



Ungdomsåret 2023 i Viljan

Ungdomsträningprisutdelning, en höjdpunkt under året och nu är vi här. Alla har fått en pokal, några har fått en skärm efter att ha klarat sin första tävling och en har fått utmärkelsen Årets Viljan ungdom. Priset som går till någon som har utmärkt sig på något sätt under året som att vara en bra förbild, träningsflitig eller har utvecklats mycket under året.

Nu när hösten fortsätter vill vi slå ett slag för våra träningar under hösten och vintern.

Varje tisdag har vi träning med start från klubbstugan kl. 18:00. Ibland springer vi en orienteringsbana, andra gånger intervaller eller en vanlig löprunda på stigar. Eftersom det är mörkt så använder vi pannlampa och skulle du inte ha någon så har vi några som vi kan låna ut. Nästa tisdag kommer kan man testa på nattorientering, dvs orientering med pannlampa i mörker. Det kommer bli uppvärmningslek följt av en orienteringsbana, för att det ska bli riktigt mörkt startar vi 18:15 den här tisdagen.

Tisdagsträningar under vintern innebär också att vi äter soppa tillsammans efter träningen. Soppa och 2 mackor är till självkostnadspris. Soppatisdagarna börjar den 17 oktober.

Torsdagar med start den 19 oktober kör vi styrketräning i Rödsleskolans gymnasal. Vi börjar 17:50 och det brukar vara tabata, stationsgympa eller "friskus och svettis" gympa. Här brukar alla åldrar vara med, från 6 år och upp till 80+, så det är en träning som passar alla och hela familjen. Innan gympan brukar ungdomarna spela innebandy med start 17:00 i samma sal.

Men det händer givetvis mer i klubben och du hittar alltid information på www.sokviljan.se. Man kan också anmäla sig för att få mailutskick eller gå med i våra Snapchat träningsgrupper. Prata med någon av tränarna så får du veta mer.

Sist vill vi tacka alla ni som har hjälp till att göra Viljans ungdomsträning så fantastiskt bra som den är! Tack.



Bilder från avslutning stafetten i våras samt SOK Viljans lag på Bagheera stafetten på Oringen i Åre. Nästa år är Oringen i Oskarsghamn. 20 000 orienterar kommer till stan!