

Ungdomstræning 1. kvartal 2022 – Vi træner mod at toppe til DM-nat 19. marts



Det er cyklen der er ekstraordinær stor – ikke ungdomsløberne der er små © Billedet er fra Gilleleje og taget under FIF sommerweekend 2021

Træning er tirsdag kl. 1630-1800 med hyppigt skiftende startsted.

Kig godt efter i programmet i forhold til diverse tilmeldingsfrister.

Hvor der er anført tilmelding på SMS, er det på nummer 41 32 03 45. Tilmelding er primært af hensyn til transport.

Grøn markering er den primære ungdomstræning.

Supplerende træning er markeret med gult, du kan finde flere træningsmuligheder i klubbens- og naboklubbens træningsplan.

HUSK påskeløb på Rønmø den 1- 3. april. Tilmeldingsfrist 12. marts i O-service.

Dato	Tema:	Sted:	Bemærkninger	Husk	Træner
JANUAR					
Tir 4/1	Interval orientering	Vestre anlæg og Vestbyen	Møde: Klubhuset		Kim
Tir 11/1	Let træning 1630-1800 Gymnastik 1800-1900	Herning Nord	Møde: Herning gymnasium	Skiftetøj til indendørs gym	Kim
Tir 18/1	Natløb i skov/by	Videbæk	Møde: Videbæk idræts og fritidscent.		Mads
Week 21-23/1	Ungdomstur v/ Horsens ungdom	Vestjylland Torsted/Stråsø/Husby	Natløb/mellemdistance/Langdistance	Tilmelding på mail hurtigst muligt	
Tir 25/1	Natløb i skov	Skelhøj	Møde: Skelhøje Naturlegeplads		Kim
Søn 30/1	Træningsløb Vestjyske	Holstebro Øvelsesterræn		Tilmeld på SMS senest 28/1	Kim
FEBRUAR					
Tir 1/2	Interval orientering	Mindeparken og Østbyen	Møde: Klubhuset		Kim
Tir 8/2	Let træning 1630-1800 Gymnastik 1800-1900	Herning Nord	Møde: Herning gymnasium	Skiftetøj til indendørs gym	Kim
Søn 13/2	Midtjysk SUPER vinterlangdistance	Harrild Hede Ejstrupholm t/r	Tilmeld også på SMS	Tilmelding i O-service NLT 10/2	Kim
Tir 15/2	Vinterferie Løb selv tre gange 5 km i uge 7				
Søn 20/2	Midtjysk SUPER vinterlangdistance	Fra Ølgryde til Skårnøse t/r	Tilmeld også på SMS	Tilmelding i O-service NLT 17/2	Kim
Tir 22/2	Natløb i skov	Knudmosen	Møde: Klubhuset		Mads

MARTS					
Tir 1/3	Karl præsenterer sit nytegnede kort	Sørvad	Møde: Sørvad kultur og idrætscenter		Karl
Tir 8/3	Let træning 1630-1800 Gymnastik 1800-1900	Herning Nord	Møde: Herning gymnasium	Skiftetøj til indendørs gym	Kim
Week 11-13/3	Nordjysk 2-dages	Ålbæk, Højen Gran og Kirkemilen	Overnatning	Tilmelding i O-service NLT ??	Kim
Tir 15/3	Natløb i skov	Skelhøj	Møde: Skelhøje Naturlegeplads		Mads
Lør 19/3	DM-nat	Lindet skov	Samkørsel fra klubhuset	O-service NLT ?	Kim
Tir 22/3	Strækplanlægning	Ikast nord	Møde ISI Idrætshøjskole	Hagelskærvej	Kim
Tir 29/3	Strækplanlægning	Ikast nord	Møde ISI Idrætshøjskole	Hagelskærvej	Kim

Trænere:

Mads K. Juhl 60173519 madskrusejuhl@gmail.com

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