



TIRSDAGE

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| • Tirsdag 18. marts | Hansted Skov |
| • Tirsdag 25. marts | Boller Nederskov |
| • Tirsdag 1. april - ST | Åbjergskoven |
| • Tirsdag 8. april | Ølsted Kærskov |
| • Tirsdag 15. april | Påskeferie |
| • Tirsdag 22. april | Klokkedal |
| • Tirsdag 29. april | Park Tour, Egebjerg |
| • Tirsdag 6. maj - ST | Park Tour, Horsens Vest |
| • Tirsdag 13. maj | Park Tour, Brædstrup |
| • Tirsdag 20. maj | Lystrup Skov |
| • Tirsdag 27. maj | Ussinggård Skov |
| • Tirsdag 3. juni - ST | Åbjergskoven |
| • Tirsdag 10. juni | Ustrup Skov |
| • Tirsdag 17. juni | Bjerre Skov |
| • Tirsdag 24. juni | Åbjergskoven, Sommerafslutning |

Om tirsdagen træner vi i samme skove som ungdomsholdene med start kl. 17.30 og afslutning omkring kl. 18.45.

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.

***ST** = Supertirsdag, hvor der er mulighed for at deltage i hygge og fællesspisning i klubhuset.*

TORSDAGE

Har du lyst til at skærpe løbeformen, så kan du deltage i intervaltræningen om torsdagen fra kl. 17.30 til kl. 18.30 ved klubhuset. Alle er meget velkomne!

LØRDAGE

Klubben arrangerer træningsløb i omegnens skove de fleste lørdage og her kan du teste det du har lært til træning. Vil du deltage, men føler at du mangler lidt vejledning, så finder vi en som kan guide eller skygge dig - helt som du ønsker det.

Trænerteamet, Voksenholdet



For flere informationer om mødesteder mv. se www.horsensok.dk eller tilmeld dig ugemailen fra Bettina Mikkelsen på bm@hulgaardadvokater.dk