



Ungdomstræning d. 7/12



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

Hvornår:

Onsdag d. 7/12 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 og løbe mobilløb. For dem, der ønsker hård fysisk træning, kan der også tilbydes bakkeintervaller. Efter træningen er der hygge med bål, varm saft, æbleskiver og skumfiduser ved Sneglehuset.

Medbring:

Pandelampe, løbetøj, løbesko, SI-brik, kompas, mobiltelefon, din egen kop til saft og **varmt** skiftetøj, jakke, hue, vanter.

Tilmelding:

Tilmeld dig straks til karina@skouenborg.net eller sms 2395 5593 senest d. 5/12, og betal samtidig 20 kr. til Dorthe Rosenvinge mobilepay nr: 6130 0402

Med venlig hilsen ungdomstrænerne

