



Nyhedsbrev OK SNAB Ungdom – Marts 2024

Kære ungdomsløbere!

Det har været en fornøjelse at være til vintertræning for ungdomsløbere hver onsdag siden nytår, men nu trænger vi vist alle sammen til at blive sluppet løs i en snart grøn og anemoneklædt skov.

Sommersæsonen 2024 har **snigpremiere** fra klubhuset onsdag d. 20. marts, så vi lige mødes alle sammen inden påske. Ungdomstræning er 17.15-18.30, de voksne starter 17.30 og der er fællesspisning efterfølgende.

Efter påske fortsætter den fælles klubtræning hver onsdag, som sædvanlig med fællesspisning i klubhuset efter træning i Nørreskoven. Den samlede træningsplan kan ses på hjemmesiden.

Ungdomstræningen er delt op på følgende hold (o-løbsalder):

Mini (<8 år)	Trænere: Katrine, Lars S, Jonas (delt med begynder)
Begynder (9-10 år)	Trænere: Karina, Bjørn, Jonas (delt med mini)
Let (11-12 år)	Træner: Lars P, hjælpetræner Olivia
Mellemsvær/svær (13- år)	Træner: Ulrika/?

Måske bliver der byttet rundt på nogle af trænerne så det hele går op. Trænerne skal nok snakke med jer om, hvilket hold I skal på, hvis I er i tvivl. Nogle af jer skal op på næste hold i forhold til sidste år.

I Nørreskoven laver vi ungdomstræning med fokus på sjove løb og forskellige o-tekniske færdigheder. Vi har sat sluttidspunkt på, fordi vi gerne vil lave en fælles afslutning på holdene, inden vi skilles eller går i bad og til fællesspisning. Når vi træner i andre skove, er der også fælles opstart på holdene kl. 17.15 inden vi løber vores bane. Her er der ikke altid fælles afslutning, men der vil være en træner, man lige skal runde af med.

Igen i 2024 skal vi til divisionsmatcher og andre åbne løb og have nogle gode oplevelser sammen. Vi laver en kalender, hvor der er en træningsoversigt samt en liste af løb, der er særligt velegnede for Ungdom. For mini, begynder og let er kalenderen en del af skovpasset, hvor man kan samle klistermærker sæsonen igennem og gøre sig fortjent til en flidspræmie. Hæftet får I til træning 😊

Allerede nu er der et par datoer: søndag d. 7. april skal vi til **divisionsmatch** i Holstenshuus ved Fåborg - et dejligt sydfynsk terræn, hvor vi gerne vil have rigtig mange SNAB'ere med! Se hjemmesiden og læs om mulighed for bustransport. Det traditionsrige **Påskeløb**, arrangeres i år af OK SNAB med løb skærtorsdag, langfredag og påskelørdag. Mange voksne SNAB'ere er hjælpere, men ungdomsløbere må meget gerne løbe. Der er mulighed for eftertilmelding eller åbne baner på dagen. Et nyt tiltag for børn/ungdomsløbere under 16 år er **Ungdomsstafetten Syd** d. 9. juni. Det bliver helt på børnenes præmisser og det kommer I til at høre mere om, men sæt gerne X i kalenderen – det bliver sjovt!

Vi glæder os til at se jer på onsdag d. 20. marts!

Mange glade o-hilsner fra trænerne