

Familieholdet

Familieholdet er for børn til og med ca. 12 år og deres forældre eller andre voksne.

Vi træner hver tirsdag i foråret og efteråret.

ALMINDELIG TIRSDAG

Vi mødes klokken 17.40 ved klubhuset ved Bygholm sø og kører ud til dagens skov. Vi skal være klar til træning klokken 18. I må også gerne selv køre til dagens skov, se sted for dagens træning på [terminslisten](#). Hvis I ønsker at følges fra klubhuset så kontakt [Irene Mikkelsen](#).

Vi starter med opvarmning. Her løber vi ind i skoven og har måske nogle små lege.

Bagefter bliver børnene skrevet op og får kortet over dagens skov. I kan låne kompas, hvis I har lyst. Når I er klar, følges I rundt på banen. [Sådan foregår selve løbet](#).

VIGTIGT: Efter løbet, skal I melde Jer i mål, så vi ved, at der ikke er nogen tilbage i skoven.

Ved tirsdagstræningen er der frisk frugt til børnene efter løbet.

SUPERTIRSDAG

Den første tirsdag i måneden er supertirsdag. Her er der alternativ træning. Børnetræneren har specielle øvelser/træning til børnene, imens der er [instruktion for de voksne](#). Denne dag er der også [skovtrolde](#) for de 3-5 årige.

Efter træningen er der fællesspisning i klubhuset, se opslag på [forsiden](#).

Niveau

Ved den almindelig tirsdagstræning er der 2 niveauer:

- **Begynder:** posterne ligger på stien, hver gang der skal drejes.
- **Let:** posterne ligger ved tydelige terrængenstande lige ved siden af stien. Man skal dreje 1-2 gange i mellem posterne.

Pris

Det koster 10 kr pr barn pr gang, som ikke er medlem af Horsens OK. Gratis for medlemmer og for forældre som skygger. Se [medlemskab](#).

Nærmere info: [kontakt](#)