

NYT fra bestyrelsen

Bestyrelsen har besluttet, at fastholde tidspunkterne for løbetræningen, dvs kl. 18.30 på hverdage og kl. 10.00 på lørdage.

NYT om tværgående aktiviteter

Duathlon

Husk at tilmelde dig klubbens Duathlon, som afholdes den 9. august. Du kan deltage enten individuelt eller som stafet, hvor I deler løb og cykling. Mangler du en partner til enten at løbe eller cykle, så kontakt Maiken på mbk.bang@gmail.com – så vil hun prøve at koordinere. Sidste år var deltagerne meget begejstrede for arrangementet, så derfor håber vi, at I igen i år vil bakke op om det. Du tilmelder dig på hjemmesiden, og det koster kun 75 kr. (individuelt) eller 125 kr. (stafet). I det beløb er inkluderet *grillarrangement* bagefter.

Dette er et arrangement, du IKKE må gå glip af.

Sommerferie

Husk vi træner hele sommeren – både løb og cykling - så kom endelig til vores træningsdage.

NYT fra Løbeafdelingen

Et grænseoverskridende motionsløb ☺

Igen i år skal vi en tur til grænsen og løbe. En tur-gruppe er i gang med at arrangere turen, og har bl.a. hængt plakat op på opslagstavlen ved omklædningsrummene. Her kan du se programmet, samt hvordan du tilmelder dig. Prisen er kun 250 kr. inkl. bus, eftermiddagskage og aftensmad. Se mere her [LINK](#)

NYT fra Cykelafdelingen

Pas godt på hinanden efter træning

Styregruppen opfordrer alle medlemmer til at respektere klubbens regler og politik omkring vores træning og kørsel på de forskellige hold (læs om det på hjemmesiden). Vi præciserer, at Turlederne skal tælle gruppens deltagerantal inden opstart og under træningen. Alle der kører fra under træningen (dvs. før vi kommer retur til klubhuset), *skal* melde det til Turlederen. Ved interval eller skiltespurt skal der samles op, inden der køres videre (gør brug af "første henter sidste"). Derudover vil vi gerne opfordre til, at alle bærer navn på deres hjelm, har et ID på sig under træningen, og ikke mindst er ærlig omkring helbred, så holdkammerater kan hjælpe, hvis uheldet er ude. Lyt til jeres krop, og vær ikke bange for at sige fra - *vi har alle gode og dårlige dage*. Ved ture, der annonceres på FB, skal man oplyse, hvilket niveau der køres på (1,2,3 og 4 eller mix) - ved mixhold sættes tempoet af det laveste hold.

Cykeltur på Langeland

Så er der mulighed for en OGF Cykeltur på Langeland. Søndag den 19. juli er Per Johansen vært for en tur på ca. 100 km. Transport til Langeland er i egne biler og alle er velkomne. Opdeling sker på selve dagen. Mere information kommer, hvis der er opbakning til turen. Tilmelding til Pallelindegaard@live.dk senest den 12. juli.

TV2 på Tour

Tag til cykelløb i Bogense - TV2 på Tour 13.-14. juli. Læs mere på www.paatour.tv2.dk. Tilmelding er åben. Se program her: [Link](#)

NYT fra Løbeafdelingen

DHL-løbet 12. august

Til DHL-Løbet slår OGF Motion telt op om onsdagen den 12.8. så tilmeldte OGF-hold kan hygge sammen bagefter.

Kommende aktiviteter:

19.07.15	Cykeltur på Langeland	13.09.15	Klubtur til CPH Half
09.08.15	Klub Duathlon	19.09.15	Klubtur til Grænseløbet
11-13.08.15	DHL Stafet	24.09.15	Cykel-klubaften med grill
27.08.15	Cykel-klubaften	27.09.15	Schou Løbet Langesø