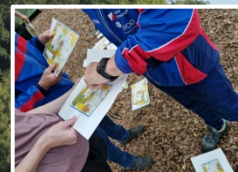


Træningstilbud sommer/efterår 2026



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 11. aug. ☉ Åbjergskoven / klubhuset
- Tirsdag 18. aug. Ussinggård Skov
- Tirsdag 25. aug. **Beringsstafetten** *
- Tirsdag 1. sep. ☉ Åbjergskoven / klubhuset
- Tirsdag 8. sep. Nim Skov
- Tirsdag 15. sep. Bjerre Skov
- Tirsdag 22. sep. Staksrode Skov **
- Tirsdag 29. sep. Skærven ved Løsning (ældste ungd. i Nordskoven)
- Tirsdag 6. okt. ☉ Åbjergskoven / klubhuset
- Tirsdag 13. okt. Efterårsferie
- Tirsdag 20. okt. Forum Horsens ***
- Tirsdag 27. okt. Åbjergskoven / klubhuset Skumringsløb m. bålhygge

* 25. aug. arrangerer Horsens OK sammen med Atletica den traditionsrige **Beringsstafet**. Vi deltager med flere hold og det bliver en rigtig hyggelig aften i Bygholm Park, hvor du naturligvis også skal med.

** 22. sep. afvikles der klubmesterskaber for børne- og ungdomsklasserne. Voksenholdet har almindelig træning og løber på de samme baner.

*** 20. oktober tager børn og unge i svømmehallen, mens voksenholdet træner omkring Forum Horsens.

☉ = Supertirsdag, hvor der er mulighed for at deltage i hygge samt 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.

Alle træner teams i:



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