INFO - OGF-Motion

NYT fra Løbeafdelingen

Løbestyregruppens medlemmer ☺

Løbestyregruppen består nu af følgende syv deltagere: Berit Hvirvelkjær (repræsentant i bestyrelsen), Rikke Hoff, Alexander Bülow Svenstrup, Jette Andreasen, Karin Brink, Kjeld Borchert og Orla Sønderby.

Styrketræning og udstrækning

Den 4. oktober før løb starter styrketræning og udstrækning. Konceptet ligner meget sidste sæson, men der holdes ferier (efterår, jul og vinterferie).

NYT fra Cykelafdelingen

Klubtur 2018 til Harzen for racere og vandrer i uge 36

Så skal der sættes X i kalenderen – Cykelafdelingen arrangerer i sensommeren 2018 en træningstur for alle der har interesse for cykling (racere) og vandreture i Harzen. Det er i uge 36 fra den 5. til den 9. september. Læs meget mere om turen på OGFs hjemmeside – men sæt selvfølgelig allerede nu kryds i kalenderen.

Sæsonafslutning med grill

Torsdag den 28.9. er der sæsonafslutning med grill – og styregruppen giver grillpølerne i år ☺ Tilmelding til cykling.motion@ogf.dk

Cykelstyregruppens medlemmer ☺

Cykelstyregruppen består nu af følgende seks deltagere: Preben Nielsen (repræsentant i bestyrelsen), Kirsten Demuth, Susanne Skøtt, Kurt Skov, Lasse Poulsen og Niels Bylod.

Salg af cykeltøj

Mangler du en t-shirt med kort eller langt ærme eller måske en jakke, så henvend dig til Berit eller Klaus Winther. Bukser er desværre ikke lagervare i øjeblikket.

NYT fra Bestyrelse

Fællesspisning i efteråret

Fællesspisning starter op den 13. september, hvor det er Poul Tesch, der står for maden. Vi håber, at kunne gennemføre fællesspisninger hver anden uge i efteråret, men vi skal bruge nogle kokke. Har du lyst, så henvend dig endelig til en i bestyrelsen. Vi giver 10 kr. pr. solgt kuvert. Har du ikke mod på at stå for det, men godt vil hjælpe med at snitte, handle eller lignende, hører vi selvfølgelig også gerne fra dig.

Årets julefrokost holdes den 9. december

Tiden nærmer sig, og vi håber, at vi kan få nedsat et udvalg i lighed sidste år, som vil være med til at arrangere den. Sidste år var festen med farvede drinks, god og anderledes mad samt god musik, hvor selv planterne havde svært ved at sidde stille – og mange glade og feststemte deltagere ☺ Vil du være med til at arrangere festen, så tag fat i en fra bestyrelsen.

Medlemmer

Vi er p.t. følgende medlemmer:
Løbere 239, cykler 144 og stavgængere 6

Husk vores crossløb i Langesø søndag den 24. september ☺

Kommende aktiviteter:

13.09.17	Fællesspisning i klubhuset	03.10.17	Spinning starter
28.09.17	Sæsonafslutning cykling (med grill)	04.10.17	Styrketræning starter
01.10.17	Vintersæson med vintertider starter	08.10.17	Alpetramp (tilmelding senest 27/9)