

# Træningstilbud m.v. efterår/vinter 2026



## TIRSDAGE

Om tirsdagen træner børne-, ungdoms- og voksenhold fra Byskolen på Fussingsvej, dog fra klubhuset i Åbjergskoven den første tirsdag i hver måned. Alle tirsdage med start kl. 17.30 og afslutning omkring kl. 18.45. Ved Byskolen træner Stifinderne i hallen. Øvrige ungdomsløbere samt voksne træner ude - dog starter voksenholdet inde med styrketræning. Husk påklædning til hhv. inde og ude samt pandelampe til alle træninger. Der trænes efter følgende plan:

- Tirsdag 27. okt. Skumringsløb, klubhuset
- Tirsdag 3. nov. ☉ Natløbstræning, klubhuset
- Tirsdag 10. nov. Indendørsløb på VIA \*
- Tirsdag 17. nov. Vintertræning, Byskolen
- Tirsdag 24. nov. Vintertræning, Byskolen
- Tirsdag 1. dec. ☉ Natløbstræning, klubhuset
- Tirsdag 8. dec. Vintertræning, Byskolen
- Tirsdag 15. december Vintertræning, Byskolen

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

\* Rigtig sjovt indendørsløb på VIA University College lige overfor banegården. Husk indesko!

## TORSDAGE

Har du lyst til at skærpe løbeformen, så kan du deltage i intervaltræningen torsdag fra kl. 17.30 til 18.30 ved klubhuset. Alle er meget velkomne, men nok mest for voksne!

## 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.

### KLUBTUR

27

Husk juletur med hygge og o-løb d. 27.-29. nov. med overnatning på Idrætscenter Jammerbugt i Fjerritslev.

### JULEFIDUSLØB

12

Sæt X ved lørdag den 12. december, hvor vi afvikler det traditionsrige julefidusløb i Åbjergskoven.

### NYTÅRSLØB

31

I Horsens løber vi nytåret ind og i år er det for 49. gang! Start kl. 10 fra Forum og der er garanti for en rigtig festlig dag.

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)