

## Indbydelse til

### OK Snabs Voksentræningsdag 2026

I år går Voksentræningsdagen til Bjerre Skov og Boller Nederskov. Vi mødes på naturskolen i Bjerre skov, og har instruktion til formiddagens træning i Bjerre skov – herefter samling, frokost og opsamling/instruktion til eftermiddagens træning i Boller Nederskov.

Det bliver en dag med socialt samvær og tid til o-tekning. Temaet for dagen er finkompas og indløbspunkt, og der vil være gode udfordringer for **alle voksne** uanset niveau.

**Dato:** lørdag d.20.juni kl 10.00

**Mødested:** Bjerre Naturskole, Bjerre skovvej 4, 8783 Hornsyld

**Medbring:** o-løbsgrej, mad og drikke til dagen, skiftetøj efter vejret. Løbetøj og sko til 2 træninger.

**Tilmeldingsfrist:** onsdag d.17.juni i tilmeld.ok-snab.dk

Ved tilmeldingen bedes I angive den sværhedsgrad I normalt vælger til en onsdagstræning, og også hvilken bane I gerne vil løbe til eftermiddagens træning i Boller Nederskov:

Bane 1:	Svær – lang:	8,0-9,0 km.
Bane 2:	Svær – mellemlang:	5,5-6,5 km.
Bane 3:	Svær – kort:	3,0-3,5 km.
Bane 4:	Mellemsvær:	4,0-4,5 km.
Bane 5:	Let:	3,0-3,5 km.
Bane 6:	Begynder:	2,0-2,5 km.

Vel mødt – vi glæder os til nogle spændende træninger i skønt selskab

De bedste hilsner

Træningsudvalget

