

Træning april-juni 2025

OK Melfar- Middelfart Orienteringsklub



Mødetider:

Børn, unge og familier: Kl. 17:30 til 19. Med mindre andet er angivet.

Voksne og juniorer: Der er fri start mellem kl. 17:30 og 18:30. Postindsamling starter kl. 19:30.

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
Onsdag d. 26. marts kl. 17-18	Alle medlemmer Løb ude for børn og voksne.	Mødested: Parkeringspladsen ved Hindsgavl Slot. Vi bruger de "faste poster" i området.	
Mandag d. 31. marts 19.00	Løbetræning, efterfulgt af bad og hygge	Klubhuset	
Onsdag d. 2. april kl. 17-18	Alle medlemmer. Løb ude for børn og voksne.	Mødested: Parkeringspladsen ved Søbadet. Vi bruger de "faste poster" i området.	
Søndag d. 6. april	DM Ultralang	OK Melfar står for stævnet i Stenderupskovene	Facebook
Man 7. april Kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning Klubhuset	
Ons 9. april	Alle medlemmer	Staurby Skov Mødested: Den lille p-plads Staurbyskovvej. 55°31'03.1"N 9°46'28.3"E	Facebook
Man 14. april Kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning Klubhuset	

Man 21. april 2. påskedag Kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning Klubhuset	
Ons 23. april 17:30-	Alle medlemmer	Teglgårdsskoven. P-pladsen ved Teglgårdsvej 106. Fællesspisning for klubbens medlemmer efter løbet. Husk service. Tilmelding mandag d. 21. april til Inger på sms 21 45 03 82.	Facebook
Man 28. april Kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning Klubhuset	
Ons 30. april Kl. 17:30-19.	Børn, unge og familier.	Teglgårdsskoven. Mødested: P-pladsen, Huset, Hindsgavl Alle.	Facebook
Ons 30. april 17:30-19:30	Voksne og juniorer	Hannerup. FROS Fredericia arrangerer. Mødested: FROS' klubhus, Hannerup Engvej 1 C, Fredericia.	
Man 5. maj Kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning Klubhuset	
Ons 7. maj Kl. 17:30-19.	Alle medlemmer	Middelfart, Midtby og Kongebroskoven. Sprint og skov. "Fynbokarrusel". Mødested: Klubhuset, Kongebrovej 66	Facebook
Søn 11. maj	Alle medlemmer	Divisionsmatch Lindet	Indbydelse Tilmelding senest 2. maj.
Man 12. maj Kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning Klubhuset	
Ons 14 maj	Alle medlemmer	Kolding Sprintmesterskab. Klubben er vært for pølse og brød til medlemmer.	
Man 19. maj Kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning Klubhuset	
Ons 21. maj Kl. 17:30-19.	Børn, unge og familier.	Staurby Skov Mødested: Familiepladsen, den store p-plads Staurbyskovvej.	Facebook
Ons 21. maj 17:30-19:30	Voksne og juniorer	Hannerup. FROS Fredericia arrangerer.	

		Mødested: FROS' klubhus, Hannerup Engvej 1 C, Fredericia.	
Fr 23.-sø 25. maj	Alle børn og unge	KUM Kreds Ungdoms Match Farum	Indbydelse
Man 26. maj	Alle medlemmer	Løbetræning Klubhuset	
Ons 28. maj Kl. 17:30-19.	Børn, unge og familier.	Staurby Skov Mødested: Familiepladsen, den store p-plads Staurbyskovvej.	Facebook
Ons 28. maj 17:30-19:30 AFLYST	Voksne og juniorer	Randal Skov. FROS Fredericia arrangerer. Mødested: Hundeskoven, Fredericia.	
Man 2. juni Kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning Klubhuset	
Ons 4. juni 17:30-	Alle medlemmer	Teglgårdsparken Sprint Mødested: Teglgårdsparken 100. Fællesspisning for klubbens medlemmer efter løbet. Husk service. Tilmelding mandag d. 2. juni til Inger på sms 21 45 03 82.	Facebook
7-8. juni	Alle medlemmer	Fynsk Sprintcup Rudkøbing og Svendborg	Indbydelse mm.
Ons 11. juni Kl. 17:30-19.	Børn, unge og familier.	Mødested: Klubhuset. Kongebrovej 66.	
Ons 11. juni 17:30-19:30	Voksne og juniorer	Volden Fredericia. Sprint på WOC kortet fra 2022. FROS Fredericia arrangerer. Mødested: Ungdommens Hus Norgesgade 46a (Fynsgade)	
Man 16. juni Kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning Klubhuset	
Ons 18. juni 17:30-	Alle medlemmer	Stenodden. For de voksne: Temaet er o-intervaller med mulighed for fællesstart omkring kl. 17.45. Det er selvfølgelig også muligt bare at løbe de 3 sløjfer selv og starte mellem 17.30 og 18.30, Instruktion ca. 17.40 .	Facebook

		For børn: Mødes til fælles opvarmning og deltager ikke i fællesstarten. Mødested: Plænen foran Søbadet, Søbadvej.	
Ons 25. juni Kl. 17:30-19.	Børn, unge, familier	Sommerafslutning Kampen om kraniet. Mødested: Klubhuset. Kongebrovej 66. Fællesspisning. Tilmelding til Inger senest mandag på sms: 21 45 03 82	
Ons 25. juni Kl. 17:30-	Voksne og juniorer	Sommerafslutning. Hannerup. FROS Fredericia arrangerer. Mødested: FROS' klubhus, Hannerup Engvej 1 C, Fredericia.	
28/6-2/7	U1 løbere i Sydkredsen	U1 sommerlejr Rold Skov	Indbydelse
28/6-5/7	U2 løbere i alle tre kredse	U2 sommerlejr i Uddevalla Sverige	Se indbydelse i o-service
Man 30. juni Kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning Klubhuset	
Mandage kl. 19	Alle medlemmer	Løbetræning Klubhuset	Dette gælder også i løbet af sommeren.
Sommerferie			
Efterårets program kommer i løbet af sommeren			
Super mulighed i august: Vi laver klubtur til JFM lang og stafet i Frøslev 16-17. august 2025. Til den tur har vi lejet hytte til klubben 15-17. august i nærheden af Åbenrå.			

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 og 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.