

**Indhold**

- **Siden sidst**
- **Arrangementer**
  - **Grønnehaveløbet**
  - **Fælles spisning**
  - **Pilgrimsvandring 3. august 2019**
  - **Kronprinsesse Mary's broløb (3000 ekstra startnumre 20-6)**
- **Hjerteredderkursus**
- **Modtagelse af nyhedsbrev**
- **Kontingent for pensionister**
- **Sandflugtsløbet sidste chance for at få rabat**
- **Odsherredstafetten**
- **Træning i juli**
- **Opstart efter sommerferien**
- **Lokale løb**

**Siden sidst**

Foråret er gået stærkt og om en uge har vi afslutning på forårssæsonen med Grønnehaveløbet. Dette er samtidig det foreløbige mål for de løbere på hold 1 som skal løbe deres første 5 km løb, efter 12 ugers træning. Læs mere længere nede i kan stadig nå at tilmelde jer.

Vi måtte desværre aflyse Grillløbet på Anneberg, da det var lidt småt med tilmeldinger. Vi vil rigtig gerne lave arrangementer i klubben, men vi synes også der skal være et minimum af deltagere før vi ønsker at gennemføre dem, så lad dette være en opfordring til at støtte op om klubbens arrangementer.

Hjerteredderkurset 20. juni 2019, har også masser af ledige pladser endnu, så her er mulighed for at få en introduktion eller genopfriskning af Hjerte lunge redning. Vi kan alle komme til at stå i situationen, at der er en der har behov for hjælp, så er det guld værd at vide hvad der skal gøres, her er det sekunderne der tæller.

Der er lige nu 17 ledige pladser af 30, så hvis der er nogen der har en samlever, børn eller andre der kunne være interesseret, så skriv til [info@odsherredloberne.dk](mailto:info@odsherredloberne.dk) også hvis de ikke er medlem. Vi kan lige så godt bruge pladserne i stedet for de går til spilde, medlemmer tilmelder sig på conventus(se længere nede i nyhedsbrev)

Mange har deltaget i fællestæninger både onsdag og lørdag i Sandflugtsplantagen. Mange har brugt det som træning op til Copenhagen Marathon i maj, men også deltagere fra hold 1, 2, og 3 har deltaget. Der har generelt været rigtig god opbakning til disse træninger, som er blevet arrangeret af en gruppe frivillige gennem vore Facebook gruppe. Der skal herfra lyde en stor tak til arrangørerne for det gode arbejde.

Træningerne fortsætter, så følg med i vores gruppe på

<https://www.facebook.com/groups/205663662837698/>

Og det skal understreges at der er plads til alle, så tag en fra holdet med, så er der altid en og følges med.

## **Arrangementer**

Arrangementsudvalget har været flittige og allerede nu ligger der arrangementer på klubbens hjemmeside.

## **Grønnehaveløbet og fællesspisning**

Den 24. juni 2019 afholder vi Grønnehaveløbet som afslutning på forårssæsonen. Der er distancer på 5 og 10 km og i må gerne tilmelde jer distancerne så vi kan se ca. hvor mange vi er. Alle fra hold 1 er som udgangspunkt tilmeldt, da dette er målet for vores 12 ugers træning her henover foråret.

Der er diplom til alle der ønsker det, og der er medalje til deltagere på Hold 1. Vi har ikke tidtagning på, så i må gerne være behjælpelige med at tage jeres egen tid, vi forsøger at notere tiderne ned, så det er bare hvis der skulle være uoverensstemmelser.

Efter løbet er der fælles spisning. I skal selv medbringe kød til grillen, samt bestik og tallerkener. Klubben sørger for salat, kartofler og brød.

Tilmelding på:

[https://www.conventus.dk/dataudv/www/holdoversigt\\_ny\\_iframe.php?forening\\_sid=11920&afdelingsid=45311&handelsbetingelser=1&reservationer=vis&skjul\\_nyt\\_medlem=1&skjul\\_allerede\\_medlem=0&vis\\_adresse=0&knap\\_placering=horisontal&highlight=pris&start=tid\\_sted;periode;ledige\\_pladser&info=alder;betaling;tilmelding;tilmeld\\_aabner\\_om;ledere;om\\_holdet](https://www.conventus.dk/dataudv/www/holdoversigt_ny_iframe.php?forening_sid=11920&afdelingsid=45311&handelsbetingelser=1&reservationer=vis&skjul_nyt_medlem=1&skjul_allerede_medlem=0&vis_adresse=0&knap_placering=horisontal&highlight=pris&start=tid_sted;periode;ledige_pladser&info=alder;betaling;tilmelding;tilmeld_aabner_om;ledere;om_holdet)

### **Pilgrimsvandring 3. august 2019**

Vi har koblet os ind på en vandretur arrangeret af Nykøbing kirke

Yderligere info om arrangementet kan ses her

<https://www.nykoebingkirke.dk/event/5386393>

Der tilgår yderligere info på hvordan vi forventer at gennemføre det for klubben.

### **Kronprinsesse Mary's bro løb 28. september 2019**

Dem der har fulgt med på Facebook og andre medier, ved allerede at der er udsolgt til løbet. Det er på vores liste over klubture, men det begrænser selvfølgelig mulighederne for at deltage når der er udsolgt, så hvis man ikke har fået billet og gerne vil deltage, så følg med på de sociale medier, der er flere grupper der tilbydes billetter til salg.

**Opdatering der udbydes 3000 billetter ekstra 20. juni 2019 kl. 12:00.**

**Se mere på**

<https://www.sportstiming.dk/event/6306?fbclid=IwAR1XwBQm88e8ot7ociJFmGEHwx8Xca4Wm6iJt2VrLwJClv3TaSd550ZMe4U>

### **Hjerteredderkursus**

Vi har fået 30 pladser til klubben, gennem hjerteforeningen, som fordeles efter først til mølle princippet. Kurset varer ca. 45 min, men afsæt en times tid, da vi er mange der skal igennem.

Kurset foregår 20. juni 2019 kl. 18:30

Mødested er Aktivitetscentret i Pakhuset

Man kan læse mere om indholdet her <https://hjerteforeningen.dk/givliv/30-minutters-giv-liv-kursus/>

Tilmelding på

[https://www.conventus.dk/dataudv/www/holdoversigt\\_ny\\_iframe.php?forening\\_sid=11920&afdelingsid=45311&handelsbetingelser=1&reservationer=vis&skjul\\_nyt\\_medlem=1&skjul\\_allerede\\_medlem=0&vis\\_adresse=0&knap\\_placering=horisontal&highlight=pris&start=tid\\_sted;periode;ledige\\_pladser&info=alder;betaling;tilmelding;tilmeld\\_aabner\\_om;ledere;om\\_holdet](https://www.conventus.dk/dataudv/www/holdoversigt_ny_iframe.php?forening_sid=11920&afdelingsid=45311&handelsbetingelser=1&reservationer=vis&skjul_nyt_medlem=1&skjul_allerede_medlem=0&vis_adresse=0&knap_placering=horisontal&highlight=pris&start=tid_sted;periode;ledige_pladser&info=alder;betaling;tilmelding;tilmeld_aabner_om;ledere;om_holdet)

## **Modtagelse af nyhedsbrev**

Vi kan se at en del har fravalgt at modtage nyheder fra Odsherred Løberne. Om det er bevist eller ubevist ved vi af gode årsager ikke. Det er selvfølgelig frivilligt om i vil modtage nyheder, i skal så bare være opmærksomme på, at i ikke modtager nogen form for information fra klubben.

Vi har derfor valgt at sende dette nyhedsbrev til alle selv om det er fravalgt at modtage nyheder. Dette for at give dem der ubevist har valgt det fra, en mulighed for at vælge det til igen. Til jer der fortsat ikke ønsker at modtage nyheder, håber jeg i kan bære over med os.

I kan se og evt. rette på jeres profil her

<https://www.conventus.dk/medlemslogin/index.php?msg=Brugernavnet+var+ugyldigt&forening=11920>

Se under menu punktet nyheder i venstre side

## **Kontingent for pensionister**

Vi vedtog på generalforsamlingen at nedsætte kontingentet for pensionister til 125 kr. pr. 1-1-2019.

Da nogle allerede havde betalt fuldt kontingent, blev det besluttet at give dem der havde betalt mulighed for at få halvdelen af kontingentet tilbage.

Vi har skrevet til de pensionister der har betalt 250 kr. i kontingent i **2019**, med en lille instruks om hvordan de skal forholde sig.

Skulle der nu side nogen som ikke har fået den mail og mener de skulle have haft en, så kontakt Michael på [info@odsherredloberne.dk](mailto:info@odsherredloberne.dk) så kigger vi det lige igennem igen.

Alle der er fyldt 65 i 2019 eller gør det er blevet flyttet over i en ny kontingentgruppe, så de vil fremadrettet kun blive opkrævet 125. kr.

## **Rabat på Sandflugtsløbet sidste chance**

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.

Brug rabatkoden er udsendt til medlemmer i nyhedsbrevene, senest i juni

## **Odsherredstafetten**

Planlægningen af årets Odsherredstafet og Skolestafet er godt i gang, og der er godt gang i tilmeldingerne, så husk at opfodre jeres virksomhed, skole, løbekammerater eller anden sammenhæng til at deltage i Odsherredstafetten.

Stafetten afvikles den 4. september 2019.

**Husk vi skal også bruge hjælpere til Odsherredstafetten, tilmelding kan ske her**

[https://www.conventus.dk/dataudv/www/holdoversigt\\_ny\\_iframe.php?forening\\_sid=11920&afdelingsid=46716&handelsbetingelser=1&reservationer=vis&skjul\\_nyt\\_medlem=0&skjul\\_allerede\\_medlem=0&vis\\_adresse=0&knap\\_placering=horisontal&highlight=pris&start=periode;ledige\\_pladser&info=tid\\_sted;alder;betaling;tilmelding;tilmeld\\_aabner\\_om;ledere;om\\_holdet](https://www.conventus.dk/dataudv/www/holdoversigt_ny_iframe.php?forening_sid=11920&afdelingsid=46716&handelsbetingelser=1&reservationer=vis&skjul_nyt_medlem=0&skjul_allerede_medlem=0&vis_adresse=0&knap_placering=horisontal&highlight=pris&start=periode;ledige_pladser&info=tid_sted;alder;betaling;tilmelding;tilmeld_aabner_om;ledere;om_holdet)

Yderligere info om Odsherredstafetten kan ses her

<https://odsherredstafetten.wordpress.com/>

## **Træning i juli**

Vi flytter som annonceret træningen til Sandflugtsplantagen alle mandage i juli måned, og stadig som vi plejer kl. 17:15.

Dette for at få en afveksling i træningen, som i juli måned stadig vil foregå i holdene hvor man passer ind, men da nogle vil have ferie, så vil der kunne komme tilpasninger for at få det hele til at hænge sammen.

Så tag det gode humør med og kom til sommertræning i Sandflugtsplantagen.

## **Opstart efter sommerferien på Fregatvej 2**

Vi starter efter sommerferien den 5. august 2019 kl. 17:15 på Fregatvej 2, 4500 Nykøbing Sj.

Vi fortsætter hvor vi slap eller starter forfra, der er ikke de store ændringer for hold 2-5, det er vores opfattelse at vi er ved at ramme den rigtige fordeling med de tiltag der har været for at gøre hold skifte mere smidigt.

Dette er dog ikke helt lykkedes for hold 1's mulighed for at komme videre til hold 2, hvis man ønsker det. Vi har derfor besluttet at vi ikke starter op med nye løbere som vi har gjort tidligere efter sommerferien, men fortsætter med at arbejde med nuværende og tidligere hold 1 løbere, for at bygge på deres styrke- og konditionstræning, så dette muliggør en mere smidig overgang til et andet hold når/hvis de ønsker det.

## **Lokale løb**

### **Sejerø runden**

En lille reklame for et lokalt løb på Sejerø, flere af klubbens medlemmer er tilmeldt løbet/gang den 6. juli 2019.

Et rigtigt hyggeligt løb med mulighed for hygge og socialt samvær.

Sidste tilmelding er 29. juni 2019

Læs mere her:

<http://www.sejero.dk/sejer%C3%B8-runden>

På Odsherred Løbernes vegne.

Michael