

Juniortræning – 1. kvartal 2018 – det er stadig mørkt derude, men nu går det mod lysere tider!



En lidt yngre Nichlas på opløbsbakken til Påskeløbet 2016

I vanlig stil er træningen hver **torsdag** kl. 1630-1800. Men husk at vi skifter startsted.

Udover U1 og U2 kurserne er der mulighed for at tage med til både Nordjysk 2-dages og Påskeløbene – gode løb i spændende terræner. Mere herom senere men **bemærk tilmeldingsfristerne**

Som noget nyt er der også mulighed for at tage med på et par "Vinterlangdistance" – det er svære baner, men vi løber sammen (6 km), en gang imellem på alternative kort. Hvis nogen selv har lyst er der en 3 km som man selv kan forsøge sig på.

Derudover står ungdomsafdelingen for træningsløbet den 10. februar, så vi skal lave baner i januar og prøveløbe dem lige inden.

Dato	Tema:	Sted:	Bemærkninger	Husk	Træner ansv
Januar					
Lør 6/1	Klubbens Nytårsløb Familieløb med suppe bagefter	Skelhøj	Klubhuset 12.00 eller ved skovlege- pladsen kl 12.30		K
Tors 11/1	Løbetest og banelægning	Herning	Klubhuset kl 16.30	Fællesspisning. Skiftetøj skal medbringes – husk alm løbesko	K
Søn 14/1	Vinterlangdistance 6 km svær fællesløb 3 km svær individue	Silkeborg sønderskov	Klubhuset kl 08.00	Tilmelding til Kim senest den 9. januar	K
Tors 18/1	Gæstetræner Lars Klode	Hammerum/Gjel- lerup	Nørretorp 54B Gjellerup		L/K
Tors 25/1	Følg John	Fuglsang Sø øst	Lillelundvej 21 Herning		N
Februar					
Tors 1/2	Korthusk og forenkling	Herning	Klubhuset kl 16.30	Fællesspisning.	K

Weekend 2-4/2 eller 3-4/2	U1 kursus (2 dage) og U2 kursus (3 dage)	U1 Horsens U2 Ålborg	Transportplan tilgår	Indbydelser ud- sendt med pro- gram. U1 tilmel- ding 16/1. U2 tilmelding 9/1	K
Tors 8/2	Testløb på klubtræning til 10/2 Baner testes og manillamærker udsættes	Herning Nordvest	Mødested: Beredskabscentret H.P. Hansens Vej 100 Herning		K
Lør 10/2	Klubtræning Herning Nordvest	Fuglsang Sø og Herning Nordvest	Mødested: klubhus kl 10.00 Forventet færdig kl 16.00	Vi sætter poster ud – afvikler løb og samler poster ind Husk madpakke	K
Søn 11/2	Vinterlangdistance 6 km svær fællesløb 3 km svær individuel	Rold skov	Klubhuset ca. kl 07.30	Tilmelding til Kim senest den 6. februar	K
Tors 15/2	Vinterferie				
Søn 18/2	Vinterlangdistance 6 km svær fællesløb 3 km svær individuel	Stråsø	Klubhuset ca. kl 08.20	Tilmelding til Kim senest den 13. februar	K
Tors 22/2	Kom godt til post 1 Bom-teknik	Sunds	Idrætsvej 2 Sunds		K
Marts					
Tors 1/3	Rolig teknik oplæg inden weekendtur	Sunds	Idrætsvej 2 Sunds		K
Week 2-4/3	U1&2-kursus (fredag til søndag)	U1 Silkeborg U2 ??	Transport plan tilgår	Tilmelding 12/2	K
Tors 8/3	Strækplanlægning	Herning	Klubhuset kl 16.30	Fællesspisning.	K
Week 9-11/3	Nordjysk 2-dages (mulighed for natløb fredag aften)	Nordjylland	Transport fra klubhuset ca. kl 16.00	Tilmelding senest den 21/2	K
Ons 14/3	Natugle	Herning	Herning golfklub	Tilmelding senest 8/3	K
Tors 15/3	Tro på dig selv og din orientering	Snebjerg	Engbjerg 120		K
Tors 22/3	Strækplanlægning Emit	Snebjerg	Engbjerg 120		K
29-31/3	Påskeløb	Fanø		Tilmelding senest 8/3	K

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

Ass træner: Nicklas S. Olsen 42431779 nicklassandbaekolsen@gmail.com