

## **Holdnavn: TRAILLØB FOR BEGYNDERE. M/K**

Tid/sted: Onsdag kl. 17.00-18.00. Opstart d. 5 september. 8 gange i alt.

Beskrivelse af holdet:

Et hold for dig der gerne vil finde eller genfinde løbeglæden, blive en stærkere løber og få en ugentlig dosis rå natur. Vi træner sammen mod den korte distance på Etape løbet Thy trail den 10.-11. November.

Lokationer:

1.- 2. gang mødes vi ved P-pladsen på trapsandvej. Koordinaterne er breddegrad: 56,9914 og længdegrad 8,4859

3. - 4. gang mødes vi ved Bøgsted Rende, ( Ca. midt på vejen der hedder Bøgsted Rende), 7700 Thisted

5. -6. gang mødes vi ved P-pladsen ved skovlegepladsen i Vandet. Thy, Klitmøllervej 84, 7700 Thisted.

7. - 8. gang mødes vi ved P-pladsen i Thorsted skov på Hjardalvej.

Instruktør: Malene Klit

## **Holdnavn: MTB - Begynderhold oktober**

Tid/sted: Thy Nationalpark

Beskrivelse af holdet:

“MTB - Begynderhold“

Har du lyst til at prøve at køre MTB, eller har du allerede en MTB, men mangler nogen at cykle med, så er det nu, du skal slå til!

I september måned afholder vi nemlig et kursus, som forløber over fire gange. Første træning er tirsdag d. 2. oktober, hvor vi prøver kræfter med sporet i Vilsbøl Klitplantage. Sporet er ca. 7 km. langt og er velegnet til både nybegynderen og den garvede rytter. Træningen tilrettelægges og differentieres således, at ALLE kan være med, og så alle møder udfordringer, der passer til deres niveau.

Instruktør: Mads Kondrup

Datoer, tidspunkt og mødesteder er som følger:

Lørdag d. 13 oktober, kl. 09.00-11.00: Vilsbøl Klitplantage (kendskab til cyklen samt basis teknik)

Lørdag d. 20 oktober kl. 09.00-11.00: Vilsbøl Klitplantage (basis teknik)

Lørdag d. 27 oktober kl. 09.00-11.00: Thorsted Klitplantage, Thorsted sporet (udvidet teknik)

Lørdag d. 3 november kl. 09.00-11.00: Thorsted Klitplantage, Thorsted sporet (udvidet teknik)

Krav til udstyr:

Mountainbike (Har du ikke din egen MTB, kan du leje én hos Cold Hawaii MTB, som vil blive leveret og afhentet ved mødestedet, se kontaktinformation nederst)

Cykelhjelm (Kan også lejes hos Cold Hawaii MTB)

OBS! Det kan være en fordel også at medbringe disse ting:

Cykelbukser med stødabsorberende pude

Drikkeflaske

En lille snack til turen

Kontaktinformation til Cold Hawaii MTB: tlf.: 60 76 86 27

OBS!

Thy Sporlaug er en frivillig gruppe, der arbejder med vedligeholdelse af sporene, og de mangler arbejdskraft.

Så hvis du/ I er friske på at hjælpe med at holde sporene køreklar, kan du melde dig ind i deres facebookgruppe for at høre nærmere:

<https://www.facebook.com/groups/930937153651882/about/>

Instruktør: Mads Kondrup

### **Holdnavn: "Familier med krudt i" - et udendørs motionshold (Klitmøller)**

Tid/sted:

Onsdage kl 16.30-17.25. Den 5. september - til og med 21. november. 12 gange i alt. Ferie i uge 42.

Lokation: Vangvej 35, Klitmøller, 7700 Thisted

Beskrivelse af holdet:

"Familier med krudt i" er et udendørs motionshold for hele familien. Med sjov og leg får vi alle sved på panden. Se følgende link for at få en lille oplevelse af hvordan det kommer til at foregå:)

[https://www.youtube.com/watch?v=fMs\\_FnKGkal](https://www.youtube.com/watch?v=fMs_FnKGkal)

Instruktør: Maja Wærens Larsen

### **Holdnavn: Familieklatring - i samarbejde med Thy Friluft- og Klatreklub.**

Tid/sted:

Den 30 september, 7. oktober, 28 oktober, 4 november. Søndage klokken 10.00-11.00.

Adresse: Øster Alle 10, 7752 Snedsted

Beskrivelse af holdet:

Vi skal lære at klatre på høje vægge med reb som sikring. Instruktørerne vil guide i klatreteknik og sørge for at alle får en sjov oplevelse.

Deltagerantal: En tilmelding gælder for en voksen og et barn. Der er i alt plads til 6 voksen-barn par i alt.

Instruktør: Thy Friluft- & Klatreklub.

### **Holdnavn: Familie MTB – Sjov, leg og læring på cyklerne - Klitmøller**

Dag/ tid: Torsdag 16.30 -18.00

Beskrivelse: Familie MTB er et tilbud til hele familien! Holdene henvender sig til forældre og deres børn i alderen 6-13år. Aktiviteten tager udgangspunkt i de tre elementer; sjov, leg og læring og foregår på cykel. Hvert hold er af en måneds varighed og forløber over fire torsdage fra 16.30 - 18.00. Undervisningen foregår i og rundt omkring Klitmøller, og formålet er, at I som familie får en masse sjove og hyggelige oplevelser sammen samtidig med, at I tilegner jer tekniske færdigheder, der gør det sjovere, nemmere og mere sikkert at færdes på cykel i terræn såvel som i by. Vi har det sjovt gennem forskellige lege, der styrker balance- og orienteringsevnen og lærer om grundposition, som handler om, hvordan man sidder rigtigt på en mountainbike. Sidst, men ikke mindst, er Familie MTB frisk luft og god motion til hele familien.

#### **Krav til udstyr**

- Mountainbike/terrængående cykel og cykelhjelme (Har du ikke din egen mountainbike og/ eller cykelhjelme, kan du leje én hos Cold Hawaii Mountainbikes. Der er desværre ikke udlejningscykler til børn under 1,5 m.)
- **OBS!** Det kan være en fordel at have en cykel med udvendige gear.

**OBS!** Det kan være en fordel at medbringe følgende ting:

- Cykelbukser med stødabsorberende pude
- Drikkeflaske samt en lille snack til turen
- Varmt tøj

Instruktør: Rikke Engelhardt Andersen

### **Holdnavn: Familie- MTB - "Vilsbølsporet"**

Tid/sted:

Onsdage kl. 16.30-17.30. Opstart d. 5 september. Holdet afholdes over 10 gange.

"Vilsbølsporet", ruten starter på Klitmøllervej 86 ved parkeringspladsen ved Vandet Sø.

Beskrivelse af holdet:

I Thy har vi nogle af landets flotteste naturområder. En af de bedste måder at opleve den på er på cykel.

På familie-MTB træner vi nogle af de grundlæggende teknikker på mountainbike. Hvordan sidder man på cyklen, hvordan kører man i ujævnt terræn, hvordan kører man nedad og mange andre ting. Vi kører både på grusveje og på nogle af de fede spor, vi har i Thy.

Kurset er for alle børn fra 3 klasse og op med deres forældre. Der kræves ikke nogen forkundskaber.

Der behøves ikke noget fancy udstyr, men man skal have en mountainbike og en cykelhjelme.

Instruktører: Søren Odgaard Christensen, Hjælpeinstruktør: Sigrid Christensen

OBS!

Thy Sporlaug er en frivillig gruppe, der arbejder med vedligeholdelse af sporene, og de mangler arbejdskraft.

Så hvis du/ I er friske på at hjælpe med at holde sporene køreklar, kan du melde dig ind i deres facebookgruppe for at høre nærmere:

<https://www.facebook.com/groups/930937153651882/about/>

### **Holdnavn: "Familier med krudt i" - et udendørs motionshold (Thisted)**

Tid/sted:

Tirsdag kl 17.30-18.30. Opstart d. 4. september. 12 gange i alt. Ferie i uge 42.

Lokation: Christiansgave, 7700 Thisted

Beskrivelse af holdet:

"Familier med krudt i" er et udendørs motionshold for hele familien. Med leg og sjov får vi alle sved på panden. Se følgende link for at få en lille oplevelse af hvordan det kommer til at foregå:)

[https://www.youtube.com/watch?v=fMs\\_FnKGkal](https://www.youtube.com/watch?v=fMs_FnKGkal)

Instruktør: Riina Ali, Hjælpeinstruktør: Kajus Christensen

### **Holdnavn: Skovyoga - event**

Tid/dag: Søndag d. 2 september kl. 09.00-10.00

Lokation: Nors Sø ved P-pladsen.

Beskrivelse af holdet:

Kom med og nyd yoga i naturskønne omgivelser med udsigt over Nors sø. Det vil være muligt at tage en forfriskende dukkert både før og efter yogaklassen.

Medbring egne yogamåtter.

Instruktør: Luisa Høilund

Pris: 50kr.

Drop-in pris 55kr.

- Betal via mobilepay nr. 55765, tilføj: skovyoga.

### **Holdnavn: Familieorienteringsløb**

Tid/dag: Mandage kl. 17.00- 18.00. Opstart d. 4 september. 4 gange i alt.

Lokation: Vilsbøl Plantage

Beskrivelse af holdet:

Lær orienteringsløb sammen som familie.

Nordvest Orienteringsklub vil i Vilsbøl Plantage undervise i orientering for begyndere.

I vil blive undervist i, hvordan et orienteringskort læses, hvad de forskellige signaturer betyder og i hvordan man lettest og hurtigst kommer fra post til post.  
Undervisningen foregår i grupper – alt efter ønske og behov.  
Familier, børn og voksne, der har lyst til orienteringsløb, kan deltage.

Instruktør: Nordvest Orienteringsklub -

### **Holdnavn: Outdoor Fitness**

Tid/dag: 4 søndage i september d. 2, 9, 16 og 23. kl. 11.00-12.00

Lokation: Nors Sø v P-pladsen på den store plæne ved søen.

Beskrivelse af holdet:

På outdoor fitness kombinerer vi konditions- og styrketræning med egen kropsvægt. Naturen er vores trænings center. Det er en intensiv time, hvor du får trænet hele kroppen og samtidig kan nyde skønne omgivelser og frisk luft. Du får altså en alsidig og varieret træning. Ingen teknisk svære øvelser. Instruktøren motiverer og guider dig igennem hele timen og sikrer at stemningen og energien er i top hele vejen. Alle kan være med.

Læs mere om glæderne ved outdoorfitness her: <https://www.dgi.dk/fitness/fitness/artikler/outdoor-fitness-hitter>

Instruktør: Mette Brix

Holdnavn: Skovyoga

- holdtilbud med mulighed for drop in.

Dag/ tid: Mandag og fredag kl. 18.00-19.30 i hele september

Beskrivelse:

Medicinsk yoga i Nationalpark Thy

Vil du lindre din stress og dine smerter? Forebygge højt blodtryk eller få en bedre fordøjelse? I september har du mulighed at være med til MediYoga ved Nors Sø hver mandag og fredag. MediYoga er en medicinsk videnskabeligt dokumenteret yoga hvor vi bruger bevægelser, åndedrætsøvelser og meditation. MediYoga hjælper ved bl.a. hjertesygdom og stress, det har også effekt ved depression, angst og hormonubalancer. Det virker også forebyggende, hvorfor det er for alle. Du behøver ikke have nogen forkundskaber i yoga for at deltage.

Jeg vil byde dig velkommen ud i smukke Nationalpark Thy for at prøve. Du kan læse mere på [www.nordicrelief.dk/mediyoga](http://www.nordicrelief.dk/mediyoga). Hvis du har spørgsmål er du velkommen at kontakte mig: [Magdalena@holistisklaegehus.dk](mailto:Magdalena@holistisklaegehus.dk)

Om instruktøren: Jeg hedder Magdalena Lock Johansson, er uddannet læge og MediYoga-instruktør og elsker at være ude i naturen. Jeg bor i Klitmøller og surfer men er ved at flytte til Aarhus og opfylde den drøm i at åbne et alternativt lægehus. Du kan læse mere om mig på [https://holistisklaegehus.dk/?page\\_id=127](https://holistisklaegehus.dk/?page_id=127)

Lokation: Nors Sø på græsplænen ud mod søen ved P-pladsen.

Instruktør: Magdalena Lock Johansson

### **Holdnavn: MTB - Girls only september**

Dag/ tid: Torsdag kl 18.30- 20.30 ‘

Beskrivelse: Har du lyst til at lære at køre mountainbike, eller har du allerede én, man mangler nogen at cykle med, så er det nu, du skal slå til! Fra september måned afholder vi nemlig kurser kun for piger/kvinder. Kurserne er af en måneds varighed og forløber over fire torsdage fra kl. 18.30 – 20.30. Der vil være begrænsede pladser (max 7 kursister), så det er først til mølle. Som kursist vil du blive undervist i basisteknik samt kendskab til cyklen. Når du afslutter dit kursus, ved du f.eks., hvordan en mountainbike fungerer, og hvordan du indstiller den efter dine personlige behov. Du har også opnået kendskab til og afprøvet forskellige teknikker på cyklen, som gør det lettere, hurtigere og sikrere for dig at cykle rundt i terrænet. Sidst men ikke mindst får du ”sadeltasken” fuld af gode cykel- og naturoplevelser, og måske møder du dine fremtidige cykelveninder?

På kurserne benyttes de lokale spor i Nationalpark Thy. Det primære spor vil være sporet i Vilsbøl Klitplantage, som rummer udfordringer, der passer til alt fra nybegynderen til den mere avancerede rytter. Undervisningen tilrettelægges og differentieres altid således, at alle kan være med, og alle møder udfordringer tilpasset deres niveau.

#### **Krav til udstyr**

- Mountainbike og cykelhjelme (Har du ikke din egen mountainbike og/eller cykelhjelme, kan du leje én hos Cold Hawaii Mountainbikes, som bliver leveret og afhentet ved mødestedet)

**OBS!** Det kan være en fordel at medbringe følgende ting:

- Cykelbukser med stødabsorberende pude
- Drikkeflaske samt en lille snack til turen

Instruktør: Rikke Engelhardt Andersen

### **Holdnavn: MTB - Girls only oktober**

Dag/ tid: Torsdag kl 18.30- 20.30 ‘

Beskrivelse: Har du lyst til at lære at køre mountainbike, eller har du allerede én, man mangler nogen at cykle med, så er det nu, du skal slå til! Fra september måned afholder vi nemlig kurser kun for piger/kvinder. Kurserne er af en måneds varighed og forløber over fire torsdage fra kl. 18.30 – 20.30. Der vil være begrænsede pladser (max 7 kursister), så det er først til mølle. Som kursist vil du blive undervist i basisteknik samt kendskab til cyklen. Når du afslutter dit kursus, ved du f.eks., hvordan en mountainbike fungerer, og hvordan du indstiller den efter dine personlige behov. Du har også opnået kendskab til og afprøvet forskellige teknikker på cyklen, som gør det lettere, hurtigere og sikrere for dig at cykle rundt i terrænet. Sidst men ikke mindst får du ”sadeltasken” fuld af gode cykel- og naturoplevelser, og måske møder du dine fremtidige cykelveninder?

På kurserne benyttes de lokale spor i Nationalpark Thy. Det primære spor vil være sporet i Vilsbøl Klitplantage, som rummer udfordringer, der passer til alt fra nybegynderen til den mere

avancerede rytter. Undervisningen tilrettelægges og differentieres altid således, at alle kan være med, og alle møder udfordringer tilpasset deres niveau.

### Krav til udstyr

- Mountainbike og cykelhjem (Har du ikke din egen mountainbike og/eller cykelhjem, kan du leje én hos Cold Hawaii Mountainbikes, som bliver leveret og afhentet ved mødestedet)

**OBS!** Det kan være en fordel at medbringe følgende ting:

- Cykelbukser med stødabsorberende pude
- Drikkeflaske samt en lille snack til turen

Instruktør: Rikke Engelhardt Andersen