

Indhold

- **Godt nytår**
- **Events**
 - **Sauna og Løb**
 - **Løb og Boksning**
 - **Tekniktræning Svømning**
- **Rabat på Sandflugtsløbet**
- **Spinning og Svømning**
- **Events på tegnebrættet**
- **Generalforsamling 26. marts 2019**

Godt Nytår

Vi håber alle er kommet godt ind i det nye år. Første træning blev gennemført i mandags med flot fremmøde, men der var selvfølgelig også et lille glas til at slutte af på.

Husk at der er gratis kaffe efter træning, på den store kaffemaskine indenfor døren til højre.

I mandags startede vi også op med et nyt hold 1 med nyløbere og gamle kendinge, 8 løbere var mødt op til start, så det ser ud til vi får et godt hold 1 her i vinter igen. Var du forhindret i mandags, så frygt ikke i kommer bare i morgen, så i kan nå det endnu.

Ud over vintertræningen om mandagen henover vinteren, er der med flere medlemmers hjælp arrangeret 3 events hen over den næste måned, der giver mulighed for en anderledes træning, se mere herunder.

Husk også at reservere den 26. marts 2019 til årets generalforsamling i Odsherred Løberne

Events

Vi har 3 events hen over de næste 3 weekender, så man har mulighed for en anderledes træning og socialt samvær.

- **Saunaløb**

Er du frisk ellers bliver du det 😊:-) SAUNALØB...

Lørdag d. 19.1. Kl. 11:30 - Mødested Rørvig Havn v. saunaen

Først gang eller løb - Så sauna og evt. en tur i det kolde gys

Det er gratis at deltage for klubbens medlemmer - Begrænset pladser, så først til mølle..

Læs mere og tilmeld her: <http://odsherredloberne.dk/?event=sauna-loebet>

- **Løb/Gang og Boksetræning**

Kom og prøv boksetræning - Lørdag d. 26.1.

Vi har lavet en aftale med FK Odsherred Boksning om at vi kan komme og få en prøvetræning i bokseklubben.

Dagens program:

Kl. 12:15 Mødes vi ved Bokseklubben, Nordlysvej 4, Nykøbing, og løber 5 km opvarmningsløb

Kl. 13:00 Her starter boksetræningen, hvis man ikke kan/vil løbe, er det ok at springe det over.

Kl. 14:30 Afslutning

Mød op i løbetøj, medbring skiftetøj og sko til indendørstræning.

Så på med vanten og prøv noget nyt, måske er det lige dig

Se mere og tilmeld på: <http://odsherredloberne.dk/?event=boksetraening>

- **Teknik Svømmetræning**

Vi har inviteret en træner der kommer og underviser, og giver gode råd.

Mødetid er kl. 14:00 omklædt i Vig Svømmehal.

Derefter er der træning og coaching i et par timer

Efter Sauna, bad og omklædning er der mulighed for at vi laver noget fællesspisning for egen regning, hvis der er stemning for det.

Eventet er med i Tri Svømmeholdets betaling, øvrige er velkomne mod betaling 50,00 kr.

Se mere på <http://odsherredloberne.dk/?event=teknik-svoemmetraening>

Rabat på Sandflugtsløbet

Vi vil gerne starte 2019 med en lille gave til medlemmer af Odsherred Løberne.

Tilmeldingen til Sandflugtsløbet åbner 1. januar 2019 kl. 12:00 og vi vil gerne give medlemmer mulighed for at tilmelde sig til halv pris.

Tilbuddet gælder frem til 30. juni 2019, hvorefter der betales normal pris.

Rabatkoden er udsendt til alle medlemmer på E-mail i nyhedsbrevet for januar 2019

Dette kan kun bruges af medlemmer, så hold venligst koden for jer selv.

Spinning og Svømning

Vi fortsætter spinning og svømning om torsdagen i Vig hallen.

Spinning

Dette foregår gennem Vig Motion, hvor der er mulighed for medlemskab på månedsbasis eller som 10 turskort.

Husk i selv skal tilmelde jer hver gang.

Som medlem af Odsherred Løberne giver Vig Motion 10% rabat på medlemskab, i skal bare fremvise jeres medlemskvittering.

Svømning

Vi svømmer i Vig svømmehal fra kl. 19:30 om torsdagen.

Alle er velkomne uanset niveau og der er mulighed for at trække på de lidt mere erfarne svømmere, er der basis for opstartstræning finder vi ud af det.

Vi starter den 3. januar og slutter den 25. april 2019, undtaget 14. februar og 18. april 2019, i alt 15 gange.

Svømning koster 200 kr. som dækker livredning og et lørdageevent med teknik træning m.m.

Tilmelding på:

https://www.conventus.dk/dataudv/www/new_tilmelding.php?foreningsid=11920&gruppe=555889&skjul_nyt_medlem=0&skjul_allerede_medlem=0

Generalforsamling 26. marts 2019

Vi afholder vores første ordinære generalforsamling i Odsherred Løberne den 26. marts 2019 kl. 19:00 i Pakhuset.

I får indkaldelse jf. vedtægterne inden, men reserver allerede nu datoen, så i har mulighed for at deltage og få indflydelse på din løbeklub.

Indkomne forslag skal fremsendes skriftligt til info@odsherredloberne.dk, og skal være formanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

På Odsherred Løbernes vegne.

Michael