

Ungdomsudvalgets oversigt over
Vigtige løb, januar - juni 2010

Januar	Begivenhed	Sted	Tæller til...	Bemærkninger	T-frist
T	5 Super-tirsdagstræning	Åbjergskoven		Vintertræning, se opslag	
T	12 Tirsdagstræning	Åbjergskoven		Vintertræning, se opslag	
T	19 Tirsdagstræning	Åbjergskoven		Vintertræning, se opslag	
T	26 Tirsdagstræning	Åbjergskoven		Vintertræning, se opslag	
Februar					
T	2 Super-tirsdagstræning	Åbjergskoven		Vintertræning, se opslag	
T	9 Night Champ 4	Ustrup Bjerge		Se indbydelse på hjemmesiden	05-feb
T	16 Tirsdagstræning	Åbjergskoven		Vintertræning, se opslag	
T	23 Night Champ 5	Ussinggaard		Se indbydelse på hjemmesiden	19-feb
Marts					
T	2 Night Champ 6	Hansted		Se indbydelse på hjemmesiden	26-feb
T	9 Tirsdagstræning	Åbjergskoven		Vintertræning, se opslag	
L	13 Nordjysk 2-Dages	Kirkemilen	KUM	Klubtur, se opslag.	26-feb
S	14	Ålbæk Plantage	KUM + Ungdomspokal		
T	16 Tirsdagstræning	Åbjergskoven		Vintertræning, se opslag	
T	23 Tirsdagstræning	Åbjergskoven		Vintertræning, se opslag	
O	24 Natuglen 4			Natløb	18-mar
F	26	Hornbæk Plantage		Natløb	02-mar
L	27 Spring Cup	Gribskov	KUM HD 17-20 + JRL	Klassisk	
S	28	Gribskov		Stafet	
T	30 Tirsdagstræning			Påskeferie, løb fra klubhuset	
April					
T	1	Frederikshåb	KUM + Ungdomspokal		05-mar
F	2 Påskeløbene		KUM		
L	3				
T	6 Super-tirsdagstræning	Bygholm Park		Park Tour 1	
L	10 DM-nat	Grenå Plantage			26-mar
T	13 Tirsdagstræning	Boller Nederskov		Moment: Kompastræning 1	
S	18 Divisionsmatch	Rold Nørreskov	KUM	Divisionsmatch!!!	09-apr
T	20 Tirsdagstræning	Nørrestrand		Park Tour 2	
L	24 DM Sprint	Nyborg Vold	JRL	Der arrangeres en TC-tur	09-apr
S	25 DM Ultralang	Krengerup-skovene	JRL		09-apr
T	27 Tirsdagstræning	Ølsted		Moment: Kompastræning 2	

Maj					
T	4	Super-tirsdagstræning	Åbjergskoven		Moment: Fysisk træning + O-nørderi
L	8	KUM	Tisvilde Hegn		KUM-klassisk
S	9				KUM-stafet
T	11	Tirsdagstræning	Hovedgård		Park Tour 3
T	13	Kristi Himmelfartsløbet	Storskoven		Traditionsrigt ungdomsløb
T	18	Tirsdagstræning	Grund		Moment: Strækplanlægning
L	22	JFM Sprint	Universitetsparken, Århus		
L	22	EYOC / JWOC Testløb	Universitetsparken, Århus		Se mere på http://elite.do-f.dk
S	23		Tornby Klitplantage		
M	24		Uggerby Klitplantage		
T	25	Tirsdagstræning	Lille Rold		Moment: Strækplanlægning/Korthuske
Juni					
T	1	Super-tirsdagstræning	Åbjergskoven		Moment: Fysisk træning + O-nørderi
T	8	Tirsdagstræning	Stagsrode		Moment: Fin-O ("Skæv postcirkel")
T	15	Tirsdagstræning	Bjerre		Moment: Fin-O ("Postudsætning")
T	22	Tirsdagstræning			Moment: Opsamling

08-maj

Bemærkninger:

Tirsdagstræning: Ungdomstræningerne i Horsens OK bliver kaldt tirsdagstræning. De foregår altid om tirsdagen i skovene i og omkring Horsens.

Hvis ikke andet er nævnt i aktivitetsplanen er starttiden kl. 18.00 præcis. Starttid er, hvis ikke andet er nævnt kl. 18.00

Moment: Det orienteringstekniske moment der trænes til den pågældende træning

Park Tour: Sprint-orientering. Se indbydelsen på hjemmesiden

Trænings-t-shirten:

Ungdomsløbere har mulighed for at gøre sig fortjent til årets trænings-t-shirt. Det kræver, at du har deltaget i mange tirsdagstræningsløb i skovene (5 afbud eller udeblivelser: Ingen t-shirt!). Det er ikke nok at have været i skoven. Man skal på startlisten for at komme i betragtning til t-shirten.

Transport:

Manglende transportmulighed - ingen undskyldning for udeblivelse. Hvis du har behov for transport til tirsdagstræningen, kan du kontakte Kim (6133 3299) senest dagen før.

Tilmelding til løb: På opslag i klubhuset eller via O-Service – bemærk tilmeldingsfristerne!

Ved stafetløb prøver ungdomsudvalget at sammensætte hold. I visse klasser vil der blive tale om at man skal kvalificere sig til holdene, i andre giver holdene sig selv. Vi vil gerne have så mange hold med som muligt, men vi vil samtidig forsøge at gøre holdene så stærke som muligt.

Husk derfor at give besked til ungdomsudvalget, når du vil på et stafethold.

Klubture / Ungdomsklubture: Der bliver arrangeret overnatning + mad (+ kørsel) for ungdomsløberne. Der skal som regel ske tilmelding på opslag i klubhuset eller på hjemmesiden, normalt en måned før.

Divisionsmatch – betyder at Horsens OK løber moder de andre klubber i 1. division. Vi skulle gerne have alle medlemmer af klubben med til start, så det koster ikke noget at være med til at støtte klubben. Der arrangeres ofte buskørsel til disse løb, der finder sted et eller andet sted i det nordjyske. Der er 2 matcher + en op-/nedrykningsmatch, hvor vi løber om at blive i 1. division.

KUM – betyder udtagelsesløb til Kreds Ungdoms Matchen, der afvikles 2. weekend i maj. Man kan kun blive udtaget ved at løbe A-baner. Det er gratis at deltage i KUM, når man først er udtaget. Junioreliteløbere er forhåndsudtaget. Se mere om KUM på <http://www.horsensok.dk/ungdom/kum/>

Ungdomspokal: Nordkredsens Ungdomspokal, uddeles i klasserne H/D 11-12, H/D 13-14 og H/D 15-16. Ligesom til KUM skal der løbes A-baner. 3 af følgende 5 løb er tællende:

- 14.03: Ålbæk Plantage, Nordjysk 2-dages
- 01.04: Frederikshåb Syd, Påskeløb 1. etape
- 22.08: Ålum, Jysk/Fynsk mesterskab
- 28.08: Færch Plantage, DM Mellem
- 12.09: Gribskov Esrum, DM Lang

JRL: Løbet tæller til juniorranglisten

Vedr. deltagelse i løb: Ved klubture og ungdomsklubture vil blive arrangeret overnatning (særskilt tilmelding) samt forsøgt koordineret kørsel. Ved andre løb vil der ikke som udgangspunkt blive koordineret kørsel, men masser af medlemmer kører til løb. Du kan se en oversigt over tilmeldte medlemmer til løb på www.o-service.dk.

Hvis du har spørgsmål eller fx mangler kørselsmuligheder så kontakt en fra ungdomsudvalget, vi kan sikkert hjælpe 😊

Der er masser af øvrige løb, som der er muligt at deltage i. Se <http://www.do-f.dk/loeb/>

BEMÆRK! Der kan ske ændringer og komme flere arrangementer. Hold øje med hjemmesiden, www.horsensok.dk

Mvh Ungdomsudvalget 2010