



## Nyhedsbrev OK SNAB Ungdom – Marts 2025

### Kære ungdomsløbere!

Så nærmer vi os tidspunktet, hvor vi alle sammen kan blive sluppet løs i en begyndende grøn og anemoneklædt skov. Sommersæsonen 2025 har premiere fra klubhuset onsdag d. 26. marts. Ungdomstræning er 17.15-18.30, de voksne starter 17.30 og der er fællesspisning efterfølgende.

Som sædvanlig er der fællesspisning hver gang vi løber i Nørreskoven med udgangspunkt fra klubhuset. Pris 25 kr/person. Den samlede træningsplan kan ses på hjemmesiden.

Ungdomstræningen er delt op på følgende hold (o-løbsalder = det år man fylder xx):

|                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| Mini (-8 år)             | Trænere: Katrine og Lars S |
| Begynder (9-10 år)       | Trænere: Karina og Rikke   |
| Let (11-12 år)           | Trænere: Jonas og Bjørn    |
| Mellemsvær/svær (13- år) | Trænere: Ulrika og Lars P  |



Trænerne skal nok snakke med jer om, hvilket hold I skal på, hvis I er i tvivl. Mange af jer rykker op på næste hold i forhold til sidste år. Det betyder nye trænere og nye udfordringer, men vi vil gøre alt hvad vi kan for at det bliver godt og trygt og sjovt!

I Nørreskoven løber vi de baner, banelæggeren har lavet, men vi starter altid op med leg/øvelser/opvarmning i grupperne. 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, vil det i år være ungdomstrænerne, der laver baner til mini, begynder og let med fokus på forskellige o-tekniske færdigheder. Her er der ikke altid fælles afslutning, men der vil være en træner, man lige skal runde af med. For de ældste på mellemsvær/svær vil vi have fokus på o-tekniske færdigheder og øve forskellige momenter. Måske manipulerer vi lidt med kortene 😊

Igen i 2025 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. Som sædvanligt 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. 13. april skal vi til **1. divisionsmatch** i Palsgård Skov ved Nr. Snede, hvor vi gerne vil have rigtig mange SNAB'ere med! Se hjemmesiden og meld til i O-service. Det traditionsrige **Påskeløb**, arrangeres i år af Kolding OK med løb skærtorsdag, langfredag og påskelørdag. Kampen om **Sydkredsmesterskabet** er en gennemgående konkurrence med 5 løb i Sydkredsen hen over året. Det betyder, at der også er nogle 2. divisionsmatcher, der tæller. Et af dem er løbet i Grund på lørdag, hvor OK Snab er arrangør, hvor en hel del af jer er tilmeldt - og hvor tilmelding vist kan nås endnu. Løbene i Sydkredsen er rigtig gode åbne løb, som vi kun kan opfordre jer til at deltage i.

Vi glæder os til at se jer på onsdag d. 26. marts!

Mange glade o-hilsner fra trænerne