

Onsdagstræning aug-okt 2024 for voksne



OK Melfar Middelfart og Orienteringsklubben FROS Fredericia

Der er fri start mellem kl.17:30 og 18:30. Postindsamling starter kl. 19:30.

Hvis du vil prøve vores sport, er du velkommen til at være med et par gange, inden du beslutter dig for, om du vil meldes ind. Hver gang kan du møde op uden tilmelding, få hjælp og komme godt i gang med at finde poster. Der er altid baner af forskellige sværhedsgrader og længder.

Vores to klubber skiftes til at arrangere træninger på hver side af Lillebælt.

Der kan forekomme ændringer i nedenstående plan.

Dato	Sted	Tema	Facebook Begivenhed Indbydelse	Klub
14.08	Kongebroskoven. Mødested: Klubhuset, Kongebrovej 66, 5500 Middelfart. 55.51167519483453, 9.711036073214393	Skovløb. Se klubhuset og hils på medlemmer af roklubben. Vi byder på en pølse og lidt at drikke.	https://www.facebook.com/ events/1023750872744154	Melfar Middelfart
21.08	Hannerup. Mødested: FROS' klubhus, Hannerup Engvej 1C, Fredericia.			FROS Fredericia
28.08	Kongebroskoven. Mødested: Klubhuset, Kongebrovej 66, 5500 Middelfart. 55.51167519483453, 9.711036073214393	Skovløb. Langdistance og vejvalg. Fællesspisning for medlemmer. Tilmelding på sms til Inger 21 45 03 82	https://www.facebook.co m/events/997354751871 087	Melfar Middelfart
04.09	Fælleden Fredericia. Hundeklubben Egehavevej 18A, 7000 Fredericia	Skovløb		FROS Fredericia
08.09	Als Sønderkov	Divisionsmatch. OK Melfar tager afsted sammen i gratis bus.		
11.09	Staurby Skov. Mødested: Den store p-plads Staurby Skovvej, Middelfart. 55°31'09.9"N 9°46'09.9"E	Skovløb.	https://www.facebook.co m/events/454361217585 469	Melfar Middelfart

18.09	Fuglsang Fredericia. Start fra P plads i skoven nær Fuglsangvej 30, 7000 Fredericia 55°33'38.3"N 9°42'06.1"E	Skovløb		FROS Fredericia
25.09	Billeshave Efterskole. Mødested: Billeshave Efterskole, Billeshavevej 51, 5500 Middelfart. 55.536127084696936, 9.802945224963187	Løb afvekslende mellem bygninger og i mindre skovstykke. Gratis fællesspisning for klubbens medlemmer efter løbet. Vi låner et lokale på skolen, men husk service og drikkevarer. Tilmelding til Inger på sms: 21 45 03 82	https://www.facebook.com/events/1054822029450291	Melfar Middelfart
02.10	Madsby Fredericia. Mødested: minibyen Vestre Ringvej 98C, 7000 Fredericia Start fra kl 17:00			FROS Fredericia
09.10	Kongebroskoven. Mødested: Klubhuset, Kongebrovej 66, 5500 Middelfart. 55.51167519483453, 9.711036073214393	Skovløb	https://www.facebook.com/events/1244665183391375	

Fra uge 43 ændrer træningerne karakter.

Hver onsdag vil der være styrketræning og leg for alle klubbens medlemmer i Stribhallen.

Somme tider vil der være natløb.

I løbet af vinteren kommer et ugentligt tilbud om løb og hygge fra klubhuset.

I løbet af vinteren skiftes vi med de andre orienteringsklubber i Trekantområdet til at arrangere orienteringsløb.