

INFO - OGF-Motion



Schou Løbet Langesø lørdag den 23. juni

Har du husket at tilmelde dig det nye Schou Løb i Langesø?

Du kan stadig nå – enten ved forhåndstilmelding indtil 20.6. på www.ogf.dk/tilmelding-og-priser. Prisen er hhv. 50 kr., 70 kr eller 90 kr. alt efter distance. Du kan også tilmelde dig på dagen fra kl. 9.00, og så er prisen 10 kr. mere. For den pris får du, udover en løbetur i et naturskønt område, muligheden for at vinde en helikoptertur mv.

Starten for 7,1 km og 13,7 km ruterne går kl. 10.30 og for 2,5 km løberne sendes afsted kl. 10.40. Bemærk, at start- og mål er flyttet til Langesøhallerne, Idrætsvej 7, 5462 Morud, hvor der er mulighed for omklædning/bad samt et besøg i deres nye café – måske på deres nye cafeterrasse. Er vejret godt, kan du også hoppe en tur i friluftsbaddet.

Besøg af Kolding Motion lørdag den 30. juni

Den 30. juni kommer Kolding Motion, og løber med os. De kommer ca. 10 stk. Efter løbeturen mødes vi i klubhuset, hvor de gerne vil høre om OGF motion. Måske kan vi senere tage på besøg hos dem?

DHL-stafet onsdag den 15.6.

Vi bestiller mad hos Mad med sjæl, og det er OGF Motion, der giver maden. Hver deltager skal dog selv tilmelde sig på vores hjemmeside, så vi ved, hvor mange der vil deltage i grillhyggen. I skal selv medbringe drikke.

Hvis der er nogen, der ikke har et hold til DHL staffen, så skriv til os - så vil vi være behjælpelig med at finde et hold. Skriv til loeb.motion@ogf.dk I kan også snakke om det i løbegrupperne eller hold øje med facebook-gruppen.

Kongebroløbet den 8. september 2018.

Klubturen i efteråret går til Kongebroløbet i Middelfart den 8. september. Man tilmelder sig selv til løbet, og sørger for transport. OGF Motion sørger for forplejning, men det skal bestilles på vores hjemmeside – så vi ved hvor mange, der vil deltage. Sidste frist er 1. september. Det bliver endnu en hyggelig tur med løbevennerne fra OGF.

INFO - OGF-Motion



Cykelweekend på Langeland 7.-9. september 2018

Cykelstyregruppen arrangerer en weekendtur til Langeland, hvor der bliver mulighed for nogle godt og længere cykelture med vennerne fra klubben, men der bliver også skruet op for hyggen. Der er overnatning og fuld forplejning på Færgegårdens Camping i Spodsbjerg (hytter).

Det foreløbige program er:

Fredag: Vi cykler sammen til Spodsbjerg ca. 75 km, hvorefter der er spising og hygge.

Lørdag: Vi cykler en planlagt tur rundt på Langeland 60 -100 km, og igen med spising og hygge bagefter.

Søndag: Vi spiser morgenmad, pakker sammen og cykler hjemad.

Pris pr. person er 1.150 kr. før fradrag af klubtilskud. Med klubtilskud på kr. 500 bliver prisen kr. 650 pr. person alt inklusivt. Dog medbringes madpakke til om fredagen til køreturen derned. Der er mulighed for selv at køre til Spodsbjerg i bil om fredagen, og deltage i arrangementet på Langeland.

Baggage mv. og madpakke til fredag transporteres med følgebilen, som vi håber, at der er én blandt vores medlemmer, der kunne tænke sig at køre. Ophold og benzinudgifter bliver dækket.

Tilmelding og betaling skal ske via OGF's betalingsmodul på hjemmesiden senest den 30.06.18.

MTB Langesø

I lighed med tidligere år kan du købe licens til at køre MTB i Langesøskoven via OGF Motion. Cykelstyregruppen har besluttet at give tilskud på 100 kr. så prisen for et år er 400 kr. (gælder fra 1.7.2018 til 30.6.2019). Du bestiller licensen via OGF Motions hjemmeside.

Øvrige cykelløb i 2018

Den seneste år har både Tour de Vestfyn og Alpetramp været populære løb, at deltage i. Derfor er disse løb igen i år med i de løb, som klubben giver tilskud til.

Tour de Vestfyn køres søndag den 12. august, og der er mulighed for at køre 50 km, 75 km eller 125 km. Læs mere på www.tourdevestfyn.dk

Alpetramp køres søndag den 7. oktober, og der er distancerne 70 km og 130 km. [Læs mere på www.pedaltramp.dk](http://www.pedaltramp.dk)

Udover disse løb er der ca. 10 piger, der kører HjerterDameTouren – et cykelløb for kvinder. Der er ikke klubtilskud, men det er absolut ikke en hundring for at få en god oplevelse. Det er lørdag den 25. august.

Mentor-holdet er ved at være udlært :-)

Hele foråret har mentor-holdet kørt to gange om ugen. Det var Flemming Givskud, der tog det gode initiativ, men da han var nødt til at være fraværende i en periode, skaffede han nogle rigtig gode afløsere i Hans Thykær og Kurt Skov. Mentor-holdet har på alle måder været en succes, og deltagerne er nu ved at være klar til at kalde sig hold 4.

Nyt fra bestyrelsen

Er du i tvivl om, hvordan OGF Motion har tænkt sig at leve op til den nye persondatalov, så kig på vores hjemmeside. Kasserer Michael Adolfsen har lavet et rigtig godt skriv "Persondatapolitik – sådan behandler vi dine personlige data i OGF Motion".