

Indbydelse til klubtur 9.-10. april i Rold Skov/Rebild

Skovtilladelsen i Rold Fællesskov lørdag 9. april er sikret, der er reserveret 10 værelser på Rebild Vandrerhjem, og Rold Skov OK inviterer til konkurrenceløb søndag i Rold Nørreskov Teglgården.

Så det eneste, der mangler nu, er DIG som deltager i forårets klubtur/læringstur for Horsens OK's medlemmer.

Hvad får du på denne læringstur:

- Træninger lørdag formiddag og lørdag eftermiddag i det bedste af Rold Nørreskov/Rold Mosskov.
- Overnatning, aftensmad og morgenmad på Rebild Vandrerhjem.
- Konkurrenceløb søndag i Rold Nørreskov Teglgården (husk tilmelding via O-Service).

Træningerne: Der tilbydes flere forskellige træninger såvel formiddag som eftermiddag lørdag. Lette baner, svære baner. Korte baner, længere baner. Momentbaner med fokus på kurvetræning og kompas.

Træningerne kan evt. afvikles 2-og-2 eller med skygge. Fælles instruktion kl. 9.30.

(Vi tager ved terrænvalg hensyn til, at Rebild Bakker og Rold Vælderskov er lukket for løbere, der skal deltage i juniorVM/EM testløb.)

Vandrerhjemmet byder på værelser med eget bad/toilet og plads til 4 (enkelte 5) personer, de laver to-retters menu til os lørdag aften og morgenmads buffet søndag. Madpakker til frokost lørdag og søndag sørger du selv for.

Kom med til god træning, dejligt ophold i skøn natur og hyggeligt samvær med dine klubkammerater.

Pris:

Voksne: 350 kr (+ egenbetaling til løbet søndag).

Børn/ungdom t.o.m. 25 år: 200 kr. (+ egenbetaling til løbet søndag).

Hvad skal du gøre:

Tilmeld dig til Britta Ank Pedersen, mail: britta.ank.pedersen@gmail.com eller tlf. 2363 8225 **senest tirsdag 22. marts.**

(Hvis du kun ønsker at deltage i dele af turen, så gør opmærksom på det ved tilmelding.)

Detaljer om turen udsendes til de tilmeldte ca. 10 dage før turen.

Venlig hilsen
Træningsudvalget

Links: Rebild Vandrerhjem: <http://danhostelrebild.dk/>

Rold Skov OK's løb søndag: <http://roldskovok.dk/index.php?page=loeb/2016div/2016div.php>