



Orientering OK Gorm - OK Snab Talentudvikling 2018



Til forældre og løbere i Team Vejle Orientering.

Praktiske oplysninger om tid og sted etc.

Den ugentlige træningsaften er torsdag.

Træningen/momenterne starter kl. 18:00 og slutter ca. kl. 20 - det kan dog være svært helt at time.

I er selvfølgelig omklædt, så vi er klar til at komme i gang med det samme – hjælp jeres chauffører til at overholde tiden!

Sted:

I Nørreskoven mødes vi oftest i OK Snabs klubhus, Vejle Atletikstadion, Helligkildevej 2, 7100 Vejle. Træning i Jelling skov er fra OK Gorms klubhus, Abrahamsens Gård, Skovgade 27C, 7300 Jelling.

Mange træningsgange tager vi ud i andre skove, hvilke fremgår af træningsplanen - information om de sidste skove kommer i facebook-gruppen. Her kommer der også løbende information om mødested, så husk at holde jer opdateret.

Transport til træning:

Man sørger selv for transport til træningen. I kan nok bedst selv lave aftaler om at køre sammen, men ellers må I give besked til Helle Schou, der så prøver at koordinere kørselshold.

Afbud:

Da vi er meget afhængige af JER i træningen, skal vi have afbud senest tirsdag før træningen torsdag.

I sender en SMS til den træner, der står øverst i træningsplanen for den pågældende aften.

Michael: 30.89.20.41, Flemming: 21.77.77.69, Jens: 26.27.64.97.

Tøj:

Vær omklædt til tiden og hav varmt skiftetøj med til bagefter. Når vi er i et af klubhusene tilstræber vi, at der er tid til bad, så husk sæbe og håndklæde.

GPS/Livelox:

Alle træninger lægges på Livelox og vi forventer at I løber med GPS-ur. Har man ikke ét, kan man låne af TVO.

Vigtigt:

Planen indeholder også løb/stævner/træningsløb der kan være interessante at deltage i markeret med gråt. TC-samlingerne er for de løbere, der er med i TC.

Læringstur:

Vi arbejder på at lave en fed læringstur sidst på året. Der kommer nærmere information.

Vi ses Lars, Michael, Flemming og Jens.

Team Vejle Orientering støttes af

