



Nyhedsbrev – December 2017

Onsdagstræningen med natløb er nu slut, men det betyder ikke at der ikke er ungdomstræning efter jul-

Vi starter **Onsdag den 10. Januar kl 17.45 - 19.00** fra klublokalet.

Træningen kan feks bestå af løbetekniske øvelser, sprintløb på Stadionkortet, et lille natløb, lille løbetur, sneboldkamp, tørtræning med opgaver i klublokalet og meget mere – kom gerne med dine egne ønsker.. Pandelampe er ikke et must, men en god ide at medbringe.

Hvis der er interesse blandt de ældste, kan der måske etableres styrketræning for dem i VIF's lokaler.

Derudover skal du huske følgende til kalenderen i starten af det nye år:

- 6. januar – Lørdags træning og Klubmesterskab i bowling – se særskilt indbydelse
Herefter er der lørdagstræning i trekantklubberne stort set hver lørdag – følg med på hjemmesiden
- 10. januar – Onsdagstræning starter kl 17.45
- 19/1 – 21/1 U2 kursus for alle mellem 14-16 år – Følg med i O-service for tilmelding
- 20/1 – 21/1 U1 kursus for løbere op til 13 år - Følg med i O-service for tilmelding
- 23/2 – 25/2 U2 kursus – følg med i O-service
- 24/2 – 25/2 U1 kursus – følg med i O-service

Til sidst vil alle ungdomstrænere gerne ønske alle en

Rigtig glædelig jul samt et godt nytår.

