

Kære FIF ungdomsløbere og andre interesserede,

Tilmelding til efterårets ungdomstur d. 13.-17. oktober 2018 til Ålbæk er nu åben på klubbens hjemmeside.

Årets læringstur går til klitterræner i den nordligste del af Danmark. Her bliver der rig mulighed for, at lære forskellige klitterræner at kende og være sammen med de andre ungdomsløbere fra klubben. Vi har lejet en spejderhytte - Drengborg i Ålbæk. Vi skal bl.a. løbe ved den tilsande Kirke og i Klitplantagerne i Bunken, Tversted og Tornby. På vejen til Vendsyssel, bliver der mulighed for at prøve kræfter med bakkerne i Rold Skov. Selvfølgelig skal vi også i svømmehallen!



Foreløbige program:

Lørdag : Afgang Hillerød kl. ca 08:00 i private biler.

Løb Roldskov 13:00.

Ankomst Drengborg 17:00.

Oplæg omkring søndagens træning og det at løbe i klitterræn.

Søndag: Træning formiddag og eftermiddag – Kirkemilen og Bunken klitplantage.

Fælles eftersnak og gennemgang af mandagens træning.

Mandag: Træning formiddag - Tornby Klitplantage.

Svømmehallen om eftermiddag.

Fælles eftersnak og gennemgang af tirsdagens træning.

Tirsdag: Træning formiddag og eftermiddag Tversted og Bunken Klitplantage.

Fælles eftersnak og gennemgang af onsdagens træning.

Onsdag: Træning formiddag Ålbæk Klitplantage.

Fælles oprydning.

Kl. 14:00 Tak for denne gang.

Alle kan deltage – for ungdomsløbere uden medfølgende forældre er aldergrænsen 12 år.

Forventede pris: DKK 300-350,-/person for kost, kort og logi.

Sidste tilmeldingsfrist fredag d. 5/10, 2018

Mvh

Ungdoms- og træningsudvalget