

**Orientering er en familiesport**

**Du får masser af natur, frisk luft,  
store smil og motion hos os!**

**Det er spændende!**

**Det er uforudsigeligt!**

**Det er endda sundt og sjovt!**

**Du bliver nemt helt opslugt!**



O-løb kan dyrkes af alle. Ikke kun  
konditionen er afgørende for resultatet,  
men også koncentration og overblik.

Du bestemmer selv sværhedsgrad,  
længde og tempo. I starten kræves blot  
kondisko og almindeligt løbetøj.



Der gøres klar til start i en spændende  
konkurrence.

**Vi har lavet en lille film der viser hvordan  
det foregår ved et orienteringsløb.**



**Scan kode-feltet.**



Firmaidræt Storkøbenhavn

**Løb orienteringsløb i**

**FSK Orientering**



**MOTION for HJERTE og HJERNE**

**Vil du opleve skoven året rundt på en helt anden måde og dyrke en spændende form for motion tæt på naturen?**

**Så er orientering noget for dig!**

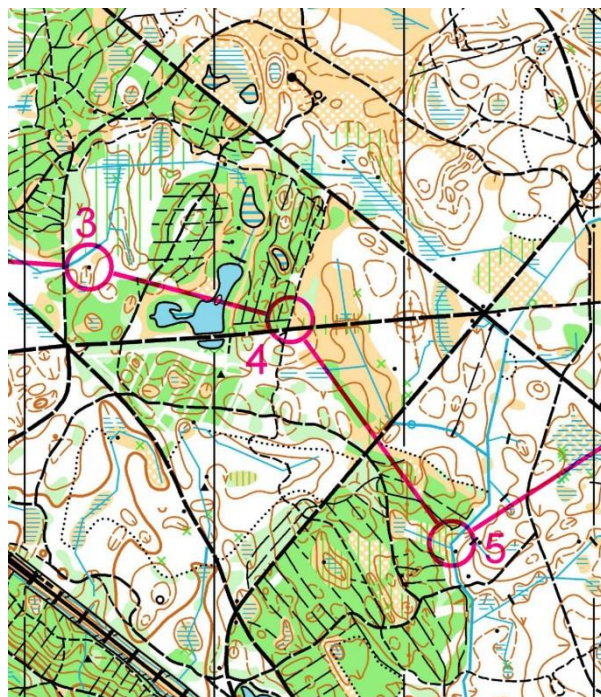
Orienteringsløb er en sport, hvor alle, uanset alder, køn og ambitioner, kan deltage i samme arrangement. Det gælder både træningsløb, konkurrencer og klubture. Der er tilbud for hele familien.

Orienteringsløb foregår i skoven ved hjælp af kort over skovens veje, stier, grøfter, bevoksninger samt mange andre markante genstande i skoven. Undervejs skal man finde et antal kontrolpunkter, som er placeret ved forskellige terrængenstande. Disse kontrolpunkter, kaldet poster, er i terrænet markeret med orange/hvid skærm og er markeret på kortet med en rød cirkel.

Udfordringen er at tolke kortet korrekt og vælge den hurtigste rute mellem posterne. Vinderen er den, der gennemfører banen hurtigst og registrerer posterne i den korrekte rækkefølge

**Vi er klar til at tage godt imod dig, guide dig i gang og svare på alle spørgsmål**

Udsnit fra et orienteringskort:



**Du ser posterne:**

- Sten
- Stisammenløb
- Grøfteknæk

## Velkommen i FSK orientering

FSK Orientering er en o-klub under Dansk Orienterings-Forbund (DO-F), hvilket giver os mulighed for at deltage i o-løb i hele landet sågar i hele verden.

Vore medlemmer kommer hovedsagelig fra firmaer, der er medlem af FSKBH (Firmaidræt Storkøbenhavn). Ægtefæller/kæresten og børn er også velkomne.

Hjemmesiden [www.fsk-orientering.dk](http://www.fsk-orientering.dk) er vores talerør. Her finder du oplys-



ninger om tilmelding, nyheder og facts.

Du kan også scanne kode-feltet.

Du kan kontakte os på



[fsk@fsk-orientering.dk](mailto:fsk@fsk-orientering.dk) eller scanne kode-feltet.