

Ungdomsudvalgets oversigt over  
Vigtige løb, august - december 2010

August	Begivenhed	Sted	Tæller til...	Bemærkninger	T-frist
T	10	Tirsdagstræning	Hansted	Moment: Kurvetræning 1	
L	14	Lørdagsløb	Vrads	lagttagelsesløb til efterårets stafetter, se opslag	
T	17	Tirsdagstræning	Ustrup Bjerge	Moment: Kurvetræning 2	
L	21	Jysk-Fynsk stafet	Fussingø	Ungdomsudvalget sætter stafethold. Se opslag	13-aug
S	22	Jysk-Fynsk klassisk	Ålum		13-aug
T	24	Tirsdagstræning	Beringsstafet	Se indbydelse på hjemmesiden	
L	28	DM Mellem	Sukkertoppen	JRL	13-aug
S	29	Midgårdssormen	Storskoven/Fløjstrup	Klubben sætter hold, se opslag	20-aug
T	31	Tirsdagstræning	Boller Overskov	Moment: Stafet-træning	
<b>September</b>					
T	7	Super-tirsdagstræning	Åbjergskoven	Moment: Nørderi + DM oplæg	
L	11	DM-Stafet	Ganløse Ore	Der arrangeres klubbetur, se opslag	27-aug
S	12	DM Klassisk	Søskoven		27.aug
T	14	Tirsdagstræning	Nim	Moment: Bomteknik 1	
S	19	Divisionsmatch	Haunstrup	Horsens OK's kamp i 1. division, se opslag	10-sep
T	21	Tirsdagstræning	Boller Nederskov	Moment: Bomteknik 2	
L	25	Klubmesterskab		Se opslag	
T	28	Tirsdagstræning	Nørrestrand	Moment: O-biathlon	
<b>Oktober</b>					
T	5	Super-tirsdagstræning	Åbjergskoven	Moment: Opsamling	
T	12	Tirsdagstræning	Åbjergskoven	Moment: Natløb, start 19:30!!	
S	17	Norgesturen 2010	Moss, Norge	Klubbetur, se særskilt indbydelse!	
M	18				
T	19				
O	20				
T	21				
F	22				
T	26	Tirsdagstræning		VINTERTRÆNING STARTER, SE OPSLAG	

<b>November</b>					
T	2	Super-tirsdagstræning			Vintertræning
T	9	Tirsdagstræning			Vintertræning
L	13	AL Sprinten	Hillerød	JRL	
S	14	Jættemilen	St. Dyrehave	JRL	29-okt
T	16	Tirsdagstræning			Vintertræning
T	23	Tirsdagstræning			Vintertræning
T	30	Tirsdagstræning			Vintertræning
<b>December</b>					
T	7	Super-tirsdagstræning			Vintertræning
T	14	Tirsdagstræning			Vintertræning
T	21	Tirsdagstræning			Juleafslutning

## Bemærkninger:

**Tirsdagstræning:** Ungdomstræningerne i Horsens OK bliver kaldt tirsdagstræning. De foregår altid om tirsdagen i skovene i og omkring Horsens.

Hvis ikke andet er nævnt i aktivitetsplanen er starttiden kl. 18.00 præcis.

*Moment:* Det orienteringstekniske moment der trænes til den pågældende træning

### *Trænings-t-shirten:*

Ungdomsløbere har mulighed for at gøre sig fortjent til årets trænings-t-shirt. Det kræver, at du har deltaget i mange tirsdagstræningsløb i skovene (5 afbud eller udeblivelser: Ingen t-shirt!). Det er ikke nok at have været i skoven. Man skal på startlisten for at komme i betragtning til t-shirten.

### *Transport:*

Manglende transportmulighed - ingen undskyldning for udeblivelse. Hvis du har behov for transport til tirsdagstræningen, kan du kontakte Kim (6133 3299) senest dagen før.

### *Træning efter efterårsferien:*

Hold øje med hjemmesiden for yderligere information om vintertræningen. Ungdomstræningen vil dog stadig være om tirsdagen.

**Super-tirsdagstræning:** Samme træning som den almindelige tirsdagstræning, men altid i Åbjergskoven og med fællesspisning (tilmelding). Der kan også være foredrag, oplæg til DM mv.

**Tilmelding til løb:** På opslag i klubhuset eller via O-Service – bemærk tilmeldingsfristerne!

Ved stafetløb prøver ungdomsudvalget at sammensætte hold. I visse klasser vil der blive tale om at man skal kvalificere sig til holdene, i andre giver holdene sig selv. Vi vil gerne have så mange hold med som muligt, men vi vil samtidig forsøge at gøre holdene så stærke som muligt.

Husk derfor at give besked til ungdomsudvalget, når du vil på et stafethold.

**Klubture / Ungdomsklubture:** Der bliver arrangeret overnatning + mad (+ kørsel) for ungdomsløberne. Der skal som regel ske tilmelding på opslag i klubhuset eller på hjemmesiden, normalt en måned før.

**Divisionsmatch** – betyder at Horsens OK løber moder de andre klubber i 1. division. Vi skulle gerne have alle medlemmer af klubben med til start, så det koster ikke noget at være med til at støtte klubben. Der arrangeres ofte buskørsel til disse løb, der finder sted et eller andet sted i det nordjyske. Der er 2 matcher + en op-/nedrykningsmatch, hvor vi løber om at blive i 1. division.

**JRL:** Løbet tæller til juniorranglisten. Se mere på <http://www.do-f.dk/elite/ranking.html>

**Vedr. deltagelse i løb:** Ved klubture og ungdomsklubture vil blive arrangeret overnatning (særskilt tilmelding) samt forsøgt koordineret kørsel. Ved andre løb vil der ikke som udgangspunkt blive koordineret kørsel, men masser af medlemmer kører til løb. Du kan se en oversigt over tilmeldte medlemmer til løb på [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk).

Hvis du har spørgsmål eller fx mangler kørselsmuligheder så kontakt en fra ungdomsudvalget, vi kan sikkert hjælpe ☺

Der er masser af øvrige løb, som der er muligt at deltage i. Se <http://www.do-f.dk/loeb/>

BEMÆRK! Der kan ske ændringer og komme flere arrangementer. Hold øje med hjemmesiden, [www.horsensok.dk](http://www.horsensok.dk)

Mvh Ungdomsudvalget 2010