# Vintertræning

* starter efter efterårsferien mandag den 22/10 og onsdag den 24/10 begge dag kl. 17:00.

Mandag er ”6-km træning” og onsdag en ”3-km træning” fra henholdsvis kl.17:00 – 18:30 og kl. 17:00 – 18:00.

Begge dage løber vi rundt i byen, hvor der er lys og is/snefrit. Undervejs laver vi forskellige styrke- og hurtighedsøvelser i anlægget eller i parkeringshuset ved Nørrelandscenteret. Og så slutter vi af med leg på stadion. I alt enten 6 eller 3 km.

Men kan deltage begge træningsdage eller blot den ene, men det forventes at man kan løbe hele vejen.

Mandag vil vi gerne, som vi har tradition for, lave hyggelig fællesspisning i klubhuset efter træningen. Dette kræver imidlertid at forældrene bakker op og vil være med til på skift at lave noget spiseligt til 10-15 unge mennesker. Vi vil derfor gerne have en tilbagemelding om hvilken mandag før jul (fra 22/10 til 17/12) og hvilken mandag efter jul (fra 7/1 til 18/3) I kan komme med mad. Send en mail om dette senest d. 21/10 til Thomas på: gruejohansen@hotmail.com

Onsdag løber vi ikke hurtigere, end at alle der har varmet op på stadion i sommerperioden, kan følge med – og vi har altid en voksen, der følger med de sidste.

Beklædning: hvor meget og hvor lidt man skal have på er meget individuelt, vi har set dem der løber i korte bukser hele vinteren, men det er en rigtig god ide at anskaffe en gul sikkerhedsvest, så man bliver set. Klubben har nogle man kan låne, men de er lidt store i størrelsen.

I løbet af vintersæsonen er der også en del stævner indendørs:

* Løbestævne, Skive, 24. november
* Ministævne, Skive, 15. december
* Sidste Chancen, Århus, juleferien (sandsynligvis 27. december)
* Ministævne, Skive, 19. januar
* Vestdanske ungdomsmesterskaber, Århus, 26-27. januar
* DM Kvalifikation, Skive, 2. februar
* DM Inde Mangekamp, ??, 2. + 3. februar
* Vintersprint, Århus, medio februar
* Store DM, Skive, 23-24. februar
* DM Veteran, ??, 3. marts
* Ungdoms DM, Skive, 9-10. marts

Bortset fra ungdoms DM, som er for årgang 1999 og ældre, kan også årgang 2000 og 2001 deltage. Det er ikke sikkert at vi deltager i alle stævner, men mere om dette når datoerne nærmer sig.

Med venlig hilsen

Benny, Jesper, Niels-Peter og Thomas