



Hej Alle

Her er første brev fra de nye trænere. Vi har lidt info og indbydelser til to samlinger; Fynsk Sprint Cup og overnatning til testløbene. Vi håber selvfølgelig, at I alle kommer med til begge samlinger.

I weekenden hvor der blev holdt DM sprint og DM ultralang, blev der også holdt et møde med TC-trænere, styregruppemedlemmer, U-16 landstrænerne og junior landstrænerne. Vi har lidt info, vi gerne, vil bringe videre til jer.

Som I har læst i de sidste par breve fra juniorlandstrænerne er I selv ansvarlige for at sende træningsdagbog mm. til dem for at være med i deres overvejelser når de udtager hold. Til mødet blev der præciseret at de generelle skønskriterier er af betydning når holdene udtages. Derfor skal man, hvis man har ambitioner om JWOC, holde Emil og Bjarne opdateret om ens træning, ambitioner, skader, mål, resultater osv.. Man kan ikke regne med at tre gode testløb alene er nok, fordi udtagelserne laves på baggrund af et helhedsbillede.

Til efteråret vil der som 'normalt' være mulighed for at sende en interesselikendegivelse for optagelse i junioreliten. Det kommer formentlig til at foregå i nogenlunde samme form som tidligere.

Juniorlandstrænerne påpegede vigtigheden af stabiliserende styrketræning, det gælder alle. Derfor vil vi forsøge at hjælpe jer lidt på vej. Til Fynsk Sprint Cup vil der bl.a. blive lavet et oplæg til hvordan et træningspas kan foregå.

Vi har også vigtig information omkring doping. Lars Lindstrøm har sendt følgende til TC-midt og det samme gælder selvfølgelig også for dig:

- Det er til enhver tid dit eget ansvar ikke at tage doping (også selv om din læge siger at det er lovligt)
- Praktiserende læger er generelt uvidende om de gældende dopingregler, og de kan IKKE udstede tilladelser til at anvende doping.
- Det er alene Anti Doping Danmark og IOF der kan udstede tilladelser til at anvende doping (TUE)
- Du kan til enhver tid selv tjekke om et præparat er på dopinglisten på Anti Doping Danmarks hjemmeside ([www.doping.dk](http://www.doping.dk))

Har du behov for yderligere information, kan Lars Lindstrøm eller Anti Doping Danmark kontaktes.

(Rasmus Oscar laver en mere udførlig guide inden så længe som vil blive sendt til jer alle).

**Fynsk Sprint Cup** kommer til at foregå sammen med TC-midt. Vi løber tre sprintløb hen over bededagsferien (først Svendborg, Fåborg og til sidst Odense). Turen starter fredag d.

20. maj, første start er klokken 14. Skriv venligst når du tilmelder dig om du mangler transportmulighed eller om du har en eller flere pladser i overskud?

Vi overnatter på Svanninge skole, nær Fåborg, husk liggeunderlag og sovepose. Planen er at udover de tre sprintløb vil der også være forskellige oplæg om: sprint, træningsfysiologi og stabiliserende styrketræning. Herudover løber vi måske en tur i Svanninge-bakker eller Sollerup.

Turen slutter i Odense søndag d. 22 maj (første start er klokken 10.00)

Du skal selv tilmelde dig til sprintløbene via **O-service (senest d. 13. maj)**. Banerne (i hvert fald de sidste to etaper) er ikke så lange, som der står i indbydelsen -men følger DOF's reglement -dvs. nogenlunde samme distance som ved DM-sprint.

Link til løbene: <http://www.orientering.dk/svendborg/2011/fynsksprincup/>

Husk det normale grej, godt humør og 100 kr. til mad!

Turen til **testløbene** er ikke en TC-samling men et tilbud om fælles overnatning og mad. Vi splitter derfor alle udgifter mellem os. Vi skal løbe i Hørby skoleby, Rebild Bakker og Gjærn Bakker.

Vi håber selvfølgelig at se de fleste af jer til begge samlinger selvom de ligger lige efter hinanden. **Sidste tilmelding til begge samlinger er d. 7. maj** (til Helle Sørensen).

Mvh

Cæcilie & Rasmus

