

Veckobrev v 11

Nattorientering kan både vara svårt, tufft och vissa tycker kanske även att det är lite läskigt att vara själv där ute i en mörk skog. Vi har medvetet valt att inte introducera nattorientering i något större utsträckning för er, men efter årsskiftet gjorde vi ett test med att springa en etapp av klubbens Nattcup och vi tyckte att det föll så väl ut, att vi fortsatt springa Nattcupen varannan torsdag vintern ut. I torsdags var det faktiskt en ganska stor skara ungdomar som sprang etappen från Edsbergs sportfält. Vissa gjorde det helt själva, vissa med en kompis och vissa ihop med en ledare. Till nästa vinter kommer vi springa Nattcup under hela säsongen och vi kommer jobba för att nattorientering ska bli ett naturligt tränings sätt för er alla!

Vill också uppmärksamma er på att det blir sprint på torsdag, läs mer om det längre ner!

Tisdag 12/3 Inomhusträning Rundby

18:00 Lilla tisdagsgruppen – Jonas och Mia håller i säsongens näst sista inomhusträning.

Upplägget kan ni säkert vid det här laget.

18:20 Stora tisdagsgruppen – Mårten och Petri kör intervaller enligt vinterns koncept. Även om det kan börja bli lite tradigt att springa liknande intervallträning vecka efter vecka, så vill vi bara påminna er om att den här typen av träning kommer göra så mycket för er när vi börjar med vårsäsongen igen, så missa inte detta!

19:00 Stora tisdagsgruppen – Cirkelträning. Näst sista chansen att bättra på muskulaturen och undvika skaderisker framöver.

Torsdag 14/3 18:30 Löpträning Runby

Det blir sprintbanor på dagens träning! Vi har lagt 3st slingor om ca 1km vardera som går upp mot prästgårdsängarna. Räkna med en fartfylld, intensiv och rolig träning!

Söndag 17/3 10:00 Långdistansträning MLC/MMC – Klubbstugan

Det här är vinterns sista långpass, för helgen efter det är det tävlingspremiär i Nyköping. Ta det här passet som en bra genomkörare inför vårsäsongen och jag tror dessutom att det kommer bli väldigt trevliga banor eftersom det är väldigt trevliga banläggare!

Kommande

- **13-14 träff 27/3** – Den tredje och näst sista 13-14 träffen arrangeras onsdagen den 27 mars på Lidingö. De här träffarna brukar oftast vara väldigt bra och vi rekommenderar alla som är 13 eller 14 år att delta! Sista anmälan är den 24/3. Separat kallelse kommer. Inbjudan finns här: <http://www.svenskorientering.se/globalassets/stockholms-orienteringsforbund/dokument/ungdom/13-14/valkomna-till-13-14-traff.pdf>
- **Projekt 15-16 27/3** – Den tredje och sista träffen för våra ungdomar i åldern 15-16 år hålls även den 27/3. För er är det lite längre resa ner till Fredrika Bremer gymnasiet i Haninge. Separat information kommer till er som redan är anmälda till projekt 15-16.