

# Træningstilbud forår/sommer 2026



## TIRSDAGE

Om tirsdagen træner børne-, ungdoms- og voksenhold i de samme skove med start kl. 17.30 og afslutning omkring kl. 18.45. Der trænes efter følgende plan:

- Tirsdag 24. mar. Lystrup Skov
- Tirsdag 31. marts Påskeferie 🐣
- Tirsdag 7. april 🕒 Åbjergskoven / klubhuset
- Tirsdag 14. april Ølsted Kærskov
- Tirsdag 21. april Klokkedal
- Tirsdag 28. april \* **Park Tour**, Brædstrup
- Tirsdag 5. maj \* **Park Tour**, Sønderbro
- Tirsdag 12. maj \* **Park Tour**, Horsens C
- Tirsdag 19. maj Boller Nederskov
- Tirsdag 26. maj Skanderborg Dyrehave
- Tirsdag 2. juni 🕒 Åbjergskoven / klubhuset
- Tirsdag 9. juni Ustrup Skov
- Tirsdag 16. juni Bjerre Skov
- Tirsdag 23. juni \*\* Åbjergskoven / klubhuset - sommerafslutning 🌞

🕒 = Supertirsdag, hvor der er mulighed for at deltage i hygge samt fællesspisning i klubhuset.

\* 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 der er tilmelding via *NemTilmeld*.

\*\* En rigtig hyggelig aften med sjove løb for både børn og voksne - og i år er afslutningen på Sct. Hans aften!

## 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.

Alle træner teams i:



For flere informationer om mødesteder mv. se [www.horsensok.dk](http://www.horsensok.dk), opslag på Facebook eller den nemmeste løsning: tilmeld dig ugemailen fra Bettina Mikkelsen på [bm@hulgaardadvokater.dk](mailto:bm@hulgaardadvokater.dk)