



HELSINGØR SKI-OG ORIENTERINGSKLUB

Medlem af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund - www.hsok.dk

O-afdelingens træningsudvalg

Træningsudvalget 14/6 2023.

Tilstede: Niels Bohse, Jonas Blomkvist, Lene Jensen.

Vi vender tilbage til tirsdagen som træningsdag. Dette skyldes, at flere i klubben ikke kan løbe både om torsdagen og til de grå sokker om fredagen. Kun få af klubbens medlemmer har deltaget i Tisvildes træningsløb i foråret. Det er tidskrævende og miljøbelastende at køre så langt.

Vi ønsker at træningsløbene skal udgå mere fra klubgården, dels for at fremme klublivet, dels for at klubgården opleves som en base. Vi håber, at de nye løbere/familier fra introløbene i foråret kommer igen (de kontaktes) og at nye løbere dukker op. PR igen!

Mulighed for samkørsel fra klubgården, hvis træningen ligger i en skov længere væk. Planlægge at lægge startsted hvor der er mulighed for at tage offentlig transport. F.eks nær togstationerne langs Gillelejebanen, hvor man kan tage cykel med gratis.

Formål med træningsløb er at mødes med andre klubmedlemmer, og socialt samvær. Træningsløb skal være for både garvede o-løbere og for nybegyndere.

Variere løbene, skovløb/bysprint og evt. mountainbikeorientering, hvor man ikke nødvendigvis skal have en mountainbike. Vi overvejer også at forsøge "by-træning", når det bliver mørkt om aftenen.

Første træningsløb starter 15/8 måske med sprintløb i Hornbæk by og sidste løb er 10/10 i uge 41.

Referant: Lene