

NYT fra Løbeafdelingen

Plan for intervaltræning i efteråret

I august og september er der intervaltræning om onsdagen. Fra oktober og frem til marts 2016 flyttes intervaltræningen til om mandagen pga. styrketræningen.

Specialtræning var en succes ☺

De seneste to lørdage har træningen været flyttet til først Stige Ø, og derefter til det nye atletikstadion ved SDU. Begge arrangementer var super gode, men også lidt hårde. Især sidstnævnte gav mange ømme lårmuskler – der blev fx meldt om både bryderlår og behovet for at gå baglæns ned af trapper de følgende dage. Karen var med, og sørgede for både for lidt forplejning, men også at tage en masse billeder, som nu ligger på hjemmesidens billedarkiv.



NYT fra Cykelafdelingen

Klubaften

Torsdag den 25. juni kl. 20.00 holder vi sidste cykel-klubaften før sommerferien. Vi vil på denne klubaften tale om det tragiske dødsfald, som har ramt klubben under en træningstur. Derfor opfordrer styregruppen til at mange møder op, så vi kan behandle vores træningsprincipper mv. – og vi vil gerne høre medlemmernes syn på dette. Der vil som altid være dejlig mad, men for at kunne tilrettelægge en god menu, bedes du tilmelde dig til:

kurtskov@gmail.com senest mandag den 22. juni.

Sporsorløbet er aflyst

Grundet manglende opbakning fra medlemmerne til at gennemfører vores traditionelle sponsorerløb aflyser vi arrangementet den 18. juni. Der vil derfor være almindelig torsdags-træning denne aften.

Duathlon

Vi gentager den store succes fra sidste år ☺ Sæt X i kalenderen, og tilmeld dig til vores interne OGF Duathlon, der afholdes søndag den 9. august kl. 9.00. Du kan læse om arrangementet, og se ruterne her ([stævne](#) [løb](#) [cykel](#))

Tilmelding sker via vores betalingsmodul på hjemmesiden. Bemærk: Du kan deltage både selv eller som et hold, hvor I kan dele løb og cykling. **Vi glæder os til at se dig/jer ☺**

Tur til Nationalpark Thy

Så er der snart afgang mod Nationalpark Thy, hvor vi skal op og cykle og hygge. Du finder meget mere information om arrangementet, fx ruter mv. på hjemmesiden eller her [link](#)

Skal du på cykelferie i udlandet, så se rejsetip her:

<http://www.webike.dk/skal-du-paa-cykelrejse>

Kommende aktiviteter:

14.06.15 Fyen Rundt

25.06.15 Klubaften cykler

17.06.15 Odense ZOO familieløb

09.08.15 OGF Duathlon