

# Klubdag ved Knøsgården:

## Sprint Cup:

Fra Knøsen (129 m.o.h.) løbes korte orienteringsbaner ned ad bakke mod Sletten. Der løbes indledende heat og efterfølgende finaler. Antallet af runder afhænger af deltagerantallet, du kan løbe op til 4 baner afhængig af, hvor meget du orker. Det bliver spændende, højintensivt og teknisk krævende kurveorientering. Dermed bliver Sprint Cup orienteringsteknisk træning under konkurrence forhold. Vinterens tekniske træninger har vist at alle fra 13-70 kan være med, så meld dig til et anderledes orienteringsløb.

Der arrangeres børnebane for de mindste.

Tag madkurven med og nyd en dag i det grønne.

Hvornår: mandag den 1. juni kl. 11.00 – 15.00 (2. pinsedag)

Hvem: Horsens Orienteringsklub

Hvor: Knøsgården ved Himmelbjergegnens Natur og Idrætsefterskole. Fra Ry køres der mod Rodelund af hovedvej 445. Lige efter den store rastepads i Glarbo drejes der mod nord af Tønningsletvej ca. 1 km. Drej mod øst ad Knøsvej ca. 1 km. og følg skiltene til Himmelbjergegnens Friluftsgård.

Tilmelding til: [madsmikkelsen@yahoo.dk](mailto:madsmikkelsen@yahoo.dk), senest onsdag den 27. maj  
Tilbud om bagning af kage eller andet modtages gerne.

Vel mødt!