

INFO - OGF-Motion



NYT fra Løbeafdelingen

Pandelampeløb den 8. november ☺

Igen i år arrangeres pandelampeløb. Det er en rigtig sjov og alternativ træningstur, hvor vi løber samlet i to hastighedsgrupper, så alle kan være med. Det er dels asfalt og dels større stier. Du møder bare op til almindelig træning iført en pandelampe (den billige fra byggemarkedet er fin nok), så får du en anden løbeoplevelse med hjem. PS! Vi har ikke tidligere oplevet fald, fordi det er mørkt – lamperne klarer det.

Frontløbermøde den 15. november

Der er møde for alle frontløbere i klubhuset den 15. november kl. 20.15. Er du ikke frontløber, men måske godt kunne tænke dig at være det, så mød endelig op. Det er frontløberrollen generelt, der er på dagsordenen.

Juleløb til Flakhaven 13. december kl. 18.15

Løbetræningen den 13. december kommer til at bestå af en løbetur til Flakhaven, hvor vi danser om juletræet, og synger nogle julesange sammen med de andre løbeklubber i Odense. Vi løber fra atletikstadion kl. 18.15, og mødes med de andre klubber ved Flakhaven kl. 18.45. Det plejer at være rigtig hyggeligt – især hvis nogen af jer husker nissehuen. Bagefter ca. kl. 20.15 er der gløgg og æbleskiver i klubhuset :-)

Klubtur til Berlin 7.-9. april 2018

Der har været stor tilslutning, og alle pladser er snart udsolgt :-)

Husk også:

- Odense løb med fra Sanderumskolen den 25. november kl. 9.30
- Der er åbent for tilmeldinger til Royal Run Odense 21.5.18 – Løb med kronprisen på hans runde fødselsdag.
- Nytårsløb den 31.12. kl. 10.00 fra klubhuset – der er nytårshygge bagefter.

NYT fra Cykelafdelingen

Æbleskivetur den 17. december

Efter træning den 17. december siger cykelafdelingen god jul til hinanden med æbleskiver. Først en træningstur, og derefter hygge med æbleskiver, præmier mv.

Foredrag med Aske Søby mandag den 29. januar 2018 kl. 19.30 i klubhuset

Ultracyklisten Aske Søby, der har en meget lang række af præstationer på cv'et, kommer og fortæller om sine bedrifter, som er vildt imponerende – både for cyklister og løbere. Sæt allerede nu kryds i kalenderen, men I skal selvfølgelig nok få mere information senere på hjemmesiden. Det er både for cyklister og løbere.

NYT fra Bestyrelse

Nu kan du tilmelde dig julefrokosten på hjemmesiden

Se det spændende program for julefrokosten på hjemmesiden og i vedlagte indbydelse.

Hvem vil sætte æbler frem efter træning?

Stein stopper som "æblemand" med årets udgang. Derfor skal vi bruge et par stykker eller tre, der vil stå for at sætte æbler frem i forbindelse med træningen mandage og onsdag. Er det noget for dig, så kontakt Berit eller Annemette til træning.

Kommende aktiviteter:

08.11.17	Pandelampeløb	09.12.17	Julefrokost
08.11.17	Fællesspisning i klubhuset	13.12.17	Juleløb til Flakhaven
15.11.17	Frontløbermøde	17.12.17	Æbleskivetur Cykling
25.11.17	Odense Løb med fra Sanderum	31.12.17	Nytårsløb/cykling + hygge