

Dette nyhedsbrev indeholder oplysninger om

- **Godt i gang**
- **Onsdagstræning**
- **Adgang omkring ”klubhuset”**
- **Royal Run**
- **Klubtur til Vejrhøj 25-05-2018**
- **GoRun 27. maj 2018**
- **Grønnehaveløbet og forårsafslutning**
- **Kontingent og indmeldelse i løbeklubben**
- **Klubbetøj**
- **Lokale løb**

Tillykke, du er medlem af Odsherred Løberne, Danmarks hyggeligste løbeklub. Har du modtaget et nyhedsbrev med teksten ” Dette nyhedsbrev er sendt til alle tidligere medlemmer....”, så se bort fra det tidligere sendte.

Godt i gang

Odsherred Løberne er kommet godt fra start og er godt på vej mod de 100 medlemmer. Nu er det jo ikke fordi vi ikke har prøvet det før, men vi har valgt at gøre nogle ting lidt anderledes end vi plejer. Vi ønsker i bestyrelsen og i træner staben at træningen skal være god og alsidig. Så derfor prioriterer vi at træningen skal bestå af både en god opvarmning, en løbetræning og nogle styrkeøvelser eller tekniktræning, for at styrke jer som løbere. Det er vigtigt for os som løbere og gængere at styrketræne som supplement til løbetræningen, da dette både gør os til bedre løbere, men ikke mindst forebygger det at vi får skader.

Vi har flyttet træningssted til Fregatvej, for blandt andet at styrke det sociale liv i klubben, så vi forsøger at have frisklavet kaffe efter træningen eller et glas vand fra hanen, der er høflig selvbetjening.

Onsdagstræning

Vi er startet op på onsdagstræningen og der bliver gået til den på alle holdene. Her er en oversigt over de resterende træninger inden sommerferien, der kommer en opdateret liste på hjemmesiden

<http://odsherredløberne.dk>

Hold 1-2

Dato	Træner	Beskrivelse	Mødested
02-05-2018	Mie	Interval	Fregatvej 2, 4500 Nykøbing Sj.
09-05-2018	Heidi	Makkerløb, styrketræning, leg Mulighed for let løbetur efterfølgende.	Sundhedscenteret, Nykøbing Sj
16-05-2018	Heidi	Stafetmemory med øvelser Mulighed for let løbetur efterfølgende.	Nordgårdshallen, Nykøbing Sj
23-05-2018	Mie	CrossGymLøb	Fregatvej 2, Nykøbing Sj
30-05-2018	Heidi	Sten, saks, papir og løb/styrketræning Mulighed for let løbetur efterfølgende.	Nordgårdshallen, Nykøbing Sj
06-06-2018	Mie	Løb i sand og klitter	Nordstrands P-plads
13-06-2018	Mie	Tilgår	Tilgår
20-06-2018	Heidi	Løb med fartleg	P-pladsen bag Lyngkroen
27-06-2018	Tilgår	Tilgår	Tilgår

Hold 3-4-5

Dato	Træner	Beskrivelse	Mødested
02-05-2018	Henrik	5 x 800 meter i Plantagen	Lynghusvej P-plads
09-05-2018	Michael	6 x 4 min løb + 2 min pause	Sundhedscenteret, 4500 Nykøbing Sj.
16-05-2018	Finn	4 x 400 bakketræning	Asnæs indelukke, Åsevangsvej 59, 4550 Asnæs
23-05-2018	Lars	Intervalløb	Kabelhus
30-05-2018	Finn	20 x 200 meter intervaller i Annebjerg parken	Fregatvej 2, 4500 Nykøbing Sj.
06-06-2018	Michael	Pyramideløb	Tilgår
13-06-2018	Lars	Bakkeløb	Barkladen, Egebjergvej 172, 4500 Nykøbing Sj.
20-06-2018	Michael	12 min test	Fregatvej 2, 4500 Nykøbing Sj.
27-06-2018	Henrik	10-20-30 4 blokke a 4 sæt	Lynghusvej P-plads

Adgang omkring ”klubhuset”

Der er sat alarmer op bag ”klubhuset”, så hvis man går om bag huset mod rensningsanlægget risikerer vi at alarmen går, så hold jer venligst på afstand af bygningen.

Royal Run 21-05-2018

Der er en del der skal til Frederiksberg og løbe Royal Run.

Vi har arrangeret en bus, som allerede er fyldt, men hvis der er nogle der har behov for bus har LMK Asnæs også bus fra Vig. Kontakt Michael hvis der er behov.

De der skal med vores bus får yderligere information direkte.
Det er et stort arrangement, så vi ved ikke for nuværende hvordan startområdet bliver, men vi tager nogle beachflag med, som vi sætter op, så må vi se om vi kan finde hinanden derinde.

Afhentning af startnummer til Royal Run

Til de der ønsker det, afhenter vi startnumre, så ikke alle behøver at køre til København for at hente dem.

I modtager et startkort fra Sparta, dette kan videre sendes til info@odsherredloberne.dk, så afhenter vi startnummer og T-Shirt.
Udleveringssted tilgår senere.

Klubtur til Vejrhøj 25-05-2018

Vi arrangerer klubtur med en løbe- eller gåtur på Vejrhøj den 25. maj 2018.
Vi mødes ved Sanddobberne på parkeringspladsen ved campingpladsen kl. 17:00.

Der inddeles i hold så vi går eller løber sammen en tur på Vejrhøj.

Finn Kristiansen sørger for der er tændt op i grillen til vi kommer tilbage, hvor vi kan grille vores medbragte kød på grillen, så sørger klubben for salat og tilbehør.

Prisen er 30 kr. pr. person.

Husk at medbringe kød til eget forbrug og godt humør.

Tilmelding på [Tilmeld Klubtur til Sanddobberne](#)

GoRun 27. maj 2018

Vi afholder GoRun igen søndag 27. maj 2018 kl.10:00

Mødested P-pladsen i Grønnehave Skov overfor skydeklubben.

Der er mulighed for både løb og gang på hjertestien der er 2,9 km.

<https://www.facebook.com/events/182571779202990/>

Grønnehaveløbet og forårsafslutning

Reserver allerede nu datoen 25. juni 2018, hvor vi slutter forårssæsonen af med Grønnehaveløbet, med distancer på 5 og 10 km.

Efter løbet slutter vi af med et grillarrangement på Fregatvej

Yderligere info når vi nærmer os datoen.

Kontingent og indmeldelse i løbeklubben

Er du ikke blevet medlem endnu, så gå ind på vores hjemmeside

http://odsherredloberne.dk/?page_id=22 og få tilmeldt dig.

Klubtøj

Har i behov for klubtøj, kan det bestilles hos Intersport i Asnæs

Det er muligt at prøve det meste af tøjet i butikken i Asnæs centret, men tøjet skal bestilles på hjemmeside <http://intersportasnaes.dk/odsherred-loeberne-136> , så kan det hentes når det er kommet hjem og der er kommet klublogo på.

Lokale løb

Vig familieløb 26. maj 2018

Tilmelding på <https://app.lap.io/event/2018-vig-familieloebe>

Stafet for livet Asnæs 18-19. august 2018

Tilmelding på <https://www.stafetforlivet.dk/stafet/asnaes>

På Odsherredløbernes vegne

Michael