INFO - OGF-Motion

NYT fra Bestyrelsen

Betaling af kontingent mv.
Til betaling på hjemmesiden skal man have et dankort. Hvis ikke man har det, kan man betale kontant ved Klaus på kontoret eller via bankoverførsel (kassereren oplyser bankoplysninger). Vi håber dog, at man inden længe også kan benytte MobilePay. Tilmeldinger vil oftere skulle foregå via hjemmesiden, og dermed er det kun medlemmer, der har betalt kontingent, der kan deltage. Det er fortsat muligt at komme og prøve at løbe eller cykle med nogle gange inden man beslutter sig for at blive medlem – vi forventer dog, at dem der benytter sig af vores tilbud, også er betalende medlem – ligesom alle de andre ☺

Foredrag om løb – træning - skader
Fysioterapeuterne Finn Kaczmarek og Jonas Melchior Hansen fra Muskler og Led kommer og holder foredrag om løb – træning – skader onsdag den 11. maj kl. 19.30. Tilbuddet gælder alle medlemmer af OGF Motion. Tilmelding skal ske via hjemmesiden.

Nye låse på omklædningsrum mv. ved atletikstadion.
Der er kommet nye låse på dørerne, men indenfor vores normale træningstider mandag, onsdag og lørdag, vil der ikke være låst. Stein, Berit, Thomas og Annemette bliver udstyret med en nøgle. Generelt gælder det, at hvis man træner på andre tidspunkter end de faste, skal man benytte omklædningen i klubhuset (underetagen).

NYT fra Løbeafdelingen

Efterlysninger
Vi mangler to **frontløbere,** der kan/vil løbe 15 km i hhv. tempo 5:30 og 6:00 den 16. april, hvor vi får besøg af de andre løbeklubber fra Odense. Henvend dig til Berit, hvis det er noget for dig. "Odense – løb/walk med" har i øvrigt fået sin egen facebook-gruppe. Berit´s mailadresse er hvirvelkaer@yahoo.dk

Løbestyregruppen består af Berit (formand), Thomas, Marianne, Rikke og Brian. Har du lyst til at være med til at præge løbetræningen, lave løbeplaner mv. så er der også her plads til en mere ☺

Vi vil gerne tilbyde **Coopertest** mandag og onsdag i uge 21, og skal derfor bruge nogle hjælpere til at tælle omgange. Det tilbydes over to dage, så man kan deltage den ene dag, og hjælpe den anden. Har du lyst til at hjælpe, så kontakt Berit. PS! Du må også gerne tage fx din teenager med, hvis han/hun vil tælle omgange ☺



Husk Schouløbet Langesø den 22. april.
Det er et super godt og billigt løb, der giver god træning.
OBS! Også med børnerute/børnebørnsrute ;-)

Kommende aktiviteter:

11.04.16	Infomøde om tur til Gardasøen	04.05.16	Hjælperløb
16.04.16	"Odense - løb/walk med" hos OGF	05.05.16	Eventyrløbet
21.04.16	Cykel-klubaften	11.05.16	Foredrag om løb, træning og skader
22.04.16	Schou Løbet Langesø	Uge 20	Klubtur til Gardasøen

NYT fra Cykelafdelingen

Cykelstormøde

Styregruppen takker for det store fremmøde til stormødet – og ikke mindst alle de glade cykelryttere, der var mødt frem til sæsonstart. Havde du ikke muligheden for at deltage i stormødet, kan du finde diasshowet på hjemmesiden under cykelnyt. Deri kan du se, hvad der kommer til at ske i år, herunder fx sæsonplanen, datoer for klubaftner, cykel-klubture mv.

Nye medlemmer af cykelstyregruppen

Efter hhv. 9, 8 og 6 år takkede Kurt Skov, Maiken Knudsen og Palle Lindegaard af som medlemmer af cykelstyre-gruppen. Jens Ole Pedersen og Dennis Maaløe Andersen blev valgt ind som nye medlemmer. Efter mødet valgte styregruppen Preben Nielsen som ny formand efter Maiken.

Cykelstyregruppen består nu af: Preben Nielsen (formand), Niels Bylod, Lasse Poulsen, Jens Ole Pedersen og Dennis Maaløe Andersen. Der har været meget stor udskiftning, så derfor skal de lige bruge lidt tid til at bygge det op igen. Har du lyst til at være med i gruppen, så er der altid plads til en mere ☺

Licens til MTB i Langesø

Igen i år giver klubben 100 kr. i tilskud til køb af licens til Langesø. Licensen skal købes via OGF Motions hjemmeside, for at få tilskuddet.

Klubaften

Torsdag den 21. april efter træning er der cykel-klubaften. Kom med og få lidt socialt samvær med dine klubkammerater. Der kan købes mad og drikke, så du ikke går sulten i seng (husk kontanter).

Hold 4 – er det noget for dig?

Cykelhold 4 er ikke længere primært et begynderhold – de modtager både rutinerede og ikke rutinerede ryttere. De kører efter DCU kørerregler, som også er klubbens regelsæt. Holdet er for racercykler, og gennemsnitsfarten ligger fra 18-25 km/t. Der er kaptajn dækning på alle træningsture. Læs mere på hjemmesiden.

Atter gode tilbud fra WeBike:
http://www.webike.dk/cykeltoej-sko/til-hovedet/cykelhjelm/where/manufacturer/giro/order/position/dir/desc.html





Kommende aktiviteter:

11.04.16	Infomøde om tur til Gardasøen	04.05.16	Hjælperløb
16.04.16	"Odense - løb/walk med" hos OGF	05.05.16	Eventyrløbet
21.04.16	Cykel-klubaften	11.05.16	Foredrag om løb, træning og skader
22.04.16	Schou Løbet Langesø	Uge 20	Klubtur til Gardasøen