

Indbydelse til

Voksentræningstur i OK Snab

Lørdag d. 27. maj 2017



Hvem?

- Voksne løbere i OK Snab, som løber **svær** eller **mellemsvær** bane – **eller har lyst til at prøve det!** (Vi sørger for ekstra støtte til nye løbere på mellemsvær)
- Ligesom sidste år håber vi også på, at en del "gamle og garvede" vil deltage – og evt. hjælpe med at skygge nyere løbere på et træningspas eller to. Det gav megen god feedback sidste år fra begge sider.
- Ungdomsløbere, som er vant til *selvstændigt* at gennemføre en mellemsvær (eller svær) bane i "fremmede" skove, er også velkomne!

Hvor?

Denne gang lykkedes det! Vi fik tilladelsen i hus til at løbe **Frederikshåb** tyndt. Der er ikke voldsomt langt at køre, og skoven byder på særdeles afvekslende terræner – der er ikke meget, som ligner Nørreskoven.

Vi starter dagen med en **introduktion i klubhuset** på Vejle Atletikstadion og kører derfra i skoven nogenlunde samlet.

Hvornår?

Vi mødes **kl. 9:00 lørdag den 27/5 2017** i klublokalet.

Hvad?

- **Kompas**, evt. SI-brik samt **løbetøj og sko** til 2 træningspas
- Varmt **overtrækstøj** og **skiftetøj** til frokostpause og evt. ventetid
- **Madpakke og vand**, evt. kaffe osv. som du har lyst

Hvordan?

Tilmelding pr. mail til Malene (hv63@thomsen-grejs.dk) eller Henning (henning@h-schou.dk) – så tidligt, som du kan overskue det – **senest torsdag den 25/5 kl. 18:00**.

Skriv hvilken **sværhedsgrad**, du ønsker (evt. forskellig for- og eftermiddag). Skriv, hvis du er **ny** på mellemsvær. Vi korter lidt af længderne af hensyn til de to træningspas på en dag – men skriv gerne, om du plejer at kunne nå at løbe **lang eller kort** bane. Er du en af de garvede, så skriv evt. om vi må bruge dig som **skygge**. Så prøver vi at få det til at gå op.

Hvorfor?

(Det var dog et tåbeligt spørgsmål...) – **Fordi det bliver en smadderhyggelig, udfordrende og lærerig dag!**

Vi glæder os til at se dig!

Venlig hilsen fra træningsudvalget,
Jesper / Malene / Henning