

SÅ ER DER SNART FEST

... det håber, vi da i hvert fald. Det er selvfølgelig julefrokosten, vi tænker på. Det er den 12. december kl. 18-02, og der er styr på både mad og musik. MEN vi har et problem, som vi har akut behov for din hjælp til at løse. Vi mangler 5-6 af jer, som vil stå for oprydningen efter festen. Alternativt betaler vi gerne, hvis du har en frisk datter/søn/svigmor, som kan sættes i spil. Kontakt Annemette (amloenbo@gmail.com) – vi har brug for svar senest den 7. november.

PS! Dette er *ikke* for sjov – vi HAR brug for hjælp. Det har i årevis været bestyrelsen, der har haft den tjans, men nu har vi altså behov for at andre deltager. Hvis vi skiftes, vil der jo gå mange år imellem, man skal hjælpe. Vi har i øvrigt også brug for nogle, der kan møde lidt før, og hjælpe til med borddækningen.

Juleløb

Der er traditionen tro juleløb inden julefrokosten. Det er igen i år Erik "Cigar" og klubhuset, der arrangerer det. Har du lyst til en tur i vinterskoven – i løbesko eller på MTB – så hold øje med hjemmesiden/næste nyhedsbrev.

Madaftner

Næste spis-sammen-aften i klubhuset er den 4. november. Det er Poul Tesch, der står for maden, som er porre/kartoffelsuppe – MUMS ☺ Det koster som sædvanligt kun 30 kr. pr. portion. Husk at tilmelde dig.

NYT fra Stavgængerne

Stavgængerne har testet de nye Flexi sticks fra Le Bock. Testen faldt så godt ud, at vi har besluttet, at medlemmer af OGF Motion får mulighed for at købe stængerne (slimline) via klubben for 500 kr.

NYT fra Cykelafdelingen

Klubtur til Gardasøen - Maj 2016

Tidsfristen for tilmelding er rykket til den 15. november, hvorefter der lukkes for tilmeldinger. Tilmeldingsliste findes på hjemmesiden.

Klubhuset er plaget af tyverier, og derfor er det STRENGT FORBUDT at sætte noget i klemme i døren, for at den kan stå åben.

NYT fra Løbeafdelingen

Nytårsløb

Igen i år inviterer vi til nytårsløb den 31. december – så vi kan få gjort plads til festmenuen om aftenen. Konceptet bliver lidt anderledes i år, men mindst lige så hyggeligt med kransekage og boblevand. Tilmelding via betalingsmodul et senest den ... BEMÆRK: Det er gratis at deltage, men der er mulighed for at "få noget med hjem".

DGI SPOT-kursus

Lørdag den 28.11. kl. 10.00-11.30 i forbindelse med løbetræningen er der mulighed for at få inspiration til alternative styrkeøvelser. Det er Sine, der læser Idræt & Sundhed på SDU, der står for det. Det er gratis at deltage, men af hensyn til forplejningen skal du tilmelde dig via tilmeldingsmodul et.

Kommende aktiviteter:

04.11.15	Klubaften/fællesspisning	12.12.15	Juleløb og julefrokost
28.11.15	Styrketræning i.f.m. løbetræningen	20.12.15	Cykel-juleafslutning
08.12.15	Løb om juletræet på Flakhaven	31.12.15	Nytårsløb