

Ungdomstræning og løb – forår 2020 – OK Sorø

Dato	Begivenhed	Startsted	Bemærkning
29. februar	Tekniklørdag	Stenskoven,	For løbere der løber mellemsvære baner og gerne vil træne koncentreret en hel dag.
28, 29, 1 marts	U2-kursus		14 - 16 år
7. marts	U1 superlørdag		10 - 13 år
8 marts	VTR Finale	HG	
17. marts	Hygge og præsentation af forårets program	Klubhuset kl 19 efter træning	Forældre inviteres til kage og kaffe efter træning.
20. marts	Ekstratræning	Klubhuset kl 16.55	Træning i Sønderskoven for dem der vil være klar til Danish spring - eller bare vil have ekstra træning.
27, 28 og 29. marts	Danish Spring	Grib Skov	Satser på at tage derop lørdag den 28.3, mellemdistance. Kontakt Kåre.
31. marts	Sidste træning tirsdag, hvor vi også træner i gymnastiksal	Klubhuset 17.10	
3. april - og de efterfølgende fredage	Friske Fredage starter	Klubhuset kl 17	Herefter Frisk Fredag og ungdomstræning hver fredag fra klubhuset kl 17.00.
9, 10, 11. april	Påskeløb		Klubtur, man skal være selvhjulpen.
16. april	Tekniktorsdag	ZBC Ringsted	For løbere der løber mellemsvære baner og gerne vil træne koncentreret en hel aften.
2,3 maj	Sjællandssprinten og SM		Kontakt Mikael om kørsel.
9, 10. maj	SM Weekend	Tisvildeleje	Ungdomstur med overnatning. For løbere der kan løbe en grøn bane uden skygge. Kontakt Mikael.
17. maj	Divisionsmatch	Avnstrup Skov	
23, 24. maj	DM Sprint	Hobro, Aalborg	Der kan eventuelt arrangeres noget for løbere der vil derover. Spørg Kåre.
29. maj	Frisk fredag med hygge	Klubhuset kl 17	HG og Holbæk inviteres.
5-7. juni	FIF Sommerweekend	Hillerød	Ungdomstur med overnatning. For løbere der kan løbe en grøn bane uden skygge. Kontakt Kåre.
13-14. juni	Tekniktur		For løbere der løber mellemsvære baner og gerne vil træne en hel weekend.
27/6 - 2/7	U2		14 - 16 år
26/6 - 1/7	U1	Nordjylland	10 - 13 år