

Ungdom

Ungdommen er holdet for de ca. 13-25 årige.

Vi mødes hver tirsdag i foråret og efteråret. Vi mødes klokken 17.40 ved klubhuset ved Bygholm sø og kører ud i dagens skov, [sig til](#) hvis du har brug for kørejlighed. Vi skal være klar i skoven klokken 18. I må også gerne selv køre til dagens skov, se sted for dagens træning på [terminslisten](#).

I skoven varmer vi op og løber enten nogle [almindelige baner](#) eller træner et orienteringsteknisk moment! Dvs. trænerne har lavet nogle specielle baner, som træner f.eks. brugen af kompasset - eller en teknik til sikkert at løbe ind til posten.

Husk at melde dig i mål, når du kommer tilbage, så vi ved at alle er kommet hjem fra skoven.

Vi har et stykke frisk frugt til dig.

Niveau

Du er velkommen uanset niveau. Du kommer ikke til at løbe alene i skoven, før du selv er klar til det. Løbere på eliteniveau har mulighed for også at træne med nordkredsens talentkraftcenter.

Pris

Ungdomstræningen koster 10 kr pr ung, som ikke er medlem af Horsens OK. Gratis for medlemmer, [se medlemskab](#).

Kontakt [Mads Mikkelsen](#) for nærmere info, og for at komme på mailinglisten.