



# Ungdomstræning d. 8/12



Kom til årets måske sjoveste ungdomstræning i OK Snab. Vi byder på en aften med sjov, leg, løb og hygge. Arrangementet er for alle ungdomsløbere både mini-, børne-, ungdoms- og juniorløbere.

## Hvornår:

Onsdag d. 8/12 kl. 17.15-19.15

## Mødested:

"Sneglehuset" i Nørreskoven ved Gorilla Park, Helligkildevej 60, kl. 17.15. Kom gerne kl. 17.00 og få styr på din lampe, snørebånd og grej. Instruktionen starter kl. 17.15.

## Program:

Vi skal lege nissefange, løbe mobilløb og spille skovstratego. For dem, der ønsker hård fysisk træning, kan der også tilbydes bakkeintervaller. Efter træningen er der hygge med bål, varm saft, pølser og skumfiduser ved Sneglehuset.

## Medbring:

Pandelampe, løbetøj, løbesko, SI-brik, kompas, mobiltelefon, varmt skiftetøj, varm jakke, hue, vanter og en kop til saft.

## Tilmelding:

Tilmeld dig straks til [karina@skouenborg.net](mailto:karina@skouenborg.net) eller sms 2395 5593 senest d. 6/12, og betal samtidig 20 kr. til Dorthe Rosenvinge mobilepay nr: 6130 0402

Med venlig hilsen ungdomstrænerne

