

NYT fra Løbeafdelingen

Styrketræning før løb

Der er nu mulighed for at tilmelde sig "Styrk dig" (før løb). Det er onsdag fra kl. 17.30-18.10. Holdet starter den 28. oktober. Tilmelding forgår via hjemmesiden.

Bliv glad for din bakke

DGI arrangerer inspirerende bakketræning, som opstart på den nye crossløbsæson. Det er søndag den 11. oktober i Svanninge Bakker. Det er gratis, men du skal tilmelde dig. Læs mere her:

<http://www.dgi.dk/201516064500>

HUSK

- Der er medlemsmøde den 30. september kl. 20.00-21.30.
- Det er nu tid til at finde refleksvesten frem – og tage den på.
- At tilmelde dig pige-/mandeaften den 21. oktober – du kan stadig nå det ☺

NYT fra Cykelafdelingen

Klubtur til Gardasøen (maj 2016)

Tilmeldingen er nu åbent for klubturen til Gardasøen - det sker via vores webshop. Tilmelding er muligt frem til 11. oktober 2015. Husk at udfylde tilmeldingsblanketten, og send den til mbk.bang@gmail.com eller læg den i postkassen ved løbskontoret - den er vigtig for vores videre planlægning af turen. Husk også at læse betalingsbetingelserne – det er vigtig viden. Begge dele findes under cykling/udlandsture. Vi forventer, efter tilmeldingsfristen, at holde et planlægningsmøde for både vandrere og cafeholdsdeltagerne - så vi kan tilpasse og afstemme jeres behov. For deltagerne på hold 1, 2 og 3 vil styregruppen sammensætte et godt program i samarbejde med Chinchineri Holiday.

Odense – Paris på cykel (juli 2016)

I 2011 drog 11 friske OGF'ere på en cykeltur ned i gennem Europa med mål i Paris i forbindelse med Tour de France. Er en uge på cyklen, og ca. 1.270 km noget for dig? - så kom til infomøde med Kenneth fra Dini Tours mandag den 12. oktober 2015 kl. 19.00 i klubhuset. Tilmelding er nødvendig, da infomødet kun afholdes med min. 10 deltagere. Send en mail til mbk.bang@gmail.com. Mødet er ikke bindende for selve turen, så kom endelig og hør om turen - det kunne jo være, det lige var noget for dig.

NB! Vintersæson-start

Grundet HCA marathon **flyttes** vores mødested til Hauges Plads ved Bageren søndag den 4. oktober kl. 10.00. Stadionvej er spærret for alt trafik. Vi håber selvfølgelig på at få mange nye MTB'ere, da det er en fantastisk sportsgren – MEN pga. HCA vil der *ikke* være turguide på hold 3 den 4. oktober, men først den 11. oktober. Det er selvfølgelig muligt at køre alligevel, så skal I bare selv finde en rute. Vi ses ☺

Se mange gode tilbud fra WeBike på
<http://www.webike.dk/ugens-tilbud>

Aktuelle tilmeldinger:

- Klubaften med spising
- Kend din bakke med DGI
- Infomøde OGF – Paris 2016
- Pige-/Mandeaften
- Alpetramp
- Styrketræning før løb

Kommende aktiviteter:

30.09.15	Medlemsmøde løbere	12.10.15	Infomøde OGF - Paris 2016
05.10.15	Start spinning	18.10.15	Alpetramp
07.10.15	Klubaften/fællesspisning	21.10.15	Tøse-/mandeaften
11.10.15	Kend din bakke		