

ATK-tur til Vestjylland fra fredag 19. – søndag 21. juni

Horsens OK er som bekendt med i projekt **A**ldersrelateret **T**rænings **K**oncept under Dansk Orienteringsforbund.

Som det første arrangement i dette projekt arrangerer Horsens OK's ATK-udvalg en læringstur til klitplantagerne omkring Nr. Nebel.

Da der i starten af august arrangeres Jysk-fynske mesterskaber i Ål og Vrøgum Plantager vest for Varde vil vi som en forberedelse til disse mesterskaber arrangere turen med fokus på klitorientering:

- Hvordan finder man vej i klitterne – både sandklitter, græsbegroede klitter og bevoksede klitter, hvor sigtbarheden ikke er god og man måske skal ned at kravle for at komme frem?
- Hvad orienterer man egentlig efter?
- Hvordan ser de forskellige klitformationer ud – både på kortet og i terrænet?
- Hvordan løber man i disse terræner, som vi ikke lige har på Horsenskanten?
- Skal man løbe lige på eller udenom?
- Hvor grønt er grønt?

- osv.

Vi starter i Horsens fra Banegården **fredag** d. 19. juni kl. 17 og kører til en lejlighed, som vi har fået stillet til rådighed i Nr. Nebel. Efter at vi har fået pakket ud, skulle der være tid til at få spist den medbragte madpakke, hvorefter vi løber en tur på den sorte mountainbike bane igennem i Blåbjerg Plantage. Den er på ca. 7 km og er meget kuperet og god.

Lørdag satser vi på at starte med et oplæg om klitorientering ved medlemmer fra OK West, der arrangerer JFM, inden vi løber en mellemdistancebane i en af klitplantagerne (Blåbjerg, Nymindegab eller Kærgaard). Efter frokost kører vi til Kærgård Plantage for at gå en tur i klitterne og se på terrænet. Endelig vil vi sidst på eftermiddagen løbe en o-bane i klitterne.

Søndag formiddag slutter vi med et pointløb i klitterne, inden vi pakker vores grej og drager hjemover. Hjemkost til Horsens banegård før kl. 15.

Turen henvender sig til alle ungdomsløbere, der kan løbe en orienteringsbane alene i skoven

Du får med denne tur en enestående chance for at stifte bekendtskab med et terræn, som de fleste o-løbere betegner som svært, og du vil blive klædt på til at løbe JFM i naboplantagerne. Endvidere vil du kunne bruge den viden, du tilegner dig til kommende løb i klitterræner: NordJysk 2-dages, påskeløb og andre løb i samme terræner.

Horsens OK's ATK-gruppe håber at du tager udfordringen op og gerne vil blive bedre til at orientere i disse svære terræner.

Meld dig hurtigst muligt og senest d. 16. juni til Ole Søgaard, tlf.: 75656869/29204280 eller e-mail: ole.sogaard@gmail.com

PS. Turen er gratis for ungdomsløberne samt hjælpere på turen.