

Tilbud til folkeskolerne i København - Skolernes Motionsdag 2025

Skolernes motionsdag i Valbyparken

Københavns Kommune, Dansk Skoleidræt og Outdoorforeningen inviterer til en sjov dag i Valbyparken fredag den 10. oktober 2025.

Alle klasser skal prøve kræfter med orienteringsløb gennem både en mangepostbane og zigzag-orientering.

- **Tidspunkt:** Kl. 09.00 - 13.00. Mere info følger om specifikke starttidspunkter for begge aktiviteter, når vi kender antal deltagere.
- **Mødested:** Det store åbne område lige syd for naturlegepladsen.
- **Målgruppe:** 4.-9. klassetrin.

Om aktiviteterne: Ved mangepostbanen løber eleverne i mindre grupper og skal finde flest mulige poster på 30 minutter. Ved Zigzag-orientering løber eleverne løber enkeltvis gennem en bane med 3 x 5 poster. De skal følge mønsteret på kortet og finde frem til seks poster i rigtig rækkefølge. Det gælder om at være hurtig, men kun hvis man samtidig kan gøre det fejlfrit.

Tilmeld jeres klasse her <https://outdoorforeningen.dk/skolernes-motionsdag> (tilmeldingsfrist 6. oktober).

Skolernes Motionsdag i Fælledparken

Næste år kommer VM i landevejsløb til København! Verdenseliten løber halvmaraton, 5 km og One Mile – og jeres elever kan allerede nu blive en del af Vejen til VM.

Vi inviterer nemlig jeres klasse til en særlig udgave af Skolernes Motionsdag i Fælledparken fredag den 10. oktober 2025.

Tema: *“Vejen til VM: Løb i verdenselitens fodspor”*: Her får eleverne indblik i, hvordan verdens bedste løbere træner, spiser, sover, tænker – og ikke mindst løber. Det sker gennem sjove og aktive poster, hvor eleverne selv prøver kræfter med, hvad det kræver at være eliteatlet (selvfølgelig gennem aktiviteter, hvor alle kan være med). Eventen kulminerer i en 4x400 meter stafet, hvor klasserne konkurrerer mod hinanden foran masser af hep.

Det får I:

- En sjov og lærerig formiddag med ny viden om løb og elitesport
- Masser af bevægelse gennem aktive poster og stafetter
- Diplom for deltagelse
- Mulighed for at vinde gratis startnumre til One Mile-distancen ved VM 2026
- Invitation til at komme med videre på *Vejen til VM* til optaktsløb og andre aktiviteter frem mod VM

Praktisk:

- **Tid:** 09.00-11.00.
- **Sted:** Fælledparken, København
- **Målgruppe:** 4.-9. klassetrin.
- **Pris:** Gratis deltagelse
- **Arrangør:** Dansk Atletik og Sparta Atletik & Løb i samarbejde med Københavns Kommune

Tilmeld jeres klasse her: <https://forms.office.com/e/vndYfL7dBF>