

Nyhedsbrev nr 1-2019

Så er vi klar til at starte forårssæsonen! Mange ungdomsløbere har dog allerede været flittige til ungdomstræningen på stadion siden nytår.

Vi starter forårssæsonen onsdag **den 3. april kl. 17.45 i Nørreskoven.**



Onsdagstræning

Løberne inddeles som vanligt i 3 grupper: begynder, let og mellemsvær/svær.

Begynder 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 gruppe er for alle fra ca. 13 år og som i konkurrencer løber mellemsvær el. svær.

Her forventes det at man løber selvstændigt og ønsker at udvikle sig.

Minitræningen for de yngste fra ca. 3-8 år fortsætter også i år. Nogle gange bliver det snitzlet bane, andre gange med kort og sport ident, eller andre orienteringslege som pointløb eller små stafetter.

Karina kunne godt bruge lidt forældrehjælp, da hun ikke selv kan komme og stå for træningen hver eneste onsdag.

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, og så har hun måske et sæt der passer bedre. 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.

Trekant-O

Starter i år torsdag den 2/5 med 4 afdelinger i 4 trekantklubber.

Det er et tilbud for dem, der løber beg, let og mellemsvær. 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 - når vi nærmer os.



Vigtige løbsdatoer

De løb der tæller til Sydkredsens ungdomspokal, er i foråret udover Påskeløbene:

14/4 – Sukkertoppen – MEGET VIGTIG – DIVISIONSMATCH

5/5 – Grøften (ved Odense)

18/5 – Fynsk Sprint Cup – 1. + 2. etape

25/5 – DM Sprint - Grindsted

2/6 – JFM Sprint - Horsens

Så sæt kryds i kalenderen ved disse datoer – især 14/4, hvor vi løber divisionsmatch – her kan vi nemlig kun stille hold, hvis vi har både nye og gamle, små og store med.

Tilmelding via O-service, eller direkte til Lone – spørg gerne hvis du er i tvivl om banevalg.

Og bemærk at tilmeldingsfristen til divisionsmatchen er den 6/4.

**Vi ses
Ungdomstrænerne**