta om løbene

- Mødested:** Farum Nordby børnehus, Regimentsvej 14, Farum
- Starttid:** Kl. 10-11
- Baner (ruter):** Børnebane for de mindste (~1 km) afmærket og med billedposter
Let (~2 km) - primært på stier
Mellemsvær (~4 km) – Vælg omvej på sti eller direkte gennem terræn
Svær (~5,5 km) hvor valget er terræn eller en noget større omvej på stier
- 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 og løb. Kontant eller MobilePay. (Gratis for medlemmer af Farum OK). Varm kakao og saft i mål er sponsoreret af REMA1000.

Vi glæder os til at se jer!

REMA 1000
Meget mere discount!

Farum Orienteringsklub



www.farum-ok.dk

facebook.com/farumorieringsklub