

Træning oktober-december 2025

OK Melfar- Middelfart Orienteringsklub



Mødetider:

Bårings Skole Multihal: Kl. 17:30 til 19 medmindre andet er angivet.

Go'nat-cup: Der er fri start mellem kl. 17:30 og 19:00. Postindsamling starter kl. 20:00.

Løbetræning hver mandag: Kl. 19. Klubhuset, Kongebrovej 66, Middelfart.

Pris:

Nysgerrige der vil prøve orienteringsløb: Gratis.

Medlemmer af OK Melfar og FROS: gratis.

Medlemmer af øvrige orienteringsklubber er velkomne: 20 kr. der indbetales på MobilePay 21 45 03 82 – Inger.

Farvekode:

Løbetræning	Alle medlemmer	Børn, unge og familier	Voksne og juniorer	Andet
-------------	----------------	------------------------	--------------------	-------

Dato	For hvem?	Sted Tema/særligt Mødested	Facebook Begivenhed Indbydelse
Man 13. okt kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning, efterfulgt af bad og hygge Klubhuset	
Man 20. okt kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning, efterfulgt af bad og hygge Klubhuset	
Ons 22. okt Kl. 17:30-19	Mest for børn, unge og familier, men alle medlemmer er velkomne til at svede med.	Leg og styrketræning. Båring Skole Multisal, Byvejen 29, 5466 Asperup.	
Man 27. okt kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning, efterfulgt af bad og hygge Klubhuset	
Ons 29. okt Kl. 17:30-19	Mest for børn, unge og familier, men alle medlemmer er velkomne til at svede med.	Leg og styrketræning. Båring Skole Multisal, Byvejen 29, 5466 Asperup.	
Lør 1. nov Fri start 12:30-13:30	Alle medlemmer	Frederikshåb Trekantområdets vintertræning. Arrangør: Kolding OK	Info om alle træningerne
Man 3. nov kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning, efterfulgt af bad og hygge Klubhuset	
Ons 5 nov Kl. 17:30-19	Mest for børn, unge og familier, men alle	Leg og styrketræning. Båring Skole Multisal, Byvejen 29, 5466 Asperup.	

	medlemmer er velkomne til at svede med.		
Lør 8. nov Fri start 12:30-13:30	Alle medlemmer og gæster	Kongebroshoven og Stenodden. Trekantområdets vintertræning. Arrangør: OK Melfar. Mødested: Klubhuset, Kongebrovej 66, Middelfart.	Info om alle træningerne
Man 10. nov kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning, efterfulgt af bad og hygge Klubhuset	
Ons 12. nov Kl. 17:30	Alle medlemmer	Go'nat-cup #1 Teglårdsskoven. Mødested: Oddevejen 161, Middelfart. Børn og unge kan låne pandelampe. Andre medbringer selv	Facebook
Lør 15. nov Fri start 12:30-13:30	Alle medlemmer	Næsset Trekantområdets vintertræning. Arrangør: FROS Fredericia	Info om alle træningerne
Man 17. nov kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning, efterfulgt af bad og hygge Klubhuset	
Ons 19. nov Kl. 17:30-19	Mest for børn, unge og familier, men alle medlemmer er velkomne til at svede med.	Leg og styrketræning. Båring Skole Multisal, Byvejen 29, 5466 Asperup.	
Lør 22. nov Fri start 12:30-13:30	Alle medlemmer	Grundet Syd Trekantområdets vintertræning. Arrangør: OK SNAB Vejle	Info om alle træningerne
Man 24. nov kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning, efterfulgt af bad og hygge Klubhuset	
Ons 26. nov Kl. 17:30-19	Mest for børn, unge og familier, men alle medlemmer er velkomne til at svede med.	Leg og styrketræning. Båring Skole Multisal, Byvejen 29, 5466 Asperup.	
Lør 29. nov Fri start 12:30-13:30	Alle medlemmer	Hastrup Trekantområdets vintertræning. Arrangør: OK Gorm Jelling	Info om alle træningerne
Man 1. dec kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning, efterfulgt af bad og hygge Klubhuset	
Ons 3. dec Kl. 17:30-19	Mest for børn, unge og familier, men alle medlemmer er velkomne til at svede med.	Leg og styrketræning. Båring Skole Multisal, Byvejen 29, 5466 Asperup.	
Lør 6. dec	Alle medlemmer	Julefidusløb i nærheden af Fredericia.	Info om alle træningerne

Tid: Tjek indbydelsen.		Trekantområdets vintertræning. Arrangør: FROS Fredericia.	
Man 8. dec kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning, efterfulgt af bad og hygge Klubhuset	
Ons 10. dec Kl. 17:30	Alle medlemmer	Go'nat-cup #2 Kongebroskoven og den vestlige del af Middelfart. Mødested: Skolegården Vestre Skole, Søndergade 41, Middelfart.. Børn og unge kan låne pandelampe. Andre medbringer selv. Efterfølgende julehygge og pakkeleg for alle klubbens medlemmer.	Facebook
Man 15. dec kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning, efterfulgt af bad og hygge Klubhuset	
Ons 17. dec Kl. 17:30-19	Mest for børn, unge og familier, men alle medlemmer er velkomne til at svede med.	Leg og styrketræning. Båring Skole Multisal, Byvejen 29, 5466 Asperup.	
Man 22. dec kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning, efterfulgt af bad og hygge Klubhuset	
Ons 31. dec Fri start 10-11	Alle medlemmer og gæster	Staurby Skov Nytårsløb. Trekantområdets vintertræning. Arrangør: OK Melfar. Mødested: Den store p-plads Staurbyskovvej, Middelfart.	Facebook Indbydelse Tilmelding Info om alle træningerne
Juleferie			
Lør 3. jan Fri start 12:30-13:30	Alle medlemmer	Fovslet Trekantområdets vintertræning. Arrangør: Kolding OK	Info om alle træningerne
Man 5. jan kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning, efterfulgt af bad og hygge Klubhuset	
Ons 7. jan Kl. 17:30-19	Mest for børn, unge og familier, men alle medlemmer er velkomne til at svede med.	Leg og styrketræning. Båring Skole Multisal, Byvejen 29, 5466 Asperup.	
Jan-april programmet kommer i løbet af december. Programmet vil både indeholde styrketræning og leg i gymnastiksal, orienteringsløb med pandelampe og alternative aktiviteter.			

Hvis I vil prøve vores sport, er I velkomne til at være med et par gange, inden I beslutter jer for, om I vil meldes ind. Hver gang kan I møde op uden tilmelding, få hjælp og komme godt i gang med at finde poster. Der er altid baner af forskellige sværhedsgrader og længder. Der kan forekomme ændringer i ovenstående plan.