

NYT TRÆNINGSHOLD FOR VOKSNE



Vi snører skoene til orienteringstræning hver tirsdag fra kl. 17.30 - 19.00.

Vi tager udgangspunkt i dit niveau, gennemgår grundfærdighederne og fokuserer hver tirsdag på et orienteringselement, sådan at du i løbet af sæsonen bliver bedre til orienteringsløb.

Hver træning starter med opvarmning og en grundig instruktion. Derefter kommer du ud at løbe en bane tilpasset dit niveau. Efter løbet evaluerer du med træneren og med dine holdkammerater.

Der er lagt et program, hvor vi løber i forskellige skove, for hele tiden at få nye udfordringer. Se kalenderen på modstående side.

Træningen tilrettelægges, så både helt nye løbere samt erfarne, vil kunne deltage med stort udbytte.

**VI GLÆDER OS
TIL AT SE JER!**

ORIENTERINGSLØB



TRÆNINGSKALENDER, FORÅRET 2023:

14/3 Åbjergskoven, klubhuset
21/3 Boller Nederskov
28/3 Klokkedal / Boller Overskov
11/4 Åbjergskoven, klubhuset
18/4 Bjerre Skov
25/4 Hansted Skov
2/5 Åbjergskoven, klubhuset
9/5 Park Tour - Lund
16/5 Park Tour - Hybenvej
23/5 Park Tour - Horsens C
30/5 Lille Rold Skov
6/6 Åbjergskoven, klubhuset
13/6 Dyrehaven, Skanderborg
20/6 Åbjergskoven, klubhuset



Tag med til
løb i weekenden
og afprøv det du
har lært

HER ER DIT TRÆNERTEAM:

Hans Jørgen Vad
24 81 47 30
hansjvad@gmail.com

Elise Utzen Keller
24 91 99 25
eliseutzenkeller@gmail.com

Rikke Holm Jensen
60 19 72 41
rhj0704@hotmail.com

Per Mønster Jørgensen
23 71 69 38
per.gitte@stofanet.dk

BLIV MEDLEM AF HORSENS ORIENTERINGSKLUB

Du kan deltage gratis og uforpligtende i vores træning op til 3 gange. Herefter er du blevet så glad for sporten, at du melder dig ind i vort fællesskab i Horsens Orienteringsklub.

Det gør du på horsensok.dk/prov-orientering/bliv-medlem eller du kan kontakte Tommy Jakobsen fra Træningsudvalget på 29 31 22 58 eller tommy@jakobsen.be

ORIENTERINGSLØB

