

Generelt NYT

Side 1

Hjælpere til Odinsbro Løbet

Der mangler hjælpere til mange spændende opgaver til Odinsbro Løbet. Det gælder fx **ølvognen**, vejvisere, væskeudleveringen, bagageopbevaringen og medaljeoverrækkelse i målområdet. Har du tid til at hjælpe, så skriv til Klaus Winther på info@OGF.dk.

Madaftner i efteråret

Onsdag den 7. september starter vi igen med fællesspisning i klubhuset – dog efter et lidt ændret koncept. Madaftnerne holdes hver anden uge (lige uger). Maden laves som tidligere af medlemmer, men de afregnes med 10 kr. pr. portion. Da det er hver anden uge, vil deltager antallet pr. gang nok falde lidt, og dermed bliver opgaven mere overkommelig. Til gengæld skal vi bruge nogle "kokke", som vil være med til at lave maden. Har du lyst, så skriv til Annemette på amloenbo@gmail.com.

Kort NYT

- ⇒ Der er nu oprettet OGF-mailadresser til hhv. cykelstyregruppen, løbestyregruppen og formanden. Du finder dem på hjemmesiden.
- ⇒ Det bliver snart muligt at betale med MobilePay i klubben 😊
- ⇒ Der bliver ikke arrangeret grundlovsarrangement i år, men næste år er vi klar med et arrangement

NYT om CYKLING

Gode tilbud fra WeBike: www.webike.dk/webikeoutthere

Tur til Midskov

Igen i år bliver der arrangeret klubbetur til Midskov. Det er i uge 24 fra mandag den 13. juni til fredag den 17. juni. Ugen byder på mange gode og oplevelsesrige cykelture. Du kan læse mere om turen her [LINK 1](#)

Outdoor Sydfyn MTB

Den 20. august laver vi en klubbetur for MTB'ere ud af Outdoor Sydfyn i Faaborg. Det er et rigtig godt løb i Svanninge Bakker og omegn. Der er udfordringer for alle, da der er tre sværhedsgrader – Den Gode, Den Onde og Den Grusomme. Meld jer til på www.outdoorsydfyn.dk

MTB-tur til Stige Ø – med is bagefter

Den 4. juni er der træningstur til Stige Ø. Vi kører fra klubhuset kl. 9.30, og efter en god gang bakketræning, giver klubben is. Man kan selvfølgelig også støde til derude kl. 10.00.

Kort NYT

- ⇒ Der er nu åbnet for køb af licens til Langesø MTB på betalingsmodulet.
- ⇒ Jens Ole er stoppet i styregruppen, og Kirsten Demuth er kommet ind i stedet for.
- ⇒ Styregruppen er i gang med at opdatere hjemmesiden, fx med ændrede gennemsnitshastigheder for alle hold. Kig også forbi hjemmesiden, hvis du kunne tænke dig at være turledere og/eller komme på kaptajnkursus.

Kommende aktiviteter:

01.06.16	Rundbold	16.06.16	Cykel-klubaften
04.06.16	Træningstur Stige Ø (MTB + Løb)	25.06.16	Odinsbro Løbet
08.06.16	Løbetræning på SDUs atletikbane	17.08.16	OGF løber DHL
13.-17.06.	Tur til Midskov	20.08.16	Outdoor Sydfyn MTB-klubbetur
15.06.16	Odense ZOO-løbet	20.08.16	HjerterDameTouren

NYT om LØB

Træningstur til Stige Ø med is bagefter

Den 4. juni er der træningstur til Stige Ø. Vi mødes derude klar til start kl. 10.00, og efter en god gang bakkeløb, giver klubben is.

Træningsevent på atletikbanen ved SDU

I samarbejde med DGI inviteres I med til en aften på SDU's Atletikstadion. Det er den 8. juni kl. 18.00. SDU's atletikstadion er kåret som verdens bedste idrætsanlæg, og Julie Faurholt Pedersen fra DGI vil guide os igennem anlægget, og instruere os i forskellige øvelser. Du vil få trænet andre muskelgrupper end ved en almindelig løbetur. OGF har foreløbigt 25 pladser, og der hænger en tilmeldingsliste på opslagstavlen. Læs mere på opslagstavlen eller her [LINK 2](#)

Fartholdere til Odinsbro Løbet

Der mangler stadig fartholdere til flere tempogrupper til Odinsbro Løbet. Konkret mangler der 1-2 personer til følgende fartgrupper:

10 KM: 5:15, 5:30, 5:45, 6:00, 6:15, 6:45, 7:00, 7:30, 7:45 og 8:00

½ Maraton: 6:00, 6:15, 6:30, 6:45 og 7:00

Har du lyst til at tage den udfordring op, og samtidig hjælpe os ved Odinsbro Løbet, så skriv mail til info@hcamarathon.dk Ved tilmelding skal du oplyse navn, ønsket tempo, fødselsår, T-shirt størrelse, mobilnr, email og adresse.

Forskningsprojekter

Vi har fået flere henvendelser om forskningsprojekter, som søger frivillige løbere. Aarhus Universitet er i gang med en stor undersøgelse Run21, som handler om skadesforebyggelse. Til dette projekt skal de bruge data fra en masse løbere, der vil træne op til et ½ maraton. Du kan læse mere på hjemmesiden eller her [LINK 3](#).

Det andet projekt er SDU, der undersøger løb sammenholdt med træningsadfærd sammenholdt med skader og trivsel. Det er et spørgeskema, der skal udfyldes, og det tager 5-10 min. Læs mere her [LINK 4](#)

OGF Motion løber DHL den 17.8.

OGF Motion løber DHL den 17. august, og der er reserveret telt med stole og borde til 80 personer. Så har du tænkt dig at deltage på et hold sammen med nogle af dine løbevenner fra OGF, så vælg den 17.8. så kan vi alle hygge sammen med madpakkerne bagefter.

ZOO Løbet

Den 15. juni er der igen Odense ZOO Familieløb. Har du lyst til en løbetur på en anderledes rute, måske sammen med børnebørnene, så kan dette løb varmt anbefales. Vil du hellere hjælpe, så er der godt brug for det – kontakt Morten Schreiner på mortenschreiner@mail.dk

Rundbold

På onsdag den 1. juni skal vi prøve noget andet. Vi skal spille rundbold – som vi nok alle husker det fra skolen. Det er rigtig god intervaltræning, og har du lyst til at deltage, så mødes vi kl. 17.30 det sædvanlige sted foran atletikstadion. Vi varmer selvfølgelig op med en lille luntetur.

HJÆLP

Stein er så rar, at bruge sin fritid på at sørge for æbler/juice til os efter træning ☺ Vil I så ikke godt være så rare, at rydde op efter jer selv. Der må *ikke* stå noget tilbage på bordet udenfor – heller ikke tom emballage eller kasser.

Det er igen muligt at købe løbe t-shirts
via hjemmesiden. Prisen er 199 kr.