



## Nyhedsbrev – December 2020

Så snart det overhovedet er muligt, vil ungdomstræningen starte op, onsdage fra kl 17.15 – 18.30 fra Stadion

men, men, men hold øje med din mail – du hører nærmere, når vi har en dato.

Vi vil dele os i 3 – måske 4 hold:

**Minifræs** : op til ca 7 år, Lege, stafetter og orienteringsøvelser på stadion og i terrænet omkring stadion.

**O-Fræs**: ca. 7-12 år, vi er på og omkring stadion og nogle gange med rigtige o-baner

**O-Puls**: fra ca 13-? år, der løbes typisk 5-7 km, trail, o-løb, interval mm

For ovenstående grupper gælder, at du gerne må medbringe pandelampe.

**O-Styrke**: De ældste kører deres eget styrketræningsprogram samme sted – hvis der er interesse herfor.

Derudover skal du huske at lørdagstræningen i trekantsklubberne starter op igen allerede den 2/1 i "Det store vandskel" – følg med i den ugentlige mail fra Jesper om mødesteder og baner.

Lige nu er det også meget usikkert hvor mange U1, U2 og juniorkurser der vil blive afholdt. Følg med i O-service og Facebookgrupperne.

Sidst, så kan du evt. benytte de mørke vinteraftener til lidt tørtræning, hvis du har lyst, der findes flere sjove app's til formålet, se vedhæftede for inspiration.

Til sidst vil alle ungdomstrænere gerne ønske alle

