



Nyhedsbrev Ungdom – December 2022



Kære ungdomsløbere!

Inden julefreden sænker sig, skal I lige have en hilsen, hvor vi kigger frem mod vinterens aktiviteter.

- **Ungdomstræning** på ugentlig basis er på programmet igen efter nytår. Det foregår hver onsdag kl. 17.15 – 18.30 på/fra Novaskolen, Moldevej 5, Vejle. Første gang er onsdag d. 4. januar. Som sidste vinter vil der være to grupper:

O-Fræs

Løbere i alderen op til og med 9 år – typisk dem, der løber mini og begynder - deltager i træningen i gymnastiksalen. Træningen består af opvarmning, øvelser med orienteringsmomenter, styrkelege, fangelege, stikbold og meget mere. Medbring indendørssko og drikkedunk. Hvis vi undtagelsesvis skal lave aktiviteter udendørs, vil I få besked inden træningen.

O-Puls

For løbere i alderen fra ca. 10 til 16 år. Der løbes udendørs med pandelampe i området omkring Nova-skolen, nogle gange i boligområderne, nogle gange i skovene og på stadion. Der løbes trail, trapper, o-løb, o-teknik, intervaller mm. Enkelte gange kan det også være at vi finder på noget helt andet, f.eks. fitness. Vi skal have pulsen op, men det skal også være sjovt! Efter behov bliver børnene delt op i grupper efter alder og niveau, så alle kan være med. Børn på 10 år er som udgangspunkt med udendørs, men kan vælge at være med på o-fræs. Snak med trænerne den første gang.

- **U1 og U2-kurser** kører hen over vinteren sammen med vennerne i Sydkredsen. U1 er til og med 13 år, U2 til og med 16 år. Kurserne skaber trygge rammer for børnene, og det er bare en fantastisk kombination af orienteringsløb, sjov og fællesskab med gamle og nye venner. Næste kursus er for U1 d. 21.-22. januar i Nørup. Dato for U2 kendes ikke men hold øje med O-service og FB.
- **Lørdagstræningsløb** arrangeres i samarbejde med de øvrige klubber i trekantsområdet. Se planen på hjemmesiden.
- **Klubmesterskab i bowling for ungdom** afvikles lørdag d. 28. januar, primært som et socialt arrangement. Vi mødes om eftermiddagen i klubhuset, løber et sjovt løb i skoven, hygger med boller, saftevand og o-bingo i klubhuset og kører til bowlingcentret sidst på eftermiddagen. Indbydelse kommer senere.
- **Print-selv-baner** ligger som et ekstra tilbud i julen, hvis noget skulle have lyst til lidt frisk luft oven på den gode julemad. Vi har selv baner i Nørreskoven fra Hældagerskolen, men også Kolding OK (Stenderup og Fovslet) og OK GORM (Gødding) har hængt poster ud. Se vores hjemmeside for nærmere info.

TAK til jer alle for mange sjove timer i skoven i 2022. Vi glæder os til 2023!

Glædelig jul og godt nytår ønskes I af ungdomstrænerne