

Løbeskole for unge i uge 32 - motion og frisk luft



Horsens Orienteringsklub indbyder i 2019 for 6. 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 4-5 km.

Vi glæder os til at se mange glade børn og unge i alderen 10-14 år til en sjov uge!



Horsens Orienteringsklub



Se øvrige aktiviteter for
Horsens Orienteringsklub på
www.horsensok.dk

Vi har træning
hver tirsdag og lørdag.

Praktisk information

Dagene vil blive tilrettelagt med sjove løbelege på forskellige destinationer omkring Bygholmsø, Horsens by og lokalområdet.

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
- Labyrinth-tagfat
- Orienteringsløb – med pensionister
- Atletikbane
- Legeplads-sprint

Praktisk info:

Aldersgruppe: Piger og drenge fra 10-14 år

Hvor: Horsens OK's klubhus, Åbjergskovvej 6, 8700 Horsens

Tid: uge 32 (5. - 9. august). Alle ugens 5 dage fra kl. 9.00 – 15.00
(der vil være voksne i klubhuset fra kl. 08.00)

Pris: 600,- pr. deltager. Tilmelding er bindende og deltagergebyr refunderes ikke

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

Tilmelding: Mail til Mads Mikkelsen på madsmikkelsen@yahoo.dk

Max. 30 deltagere (først til mølle princippet)

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

Træner: Ida Thesbjerg

Hjælpetrænere: Anne Sofie og Mikkel

Ansvarlig: Mads Mikkelsen 6084 2005

