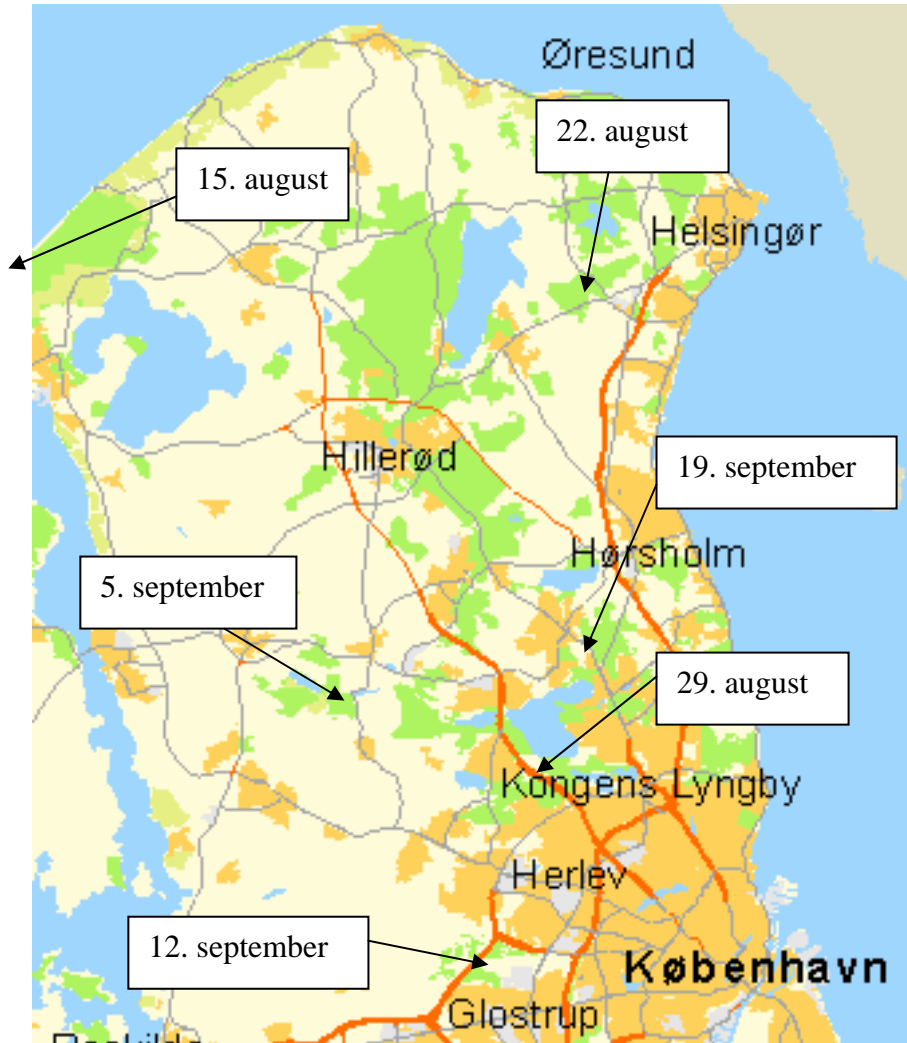


## Efterår 2007



**SkovCup'en efteråret 2007**



### **SkovCup'en er:**

- sjov i skoven
- fart og spænding
- fest og farver
- hygge før og efter løbet
- for seje piger og drenge

**Orienteringsløb, kun for børn og unge.**

**Man tilmelder sig på dagen.**

**Forældre er naturligvis velkomne til at løbe med børnene.**

## Du kan:

- komme så mange gange du har lyst.
- løbe den eller de baner du har lyst til.
- hygge dig med de andre efter løbet.
- få lidt at spise og drikke.
- få en flot præmie til det sidste løb, hvis du har været med mindst fire gange.



## SkovCup'en indeholder:

- en børnebane, afmærket, ca. 1 km.
- en begynderbane (grøn bane) ca. 2 km.
- en let bane (hvid bane) ca. 3 km.
- en mellemsvær bane (gul bane) ca. 4 km.
- en svær bane (sort bane) ca. 5 km.
- Nyhed: Tilbud om O-teknisk træning på momentbane.
- hygge efter løbet.



## Praktiske oplysninger:

Der kan frit startes i tidsrummet 16.30 - 17.45. (Man skal være tilbage 18.30)  
Deltagelse koster kr. 15,- for medlemmer af en orienteringsklub, som betales gennem klubben. Hvis man ikke er medlem af en orienteringsklub, betales kr. 25,- på dagen.

## SkovPas:

Første gang man kommer til et SkovCup-løb, får man et SkovPas.  
Det skal medbringes til hvert løb og så får man hver gang et stempel på passet. Hvis man har mindst fire stempler på passet ved det sidste arrangement, får man en flot præmie

## Spørgsmål:

Besvares med glæde af:

Michael Splittorff: 25 26 32 45 / holmsplittorff@privat.dk

## SkovCup-løb i efteråret 2007:

Dato:	Skov:	Arrangør:	Mødested:	Krak:
15.08.07	Tisvilde Hegn	Tisvilde Hegn OK	P-plads på Nyvej	41 D1
22.08.07	Danstrup Hegn	PI	Helsingørvej A6 v/ 14,6 km pælen	46 K4
29.08.07	Aldershvile Skov	OK 73	P-pladsen v/ Skovbrynet	116 G5
05.09.07	Ganløse Eged	Farum OK	v/ børnehaven Røde Rose, Lyngevej 97, Ganløse	104 E3
12.09.07	Vestskoven	KFIU	P-plads, Herstedhøje Naturcenter	145 G5
19.09.07	Rude Skov	Søllerød OK	Holtehallerne v/ Rudegård Station	96 K7

Alle informationer ligger på [www.skovcup.dk](http://www.skovcup.dk) og opdateres løbende.

## Flere tilbud - hvis du vil løbe mere:

Din lokale klub arrangerer ungdomstræning – kontakt den.  
Østkredsens ungdomsudvalg arrangerer kurser for ungdomsløbere, som bliver 8 år eller er ældre.

Der er åbne løb, kreds- og regionalløb, om lørdagen og søndagen på Sjælland. Her findes der altid en børnebane og særlige ungdomsbaner (grøn og hvid bane), som man kan melde sig til på dagen. Endvidere findes der "åbne baner" som er længere og sværere (gul og sort bane) – og dem kan man også melde sig til på dagen.

**Oversigter over klubber, kurser og løb kan ses på Dansk Orienterings-Forbunds hjemmeside:** [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)