

Teknikkursus i Sydkredsen 21.febr 2026

i Nørreskoven og Tirsbæk

Arrangør: OK Snab

Mødested: Vejle Atletik Stadion, Helligkildevej 2, 7100 Vejle kl 09.00.

Forplejning: Vi giver kaffe/te og morgenbrød – medbring selv frokost.

Pris: 100,00 pr. person – betales via O-service.

Tilmeldingsfrist: Mandag d.16 febr. 2026 i O-service

Så er vinterens andet Tekniktrænings-kursus i Sydkredsen klar til voksne løbere. Det bliver en dag med fokus på teknikken og socialt samvær på tværs. Dagen er for O-løbere på alle niveauer, så du kan være med uanset om du er helt nystartet O-løber eller mere rutineret. Der tilbydes instruktion på både mellemsvær og svær niveau.

Træningspassene foregår i Nørreskoven og Tirsbæk. Vi holder til i lokalerne på Vejle Atletikstadion til instruktion og mellem træningspassene. Der er mulighed for omklædning og bad.

For at holde fokus på teknikken, vil der som udgangspunkt ikke være tidstagning

Dagens tema:

formiddag: fokus på specifikke teknikker til gennemførelse af stræk

eftermiddag: planlægning af stræk med inddragelse af formiddagens elementer i gennemførelsen.

Program:

Kl 09.00 – 09.15: velkomst og morgenmad i fællesskab.

Kl 09.15 – 11.00: oplæg/instruktion og træning i Nørreskoven.

Kl 11.00 – 12.00: omklædning og frokost

Kl 12.00 – 15.30: evaluering på første træningspas. Samt oplæg/instruktion og træning i Tirsbæk

Kl 15.30 – 16.00: Evaluering af eftermiddagens træning i Tirsbæk

Mulighed for bad på Atletikstadion efterfølgende!

Vi glæder os til at have en god og læringsrig dag i herligt selskab.

De bedste hilsner, Instruktør-teamet i OK Snab.