



# HELSINGØR SKI-OG ORIENTERINGSKLUB

Medlem af Dansk Orienteringsforbund - Dansk Skiforbund - Dansk Atletikforbund - [www.hsok.dk](http://www.hsok.dk)

2024-06-13 Træningsudvalget

Deltagere: Niels Bohse, Jonas Blomqvist, Lene Jensen

Vi har haft 10 træningsløb første halvdel af 2024.

Vi startede med 3 søndagsløb 25/2, 17/3, 7/4 med start fra 10-11 og 7 tirsdagsløb med start fra 16.30 -17.30, da det blev lyst nok til at løbe om eftermiddagen. Det har fungeret godt, dog tilgodeser det ikke børnefamilier at løbe sent om eftermiddagen på en hverdag.

Vi vil godt prøve at fremme familieløb/børneløb ved at lave nogle arrangementer nogle søndage, gerne 3 i efteråret. Vi - Niels Bohse og Lene- har foreløbig lagt os fast på d.22/9 og 20/10.

Der ønskes som banelægger mere flexibilitet i banelængderne, da meget få løber den lange bane på ca 6 km. Talte om at den korte bane på 3-4 km kan forlænges på flere måder ved at 1-2 extrastræk på et delstræk eller en extra sløjfe. Kort og lang bane kan evt. laves på samme kort, så man kan forlænge eller forkorte. Evt kun en svær bane. Skovene er forskellige at løbe i derfor også mere flexibilitet.

Første træningsløb efter sommerferien bliver tirsdag d. 13/8 med sprintløb i Hornbæk med Rolf som banelægger. Det næste bliver 10/9 med en bysprint i Helsingør. Mon ikke at Tisvilde laver sensommercup tirsdagene imellem?

Referant Lene Jensen