

Træning for Voksenholdet forår / sommer 2024



Vi træner efter denne plan, med start klokken 17.30 og afslutning ved 19-tiden:

- Tirsdag 9. april Ølsted Kærskov
- Tirsdag 16. april Lille Rold Skov
- Tirsdag 23. april **Park Tour**, Fængslet
- Tirsdag 30. april **Park Tour**, Horsens Midt
- Tirsdag 7. maj **Park Tour**, Lund
- Tirsdag 14. maj Skærven, Løsning
- Tirsdag 21. maj Boller Nederskov
- Tirsdag 28. maj Åbjergskoven (ungd.løberne træner i Silkeborg)
- Tirsdag 4. juni Åbjergskoven, Supertirsdag
- Tirsdag 11. juni Ustrup Skov
- Tirsdag 18. juni Bjerre Skov
- Tirsdag 25. juni Åbjergskoven, Sommerafslutning

3 tirsdage afløses træningen af **Park Tour** som er o-løb i park- og byområde. Dine trænere vil fortælle mere om disse sjove løb og du kan finde mere info på Facebook og hjemmeside.

Ud over disse fornøjelige tirsdage med træning og hygge, så er der jo mulighed for at afprøve det man har lært, ved at deltage i klubbens træningsløb om lørdagen. Her er altid 1 begynderbane, 1 let bane, 1 mellemsvær bane og 3 svære baner at vælge imellem, så der er helt sikkert også en der matcher dit niveau.

Har du lyst til at deltage, men føler at du mangler lidt vejledning, så finder vi en hjælper som kan guide eller skygge dig - helt som du ønsker det.

Vi glæder os rigtig meget til at fortsætte træningen og med jeres opbakning er vi sikre på, at det bliver rigtig fornøjeligt, men samtidig en god og seriøs træning. Vi ses!

Trænerteamet, Voksenholdet

Horsens Orienteringsklub

