

Orienteringsløb



Den idrætsspecifikke morgentræning på orienteringsløbslinjen varetages af Mascha Semak, som samarbejder med Tisvilde Hegn Orienteringsklub, Allerød Orienteringsklub, Farum Orienteringsklub, FIF Hillerød og OK Øst Birkerød.

Træner

- Masha Semak
 - o Har mere end 20 års erfaring inden for orientering. Hun blev valgt til Årets Træner i DOF i 2012 og fik tildelt "Årets Lederpris" i Furesø kommune i 2013.
 - o Tlf: 50423168
 - o Mail: Masha.Semak@gmail.com

Vil du vide mere om klubberne så se her

<https://www.fiforientering.dk/>

<https://alleok.dk/>

<https://www.tisvildehegnok.dk/>

<http://www.farum-ok.dk/>

<https://okoest.dk/>