



Træningstur og divisionsmatch 15.-16. april 2023

Horsens OK inviterer til træningstur i Bøgsted Rende (Tvorup Vest) lørdag 15. april, overnatning og fuld forplejning fra lørdag til søndag på Agger Hostel og deltagelse i divisionsmatch i Stenbjerg i Thy søndag 16. april.

Vælg de dele af tilbuddet, der passer dig, men husk at komme til divisionsmatchen 😊

Program lørdag 15. april:

- Træning i Bøgsted Rende.
- Indkvartering på Agger Hostel, Aggervej 13, Vestervig.

Program søndag 16. april:

- Divisionsmatch i Stenbjerg Plantage. **HUSK** tilmelding i O-Service.

Træningen:

Der tilbydes baner af alle sværhedsgrader i Bøgsted Rende, der ligger i Thy umiddelbart nord for Stenbjerg, hvor divisionsmatchen løbes om søndagen. Bane 1-6 som ved træningsløb om lørdagen:

- Bane 1, svær, ca. 8-9 km.
- Bane 2, svær, ca. 5,5-6,5 km.
- Bane 3, svær, blå, ca. 3-3,5 km.
- Bane 4, mellemsvær, ca. 4-4,5 km.
- Bane 5, let, ca. 3-3,5 km.
- Bane 6, begynder, ca. 2-2,5 km.

Træningen har fokus på orientering i både det åbne klitterræn og de bevoksede klitter i baglandet. Træningens mål er tilvænnning til det vestjyske klitterræn, som vi ikke så tit har fornøjelsen af at løbe i.

Træningen er åben for alle Horsens OK-medlemmer, uanset om man deltager i overnatning eller ej. Tilmelding og bestilling af bane er dog nødvendig af hensyn til kortbestilling. Se under Tilmelding.

Banelæggere: Hans Jørgen Vad og Britta Ank Pedersen

Agger Hostel:

Vi har reserveret hele huset med 14 værelser. Værelserne er af forskellig størrelse: 2-7 personer. Nogle med eget bad. Andre med fælles bad for to værelser. Opholdet omfatter eftermiddagskaffe og aftensmad (to retter) lørdag. Morgenmad og madpakke søndag.

Turkoordinator: Runa Iversen

Indbydelse.
Instruktion følger
medio marts.

Pris for træning, overnatning, forplejning og divisionsmatch:

Pris for "hele pakken" med træning, overnatning og forplejning samt deltagelse i divisionsmatchen:

- 200 kr. for deltagere til og med 24 år
- 410 kr. for deltagere fra 25 år og ældre

Transport lørdag og madpakke til frokost lørdag skal du selv sørge for. Samkørsel anbefales.

Hvis du vil deltage i træningen, men ikke overnatning, er du velkommen til det til normal træningsløbspris. Men **tilmelding er nødvendig** af hensyn til bestilling af kort.

Klubben betaler som altid startafgiften til divisionsmatchen, ligesom der er gratis bus søndag til/fra Stenbjerg – se nedenfor.

Tilmelding:

Tilmelding til træningstur og overnatning på Agger Hostel **senest tirsdag 28. marts** til Runa Iversen på runa.iversen@icloud.com.

Oplys hvilken bane, du ønsker ved træningen, samt evt. særlige ønsker vedr. indkvartering.

Tilmelding til divisionsmatchen skal du selv sørge for i **O-Service** – senest torsdag 7. april.

Divisionsmatchen søndag 16. april:

Husk tilmelding i O-Service senest torsdag 7. april, men meget gerne senest tirsdag 4. april, så vi kan få overblik over holdet.

Tilmelding senest torsdag er nødvendig af hensyn til eventuelt behov for tilpasning af holdet, hvilket ikke længere kan ske, efter at arrangørernes tilmeldingsfrist er udløbet.

Klubben betaler startafgiften til divisionsmatchen.

Klubben tilbyder desuden **gratis bustransport søndag** fra klubhuset. Afgang ca. kl. 6.30. Nærmere oplyses, når dagen nærmer sig. Skriv BUS ved din tilmelding i O-Service, hvis du vil med bussen.

Holdsetter til divisionsmatchen og turkoordinator for bussen søndag: Britta Ank Pedersen