



Voksentræningsdag i OK Snab

Lørdag d. 19. maj 2018

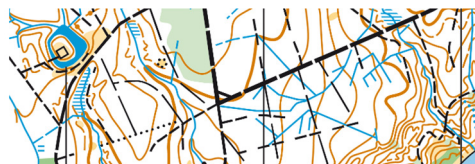
Hvem?

- Voksne løbere i OK Snab, som løber **svær** eller **mellemsvær** bane – **eller har lyst til at prøve det!** (Vi sørger for ekstra støtte til nye løbere på mellemsvær)
- Ligesom sidste år håber vi også på, at en del "gamle og garvede" vil deltage – og evt. hjælpe med at skygge nyere løbere på et træningspas eller to. Det gav megen god feedback sidste år fra begge sider.
- Ungdomsløbere, som er vant til *selvstændigt* at gennemføre en mellemsvær (eller svær) bane i "fremmede" skove, er også velkomne!



Hvor?

Vi starter dagen med en **introduktion i klubhuset** på Vejle Atletikstadion og kører derfra i skoven nogenlunde samlet.



Formiddagen foregår i **Grund**, hvor vi selv laver et træningspas – og efter frokost hæfter vi os på Horsens OK's træningsløb i **Stagsrode**.

Hvornår?

Vi mødes **kl. 9:00 lørdag den 19/5 2017** i klublokalet.

Hvad?

- **25 kr.** til kort mv. – Kontant i aftalt mønt eller MobilePay 4029 4413 (Henning)
- **Kompas**, evt. SI-brik samt **løbetøj og sko** til 2 træningspas
- Varmt **overtrækstøj** og **skiftetøj** til frokostpause og evt. ventetid
- **Madpakke og vand**, evt. kaffe osv. som du har lyst

Hvordan?

Tilmelding pr. mail til Henning (henning@h-schou.dk) eller Jesper (Jesper.Fenger-Groen@rsyd.dk) – så tidligt, som du kan overskue det – **senest mandag den 14/5 kl. 18:00**.

Skriv hvilken **sværhedsgrad**, du ønsker (evt. forskellig for- og eftermiddag). Skriv, hvis du er **ny** på mellemsvær. Vi korter lidt af længderne om formiddagen af hensyn til de to træningspas på en dag – men skriv gerne, om kan tænke dig en **lang eller kort** bane. (Horsens har sågar svær bane i tre længder.)

Er du en af de garvede, så skriv evt. om vi må bruge dig som **skygge**. Så prøver vi at få det til at gå op.

Hvorfor?

(Det var dog et tosset spørgsmål...) – **Fordi det bliver en smadderhyggelig, udfordrende og lærerig dag!**

Vi glæder os til at se dig!

Venlig hilsen fra træningsudvalget,
Jesper / John / Henning