



HELSINGØR SKI- OG ORIENTERINGSKLUB

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

af Lene Jensen | okt 13, 2023 | Hsok-news

Træningsudvalget d. 9/10 2023

Tilstede: Jonas Blomkvist, Niels Bohse, Lene Jensen

1. Evaluering af efterårets træningsløb:

Siden sidste møde d 14/6 har HSOK afholdt 5 træningsløb, 2 skovløb og 2 bysprint og 1 by/skovløb. Specielt bysprintløbene var populære med over 20 deltagere. Ellers var deltagerantallet fra 11-26.

Det har været godt med klubgården som udgangspunkt.

Reklamering er sket via egne facebookgrupper og HSOK` s facebook side og HSOK` s

træningskalender på hjemmesiden.

2. Løb efterår/vinter:

Vi overgår til træningsløb om søndagen med start kl 10-10.30, da det er for mørkt om eftermiddagen. Første gang er 5/11 i Risby vang. Vi vil bl.a benytte OTØ (O-Teknik Østkredsen) tilbuddene i nærområdet og lidt længere væk, samt de åbne løb som er arrangeret i N Sjælland.

Google O-Teknik eller se O-Teknik på HSOK` s hjemmeside under nyttige links.

Vi vil også opfordre til, at man prøver HSOK` s mountainbike løb i

Danstrup/Krogenberg hegn d. 21/10 og i Gribskov/Harager Hegn d.22/10.

Til OTØ løbene er posterne sat ud, og man kan selv printe banen ud og løbe den på et vilkårligt tidspunkt. Men for at styrke det sociale samvær foreslår vi, at vi starter søndage kl 10-10.30 på startstedet for OTØ løbet. På de lette og mellemsvære baner skal vi selv sætte poster ud. Derfor skal de, som vil løbe let/mellemsvære bane, sms eller ringe til Jonas Blomkvist senest 2 dage før løbet. Man kan selv printe banen ud via OTØ` s hjemmeside og HSOK gør det også gerne. Tilmeldingen til let og mellemsvære bane går via Jonas Blomkvist. (Tlf 60870086, jb@eg-gym.dk) samt hvis man vil have udprintet banen og den er klar på startstedet.

Betalingen for at løbe på OTØ banerne er 25 kr pr deltager og deltagerne sørger selv for at betale via mobilpay.

Sidste løb i december er søndag 10/12 med efterfølgende gløg/saft og æbleskiver. Sted følger.

- Samkørsel til løb: Kontakt andre løbere som har bil. Du er velkommen til at kontakte Lene 22971776 eller Rolf 24293374

Referant Lene