



Nyhedsbrev Ungdom – December 2023



Kære ungdomsløbere!

Inden julefreden sænker sig, skal I lige have en hilsen, hvor vi kigger frem mod vinterens aktiviteter.

- **Ungdomstræning** på ugentlig basis er på programmet igen efter nytår. Det foregår hver onsdag kl. 17.15 – 18.30 på/fra Novaskolen, Moldevej 5, Vejle. Første gang er onsdag d. 3. januar. Som sidste vinter vil der være to grupper:

O-Fræs

Løbere i alderen op til og med 9 år – typisk dem, der løber mini og begynder - deltager i træningen i gymnastiksalen. Træningen består af opvarmning, øvelser med orienteringsmomenter, styrkelege, fangelege, stikbold og meget mere. Medbring indendørssko og drikkedunk. Hvis vi undtagelsesvis skal lave aktiviteter udendørs, vil I få nærmere besked.

O-Puls

Løbere i alderen ca. 10 - 16 år. Der løbes udendørs med pandelampe i området omkring Novaskolen, nogle gange i boligområderne, nogle gange i skovene og på stadion. Der løbes trail, trapper, o-løb, o-teknik, intervaller mm. Vi skal have pulsen op, men det skal også være sjovt! Efter behov bliver børnene delt op i grupper, så alle får noget ud af det. Børn på 10 år er som udgangspunkt med udendørs, men kan vælge at være med på o-fræs. Snak med trænerne den første gang.

- **U1 og U2-kurser** kører hen over vinteren sammen med vennerne i Sydkredsen. U1 er til og med 13 år, U2 (syd + nord) til og med 16 år. Kurserne skaber trygge rammer for børnene, og det er bare en fantastisk kombination af orienteringsløb, sjov og fællesskab med gamle og nye venner. Næste kursus er for U1 d. 20.-21. januar i Odense. U2 er d. 2.-4. februar. Sted oplyses senere.
- **Lørdagstræningsløb** arrangeres i samarbejde med de øvrige klubber i Trekantområdet. Se planen på hjemmesiden.
- **Klubmesterskab i bowling for ungdom** afvikles lørdag d. 27. januar, primært som et socialt arrangement. Vi mødes om eftermiddagen i klubhuset, løber et sjovt løb i skoven (Den Gylde Løve), hygger med boller, saftvand og o-bingo i klubhuset og kører til bowlingcentret sidst på eftermiddagen. Indbydelse kommer senere.
- **Print-selv-baner** ligger som et ekstra tilbud i julen, så man kan få lidt frisk luft oven på den gode julemad. Vi har selv baner i Sønderskoven 21-29/12, men også Kolding OK og OK GORM hænger poster ud (Marielund og Frederikshåb). Se hjemmesiderne for nærmere info.

TAK til jer alle for mange sjove timer i skoven i 2023. Vi glæder os til 2024!

Glædelig jul og godt nytår ønskes I af ungdomstrænerne