

# PLØKS Juniorhold

2024

Kasper, Esben, Michael og Sune



# Hvad lavede vi i 2024

- Flere nye ind på holdet
  - Holdet er **helt** fyldt
  - Ventelisten næsten elimineret (<9 md ventetid)
  - Svar fra forældre ved tilbud om plads er fortsat mangelfuld
  - Fastholdelse af fokus i hele træningen er udfordrende for de yngste
- Torsdagstræning
  - Træning mandag og torsdag 18.00-20.30
    - Lavere deltagelse torsdag, men rigtigt godt sammenhold torsdag
    - Mere uformel
    - Møder resten af PLØKS 😊



# Hvad lavede vi i 2024

- Klatreforbundets Juniortur til Bornholm
  - 6 deltagere fra PLØKS
  - 2 "voksen-hjælpere" (Mark og Esben)
  - Vil **DU** med i år som "voksen-hjælper"? (tag fat i Sune)
    - Vi har allerede 3 deltagere fra PLØKS tilmeldt

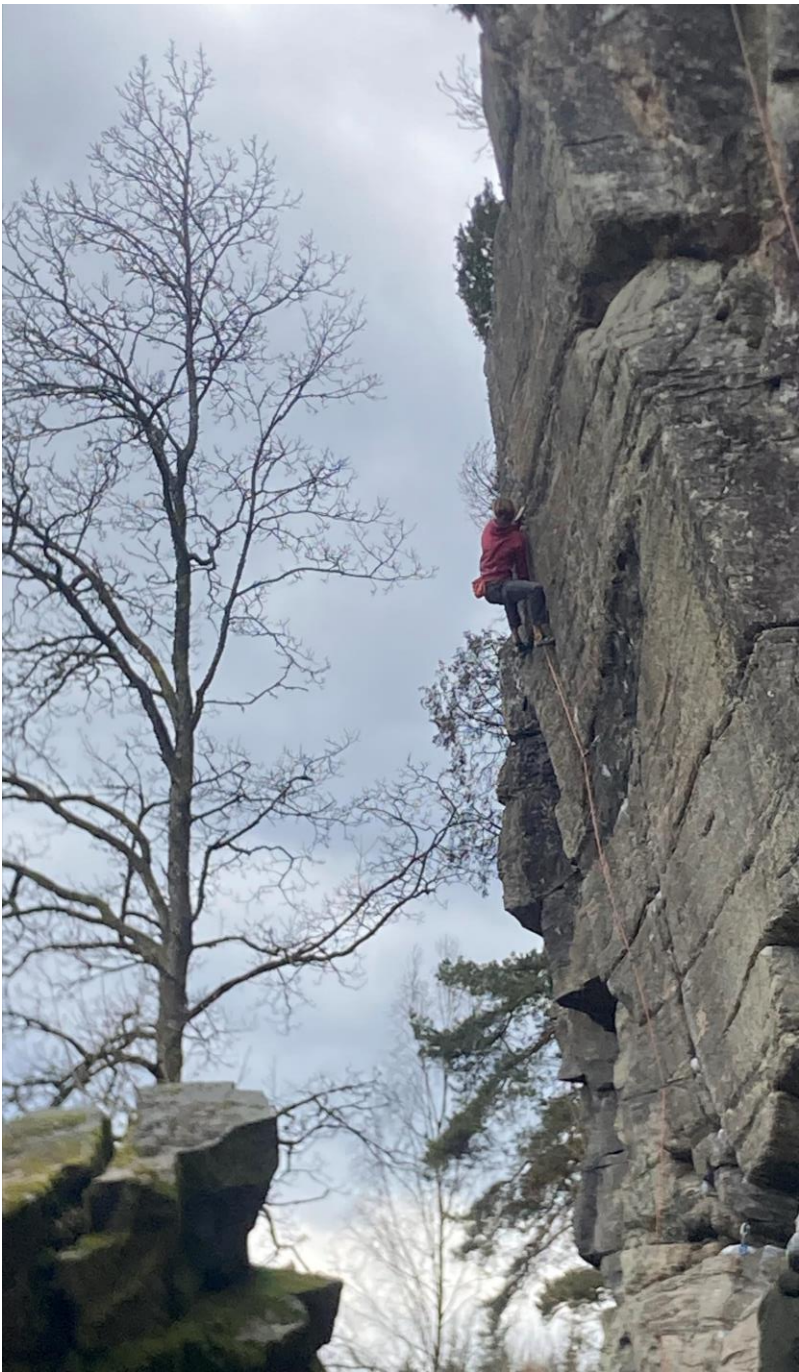


# Hvad lavede vi i 2024

- Klatreture til Sverige for juniorholdet
  - Et rum for fællesskab, udvikling og tryghed for deltagerne på juniorholdet
- Tak til Anders Andersen for at komme fra Norge og være klippeinstruktør på vores ture
- Tak til Rasmus for at stille op med en ekstra bil, med meget kort varsel

Seglora og Tjörn –  
Gøteborg  
April











Aspen og  
Ucklum –  
Gøteborg  
August











Træning



Udstrækning og afspænding

# Hvad lavede vi i 2024

- 5 unge fra PLØKS med til Klatreforbundets første Boulder cup i 2025
- Junior træning med forbundet i PLØKS – desværre aflyst
- Stor junior deltagelse ved grebvask i PLØKS



# Hvad lavede vi i 2024





# Hvad skal vi i 2025

- Deltage ved flere stævner
- Ny Junior træning med forbundet i PLØKS (26. April kl 10-14)
  
- Bouldertur til Sverige (april)
- Weekendtur til Sverige (maj/juni)
- Klatre-, spise-, hygge- og filmaften
- Spise æbleskiver til jul og grille til sommer
- Klatre, klatre og klatre – blive bedre, flytte grænser og have det sjovt

