

# Løbeskole for unge i uge 32 - motion og frisk luft



Horsens Orienteringsklub indbyder i 2015 for 3. gang til udfordrende og sjov løbeuge, hvor der vil blive stiftet bekendtskab med mange forskellige løbediscipliner som interval, stafet, orienteringsløb samt langdistanceløb.

Løbeugen er ikke en teknisk træning for orienteringsløbere, men derimod for **alle unge**, der kan lide at komme i naturen og få motion. Der stilles ingen krav om medlemskab af O-klub eller færdigheder indenfor orienteringsløb, men det forventes at deltagerne er i fysisk form til at kunne klare en løbedistance på 3-5 km.

Vi glæder os til at se mange glade børn og unge i alderen 9-15 år til en sjov uge!



## Horsens Orienteringsklub



Se øvrige aktiviteter for  
Horsens Orienteringsklub på  
[www.horsensok.dk](http://www.horsensok.dk)

Vi har træning  
hver tirsdag og lørdag.

# Praktisk information

Dagene vil blive tilrettelagt med sjove løbelege på forskellige destinationer omkring Bygholm sø og i Horsens by.

Deltagerne skal derfor medbringe cykel. Der vil være mulighed for at parkere cyklen i klubhuset hele ugen.

*Vi vil i løbet af ugen løbe nogle af disse discipliner:*

- Jættestue-stafet.
- Mudderløb.
- Labyrint-tagfat.
- Orienteringsløb – med pensionister
- Atletikbane.
- Legeplads-sprint.

## **Praktisk info:**

**Aldersgruppe:** Piger og drenge fra 9 -15 år.

**Hvor:** Horsens OK 's klubhus, Åbjergskovvej, 8700 Horsens

**Tid:** uge 32 (3. Aug. – 7. Aug 2015). Alle ugens 5 dage fra kl. 9.00 – 15.00 (der vil være voksne i klubhuset fra kl. 08.00)

**Pris:** 500,- pr. deltager. Tilmelding er bindende og deltagergebyr refunderes ikke.

**Medbring:** 2 sæt løbetøj pr dag, samt hvad der ellers skal bruges til løb.

**Tilmelding:** Mail til Carsten Thyssen på [c.thyssen@grafiskforum.dk](mailto:c.thyssen@grafiskforum.dk).  
Max. 30 deltagere (først til Mølle princippet).

Vi serverer frokost, samt frugt og saftvand i løbet af dagen.

**Ansvarlig:** Carsten Thyssen 4044 8684

