INFO - OGF-Motion

Generelt NYT

Masser af information på hjemmesiden

Vi modtager en masse information om fx events, løb, undersøgelser mv. som vi gerne vil dele med jer. Det vil vi fremover lægge på hjemmeside via link. Først vil man se Aktuel information fx nyhedsbreve og vores egne aktiviteter. Dernæst er der til vestre en række link til lokale løb. Her lægges link til de løb, som især vores samarbejdspartnere/klubber arrangerer. KIG FORBI – der er mange gode informationer.

Skadeforebyggelse for både løbere og cykelryttere

Fra efteråret vil vi tilbyde medlemmer af OGF Motion skadesforebyggelse. Anders Friss Hansen fra AS Fysioterapi v/Arne Sørensen vil give individuel rådgivning og gode træningsøvelser til jer, som er skadet. Det foregår i gymnastiksalen hver onsdag kl. 19.00-20.00 - første gang den 7. september. Det vil i første omgang ikke kræve tilmelding – man møder bare op (hvis man har betalt kontingent til OGF Motion). Ordningen vil indtil videre køre frem til den 30. november. Hvis det bliver en succes, udvides konceptet. Bemærk, at starten falder sammen med første spis-sammen-aften i efteråret, så skal du til skadesforebyggelse, kan du spise godt og billigt i klubhuset bagefter.

Mailadresser

De nye mailadresser til bestyrelsen er: Formand motion@ogf.dk, Formand løbestyregruppe løb.motion@ogf.dk, Formand cykelstyregruppe cykling.motion@ogf.dk og Kassereren kasserer.motion@ogf.dk

Kriterier for tilskud til klubture

Bestyrelsen har snakket om kriterier for at opnå tilskud til klubture. Det har hidtil været en forudsætning, at man stiller op i klubtøj, hvis man ønsker at opnå tilskud. Det har været håndhævet indenfor cykling, men kun i begrænset omfang inden for løb. Det vil vi gerne gøre bedre, og derfor vil det også for løbere fremover blive en forventning, hvis man vil opnå tilskud. Det er også årsagen til, at vi har valgt at sætte prisen på løbe t-shirts ned. Vi er opmærksomme på, at der er mange holdninger til klubtøjet, og at det er ganske umuligt at tilfredsstille dem alle.

Hygge på turen til Midskov



Det er planen, at cyklerne fremover mødes foran cykelgården før hver træning – der står vi mindre i vejen for trafikken til og fra klubhuset. Den grønne container bliver flyttet efter sommer, så der bliver bedre plads.



De altid gæve frontcykler

Kommende aktiviteter:

17.08.16	OGF løber DHL	07.09.16	Skadesforebyggelse 19.00-20.00
20.08.16	Outdoor Sydfyn MTB-klubtur	17.09.16	Tur til Grænseløbet
25.08.16	Cykelklubaften 20.00	21.09.16	Fællesspisning i klubhuset
28.08.16	Cykel-istur til Kerteminde	21.09.16	Skadesforebyggelse 19.00-20.00
06.09.16	DGI Event med Claus Hechmann	25.09.16	Schou Løbet Langesø/Klubmesterskab 2016
07.09.16	Fællesspisning i klubhuset	29.09.16	Cykelklubaften 20.00

NYT om LØB

Klubtur til Grænseløbet

Igen i år arrangereres klubtur til grænseløbet den 17. september. I skal selv tilmelde jer løbet, og der er åbnet for tilmelding. Hvis der er tilstrækkelig tilslutning, betaler OGF Motion for bustransporten, men så forventer vi også, at man stiller op i klubtrøje.

Løbe t-shirts

Sidste frist for at bestille en løbe t-shirt til reduceret pris er den 10. juli. Det sker via hjemmesiden.

Klubmesterskaber – hvem er egentlig hurtigst?

I OGF Motion genindfører vi klubmesterskaber, så vi kan kåre klubbens hurtigste løbere. Alle klubmestre bliver kåret officielt, og få en medalje og en gave. Vi kårer en klubmester i hver af følgende grupper:

Mænd	Under 40 år	40 – 49 år	50 – 59 år	60 – 69 år	70 år og derover
Kvinder	Under 40 år	40 – 49 år	50 – 59 år	60 – 69 år	70 år og derover

Første mesterskaber holdes som åbne i forbindelse med Schou Løbet Langesø den 25.9.16. Derfor er der andre deltagere, men det er selvfølgelig kun medlemmer af OGF Motion, der kan kåres som klubmester. Vil du udfordre din løbevenner på en 7 km udfordrende rute, så skal du forhåndstilmelde dig på hjemmesiden. Prisen er kun 50 kr.

Nye medlemmer?

Vi er ca. 250 betalende løbere på nuværende tidspunkt. Vi har flere gange fået spørgsmålet: ”Hvor mange skal vi helst være – handler det om at være mange”? Der er flere fordele ved at være mange, fx større fleksibilitet i træningen, herunder antal fartgrupper, der er flere potentielle hjælpere til vores løb (som jo sikrer klubbens gode økonomi) mv. Da medlemstallet er på vej ned, og der er færre, der deltager i vores løb, vil vi gerne prøve, om vi kan vende udviklingen.

Et af de tiltag, der måske kan tiltrække nogle nye medlemmer er, at lave en 7:30 gruppe med fartholder om mandagen, nu hvor Løb med Avisen stopper for i år. Derfor har vi målrettet forsøgt at reklamere, og håber, at der kommer flere nye og løber sammen med os fra på mandag. LMA har også grupperne 6:30 og 7:00, så vi håber også, der kommer nye løbere til de grupper. Heldigvis er mange løbere i 6:30 og 7:00 har indvilget i at hjælpe med at være fartholder i en turnusordning – a la den vi brugte til fortræningen til Eventyrløbet. Tak for det

For at nye løbere skal kunne føle sig velkomne, er det vigtigt, at grupperne løber med vest – eller som minimum hænger vestene op på hegnet OG at alle løbere stiller sig over til vestene. Vi har hørt fra flere ex-medlemmer, at den manglende synlighed/struktur er medvirkende årsag til, at vi mister medlemmer. Derfor håber vi, at I alle vil være med til at tage godt imod nye løbere, så de følger sig velkomne.

Bliv hurtigere ved at løbe langsomt!

Kom til træning og foredrag med Claus Hechmann, og bliv klog på, hvordan du skal løbetræne. Hechmann er elitetræner i Sparta, og har testet over 5.000 løbere for at finde en træningsmetode, som giver resultater for både motionister og elite. "Hechmann-metoden" er i de sidste år blevet mere og mere udbredt i det danske løbelandskab. Han har skrevet bogen ”Løb som eliten”, som træningseventen vil tage udgangspunkt i.
Det er den 6.9. kl. 18.00-21.00 på SDU. Du læser mere, og tilmelder dig på DGIs hjemmeside. Prisen er 175 kr.

Mande-/pigeaften onsdag i uge 43

Der har været tradition for, at løberne tager en tur i byen onsdag i uge 43 – pigerne sammen og mændene sammen. Det er løbere, der hidtil har stået for arrangementerne, og *ikke* løbestyregruppen eller bestyrelsen. Vær derfor opmærksom på, at hvis traditionen skal fortsætte, *skal* der være nogen, der vil vil påtage sig opgaven med at arrangere hhv. mandeaften og pigeaften.