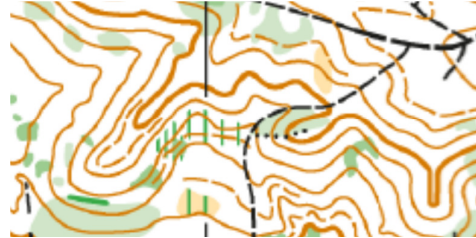


## Indbydelse til læringstur i Silkeborg Vesterskov d. 30. maj

Træningsudvalget i Horsens OK har hermed fornøjelsen at invitere jer på en uforglemmelig tur rundt i den nyudsprungne bøgeskov.

### Tema: Kurveorientering

Silkeborg Vesterskov er elsket af mange og hadet af de få, som ikke bryder sig om at løbe opad – stejlt og længe. Kort sagt et af landets absolut bedste og mest kuperede terræner. Ideel som fortræning til DM-klassisk i Munkebjerg til september.



Vi mødes omklædte og klar til terrænvandring kl. 10.00 ved mindestenen på Gjessøvej (afmærkning med postskærm), der løber mellem Gjessø og Virklund.

**Kl. 10.00 – 11.30:** Terrænvandring, hvor vi i ro og mag ser på, hvordan det stærkt kuperede terræn skal læses og tackles.

**Kl. 12.00 – 16.00:** 3 baner at vælge mellem (man må gerne løbe dem alle!):

- **Bane 1:** Børnetræningsbane ca. 3 km. Kan gennemføres fra ca. 10 år uden skygge.
- **Bane 2:** Ca. 4 km i åben skov og knap så strabadserende terræn.
- **Bane 3:** Ca. 7 km svær, så hatten passer.

På bane 1 er posterne placeret så tæt, at man kan se fra post til post, men skal tage de rigtige.

Bane 2 vil være lagt i overskueligt terræn og knap så meget op og ned.

Bane 3: Der bliver ikke lagt fingre imellem. Perfekt opvarmning til Thylegemesterskaberne dagen efter.

Vores nye og nyere medlemmer kan evt. starte med bane 1 og derefter tage bane 2.

**Service:** Britta har lovet at kigge efter de yngste om formiddagen, mens forældre og ældre søskende er på terrænvandring, samt om eftermiddagen hvis der er behov. Der vil være telt, saftvand og hygge. Medbring selv kaffe/the, en stor madpakke og passende løbe- og skiftetøj. Efter træningen kan man køre direkte til Thylegenes indkvartering i Vind. Se særskilt indbydelse.

**Tilmelding:** Senest den 20. maj på liste i klubhuset eller mail til [britta.ank.pedersen@gmail.com](mailto:britta.ank.pedersen@gmail.com).

Da der jo skal forberedes en hel del til et sådant arrangement, vil vi gerne have nogle tilmeldte (mindst ca. 20 for at gennemføre og mindst 5 på hver bane). Kom glade og friske!

#### Optakt:

Som optakt til læringsturen vil Irene Mikkelsen holde sit fantastiske oplæg om kurveorientering i klubhuset **torsdag 22. maj kl. 19.30 til senest 21.00**. Du kan overvære oplægget, selv om du skulle være i den uheldige situation, at du ikke har mulighed for at deltage i læringsturen og vice versa.

Tilmelding til oplæg ligeledes 20. maj. Oplægget gennemføres ved mindst 10 tilmeldte.