

Junior træning – 1. kvartal 2017

Godt nytår!

Så går vi i gang igen!!

Hver gang vil der være let opvarmning, evt. en lille øvelse eller et orienteringsmoment og en begynder/letbane - ialt ca 1½ time. Vi hjælpes ad med at samle posterne ind igen.

Husk skiftetøj/sko så du kan få tørt tøj på straks du er færdige med at løbe. En bolle/frugt og en juice eller lign til efter løbet kan være en god ide. Er du forhindret så bedes du melde afbud tidligst muligt.

Den første onsdag i måneden løber vi fra klubhuset - sluttende af med fælles spisning (incl forældre og søskende – pris børn 10,- og voksne 20,-)

Du er altid velkommen til at tage en ven med hvis du kender en der kunne tænke sig at prøve at løbe orienteringsløb.

Træning onsdag 1630-18.00 (bemærk 1½ time).



Klubmester 2016 – drenge

Dato:	Tema:	Sted:	Husk:	Tilmelding:
LØR 7/1	Årets nytårsløb med varm suppe bagefter.	Skelhøj kl 12.30 Afmærkning fra rute 185 ca. 200 m syd for motorvejen	SMS til Kim hvis du skal med fra klubhuset kl 11.50	
ONS 11/1	Post-stafet	Klubhuset	Fællesspisning også for forældre og søskende	Til spisning 10/1 på SMS 41320345
ONS 18/1	Stræk planlægning	Engbjerg 120		
ONS 25/1	Definitioner	Engbjerg 120		
ONS 1/2	Orientering på alternativt kort og fartleg i Vestre anlæg. Præsentation af O-service// 2. kvartal	Klubhuset	Fællesspisning også for forældre og søskende	Til spisning 31/2 på SMS 41320345
ONS 8/2	Kompaskurser	Engbjerg 120		
SØN 12/2	Vinterlangdistance – vi løber en langdistance sammen ca 5-6 km	Nørlund og Harrild Hede	Varmt skiftetøj	8/2 til træning
ONS 15/2	Vinterferie			
ONS 22/2	O-intervaller	Hammerumhallen Palle Fløesvej 28		
ONS 1/3	Sprint O-intervaller	Klubhuset	Fællesspisning også for forældre og søskende	Til spisning 10/1 på SMS 41320345
WEEK 4-5/3	U1-kursus	Nordkredsen	Indbydelse tilgår	ca 20/2 i O-service
ONS 8/3	Komplette baner og forenkling	Hammerumhallen Palle Fløesvej 28		
WEEK 11-12/3	Stævne Nordjysk 2-dages Med overnatning i Nordjylland	Blokhushus & Kollerup		20/2 i O-service
ONS 15/3	Temposkiftet i orienteringsløbet	Hammerumhallen Palle Fløesvej 28		
ONS 22/3	Ukendt terræn og BOM-teknik	Vildbjerg sports og kulturcenter – Sports Allé 6 Vildbjerg		
ONS 29/3	Ukendt terræn og BOM-teknik	Vildbjerg sports og kulturcenter – Sports Allé 6 Vildbjerg		

Træner: Kim Schmidt fam.b.schmidt@gmail.com (41320345)

Junior træning er for løbere som er:

- Mellem 10-14 år eller
- Relativ ny i sporten (op til 16 år) eller
- Har løbet som skovtrold i to år

Vigtige datoer i 2. kvartal 2017 – reserver datoerne:

- April den 9. i Ålum - 1. runde i ungdomsserien
- April den 13-15 Påskeløb i Thy
- Maj den 7. - Første runde i divisionsmatch, klubmesterskab ungdom 2017 og 2. runde i ungdomsserien (Silkeborg)
- Maj den 25. - Kristi Himmelfartsløb i Århus – 3. runde i ungdomsserien
- Maj den 28. - Forårsløbet i Grund skov Horsens – 4. runde i ungdomsserien
- Juni den 18. - Vores egen afdeling af ungdomsserien – vi er arrangør.