



TRÆNINGSPLAN vinter 2023-2024



Dato	Skov	spisning	ansvarlig	info
Tirsdag d. 21/11	Styrke – og konditionstræning på AG		Toke	Tilmelding på Gormevent
Onsdag d. 22/11	Natløb i Gyttegård		Ole	Tilmelding på Gormevent
Lørdag d. 25/11	Lørdagsløb i Byparken, Kolding.		KOK	Mødested Comwell/Kolding Teater, Skovbrynet, Kolding
Tirsdag d. 28/11	Styrke – og konditionstræning på AG		Toke	Tilmelding på Gormevent
Onsdag d. 29/11	Natløb i Munkebjergskoven		SNAB	Tilmelding på tilmeld.ok-snab.dk
Lørdag d. 2/12	Julefidusløb		FROS	Mødested FROS klubhus, Hannerup Engvej, Fredericia
Tirsdag d. 5/12	Styrke – og konditionstræning på AG		Toke	Tilmelding på Gormevent
Onsdag d. 6/12	Natløb i Gødding		Poul Erik	Tilmelding på Gormevent
Lørdag d. 9/12	HTF afholder træningsløb i Haraldsholm ved Jels			Mere info kommer her .
Tirsdag d. 12/12	Styrke – og konditionstræning på AG Efter træningen er der juleafslutning		Toke	Tilmelding på Gormevent
Lørdag d. 16/12	Lørdagsløb i Tykhøjet		GORM	
Uge 51-52	Print selv løb i Frederikshåb		Christian Ølgaard	Print selv dit kort hjemmefra og løb når det passer dig. Se info på hjemmesiden.
Søndag d. 31/12	Nytårssprint i Vorbasse		Familien Germann og Najbjerg	Tilmelding på Gormevent
2024				
Lørdag d. 6/1	Lørdagsløb ved Vandskellet		OK SNAB	
Lørdag d. 13/1	Lørdagsløb i Staurby, Middelfart		OK Melfar	
Lørdag d. 20/1	Lørdagsløb i Hastrup		OK Gorm	
Lørdag d. 27/1	Lørdagsløb i Teglgårdsskoven/Kongebrokskoven		OK Melfar	



TRÆNINGSPLAN vinter 2023-2024

Lørdag d.3/2	Lørdagsløb i Munkebjerg Vest		OK SNAB	
Lørdag d.10/2	Lørdagsløb i Harte Skov		KOK	Mødested: Landbomuseet, Brødsgårdsvej 52, 6000 Kolding
Lørdag d.17/2	Lørdagsløb i Jelling By		OK Gorm	Lang sprint på stort kort
Lørdag d.24/2	Lørdagsløb i Damgård		Fros	
Torsdag d.29/2	Natcup syd, 1. afdeling, Thorø			Tilmelding på o-service
Lørdags d.2/3	Lørdagsløb i Haraldskær		OK SNAB	
Torsdag d.7/3	Natcup syd, 2. afdeling, Skærbæk			Tilmelding på o-service
Torsdag d.14/3	Natcup syd, 3. afdeling, Jelling skov			Tilmelding på o-service

Tirsdagstræningerne på Abrahamsens Gård er fra kl. 18. Der er tilmelding på Gormevent.

Udover styrke- og konditionstræning vil der være mulighed for at træne natløb på de faste poster. Til natløbene skal man udover det sædvanlige o-løbsudstyr medbringe en pandelampe. Det er også muligt at låne en pandelampe. Der vil være mulighed for at få hjælp og vejledning til, hvordan man finder vej i mørket.

Onsdagsnatløbene er lavet i et samarbejde mellem klubberne SNAB og Gorm. Der vil være tilmelding til natløbstræningerne på henholdsvis <https://okgorm.dk/GormEvents/home.php>, og på <http://tilmeld.ok-snab.dk/>

Lørdagsløbene laves på skift af trekantklubberne FROS, MELFAR, SNAB, KOK og GORM. Fælles for træningerne er, at der ikke er tilmelding, og der er fri start mellem kl. 12.30 og 13.30.

FROS har tovholdsfunctonen i år, og info om de forskellige træninger vil komme på FROS' hjemmeside <https://fros.dk/>