

Løbeskole for unge i uge 31 – motion og frisk luft



Horsens Orienteringsklub indbyder i 2021 for 8. gang til en udfordrende og sjov løbeuge, hvor løberne vil stifte bekendtskab med mange forskellige løbediscipliner: interval, stafet, baneløb, orienteringsløb og langdistance.

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 orienteringsklub, 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
tirsdag, torsdag og lørdag.

Praktisk information

Dagene vil blive tilrettelagt med sjove løbelege forskellige steder omkring Bygholm Sø, Åbjergskoven, Bygholm Park og en dag på atletikanlægget i Juelsminde.

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

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

- Legeplads-sprint
- Jættestue-stafet
- Mudderløb
- Labyrint-tagfat
- Orienteringsløb
- Atletikbane

Løbeskolen arrangeres i henhold myndighedernes gældende retningslinjer for corona-smitte, der kan derfor være enkelte tilpasninger i forhold til de andre år.

Praktisk info:

Aldersgruppe: Piger og drenge fra 10-14 år.

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

Tid: Uge 31. (2. - 6. august). Alle dage 5 dage fra kl. 9.00 – 15.00, der vil være voksne i klubhuset fra kl. 8.00.

Pris: 650 kr. 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. ca. 30 deltagere efter først til mølle princippet.

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

Trænere: Ida Thesbjerg, Alberte Thyssen, Anne Sofie Harfot og Erik Thesbjerg.

Tilmelding og spørgsmål til: Mads Mikkelsen 6084 2005 - madsmikkelsen@yahoo.dk

