

NYT fra Løbeafdelingen

Stafet for Livet

Onsdag den 22. marts holder Trine Lützen et oplæg om Stafet for livet i klubhuset efter løb. OGF har lavet et hold, der hedder OGF, og hvor alle kan deltage – det er ikke kun for motionsafdelingen, men også de andre afdelinger.

Klubturen i år går til National Thy Marathon den 2. september

Der er mulighed for at deltage i Duathlon (MTB/løb), 1/1 Marathon, ½ Marathon, ¼ Marathon, 1/8 Marathon, gå 1/1 Marathon eller 1/2 Marathon. Alexander vil arrangere turen, men vil selvfølgelig gerne have nogle hjælpere – løbere eller cykler ☺ Information om arrangementet, herunder tilmelding, kommer i et senere nyhedsbrev.

Tur til Egeskov slot løbet den 30. april kl. 10.00

Man sørger selv for transport til Egeskov – til gengæld giver OGF Motion sandwich efter løbet. Der er dermed lagt op til klubhygge efter løbet. Der er distancer på 3,5 km, 5,5 km, 10 km og ½ marathon. Læs mere på www.egeskovsloebet.dk Du skal selv tilmelde dig løbet, men af hensyn til sandwich, bedes du skrive dig på de lister, der hænges op på opslagstavlen.

Grundlovsløb

Vi holder Grundlovsløb den 5. juni kl. 10.00. Efter løbet er der fælles spising i klubhuset kl. 12.00. Hvis du selv tager kød med til grillen, står OGF Motion for tilbehøret i form af salat og flutes. Drikkevarer købes i klubhuset. Information om tilmelding vil komme i et senere nyhedsbrev.

NYT fra Cykelafdelingen

Kurset GO' STIL mandag den 3. april

Ønsker du at deltage i foredraget/kurset Go' stil, skal du bruge linket nedenfor. Kurset er et lukket kursus for OGF-medlemmer. Kurserne afholdes af DGI, men det er TrygFonden og Nordea Fonden, der står bag (=betaler). Sidste frist for tilmelding er den 30.3. Tilmeldingslink: <https://events.dgi.dk>

Medlems-stormøde

Holdes den 20.3. kl. 19.00 i klubhuset.

Teknikaften i OGF 28. februar

Der holdes teknikaften tirsdag den 28.2. kl. 19.30 i kælderen ved omklædningsrummene. Lasse er tovholder.

Generelt NYT

Fællesspisning i klubhuset

Næste fællesspisning er onsdag den 8. marts, hvor der er lasagne på menuen ☺ Forårets sidste fællesspisning blive onsdag den 22. marts. Tilmelding via lister på opslagstavlen.

Årshjul

På generalforsamlingen var der en kort introduktion til et nyt årshjul for OGF Motion. Årshjulet ligger nu på hjemmesiden, men er endnu ikke fuldt opdateret. Det vil ske løbende efterhånden som løb og cykling finder rutinen.

Kommende aktiviteter:

28.02.17	Teknikaften for cykler	22.03.17	Fællesspisning
08.03.17	Fællesspisning	03.04.17	Kurset GO' STIL på landevejen
20.03.17	Medlems-stormøde i cykelafdelingen	30.04.17	Egeskov Løbet med sandwich-hygge abgfter
22.03.17	Oplæg om Stafet for Livet	05.06.17	Grundlovsløb og spising bagefter