

Nyhedsbrev nr 1-2017

Jubii – nu er det snart lyst nok om aftenen, så vi kan komme i skoven hver onsdag, mange ungdomsløbere har dog været flittige til ungdomstræningen på stadion siden efter nytår. Vi starter forårssæsonen onsdag **den 29. marts kl. 17.45 i Nørreskoven.**



Minitræning

Som noget nyt i år, tilbydes der minitræning for ungdomsløbere i alderen ca. 3-8 år. Træningen for de yngste vil bestå af opvarmningslege og en lille tur i skoven på en snitzlet bane på ca 1 km. Denne minitræning starter op den 5/4 -17 - altså 2. træningsaften.

Ungdomstræning

De øvrige børn inddeles som vanligt i 3 grupper: beg, let og mellemsvær/svær.

Beg er fortrinsvis for nybegyndere, samt børn op til ca. 10 år. Fra ca. 10 år – el. når man er fortrolig med kortet - og selv kan løbe en beg. bane, hører man til i Let gruppe. Her forventer vi, at man kommer uden forældre, vi skal nok tage os af løberne. (Forældrene er velkomne til at løbe selv i stedet for og måske følge voksentræningen)

Mellemsvær/svær gruppen er for alle fra ca. 13 år og som i konkurrencer løber mellemsvær el. svær.

Frugt

Når vi træner i andre skove end Nørreskoven, og der ikke er fællesspisning, så skiftes vi igen til at have frugt med – du får en oversigt over hvornår det er din tur.

Tøj

Hvis du er vokset fra din o-dragt i løbet af vinteren, så er det Ulrika du skal have fat i, så har hun måske et sæt der passer bedre. Og husk, at få afleveret det tøj du ikke kan passe til Ulrika. Tøjet lejes for 100 kr pr sæt pr år og 100 kr for en overtræksjakke – beløbet trækkes fra løbskontoen sidst på året.

Konkurrencer

Fra 4/5 starter Trekant-O, som er et tilbud for dem der løber beg og let. Det foregår i andre skove på skift mellem de 5 trekantsklubber. Det vil være et ”rigtigt løb” med startbokse og mållinie, så du kan øve dig i at være med til konkurrencer. Læs mere om det på hjemmesiden.



Derudover er der igen i år kampen om Sydkredsen's ungdomspokaler i klasserne H/D-10, H/D11-12, H/D13-14 og H/D15-16. 6 af 10 løb tæller, du kan se hvilke løb der tæller, og følge stillingen her:

<http://www.do-f.dk/dansk-orienterings-forbund/kredse/sydkredsen/born-og-unge/ungdomspokalen>

Og for dem der gerne vil konkurrere med løbere fra hele landet, kan du deltage i DOF's ungdomscup, som er for de 11-16 årige, den kan du læse mere om på DOF's hjemmeside.

Men den **9. april** løber vi vores første divisionsmatch i Dejbjerg Plantage syd for Ringkøbing – og vi skal bruge alle m/k, nye som gamle ungdomsløbere for at holde pladsen i 1. division – så husk at få jer tilmeldt enten i O-service el. til Lone senest 29. marts.

Vi ses snart i skoven