

Dette nyhedsbrev indeholder oplysninger om

- **Ny sæson opstart 9. april 2018**
- **5 km afslutningsløb for hold 1**
- **Fællesspisning 26. april 2018**
- **Fællestræning til Royal Run**
- **Bustur til Royal Run**
- **Kontingent og indmeldelse i løbeklubben**
- **GoRun 25. marts 2018**
- **Foredrag med Jerk W. Langer**
- **Foredrag med Michael Plahn 3 x Ironman**

### **Ny sæson opstart 9. april 2018**

Så er det lige før det sker, foråret er på vej og løbeklubben er klar med opstart af sommertræningen. Vi har rystet posen, så der er flere nye tiltag. Vi har flyttet træningssted til vores hidtidige vinterhi på Fregatvej 2, 4500 Nykøbing Sj. Dette blandt andet for at fremme det sociale i klubben, men det giver også andre muligheder i vores træning og arrangementer.

Vi starter den nye sæson 9. april 2018 kl. 17:15, mød gerne op i god tid og tag gerne en ven eller kollega med, vi har plads til flere.

Mere info på <http://odsherredløberne.dk>

### **5 km afslutningsløb for hold 1 26. marts 2018 kl. 17:30**

Vi er ved at nå afslutningen på hold 1 og deres 12 ugers træningsprogram. I den anledning afholder vi 5 km løb som er målet for hold 1.

Alle medlemmer og medløbere kan deltage.

Tilmelding til Michael på mail [info@odsherredloberne.dk](mailto:info@odsherredloberne.dk)

Oplys navn og E-mail.

Der vil efter løbet være spisning og socialt samvær, se herunder.

### **Fællesspisning 26. marts 2018 kl. 18:30**

Vi afslutter vintersæsonen med fællesspisning i Team nyttejobs lokaler på fregatvej, vi er så heldige at Janne laver Chili Sin Carne igen i år, så det må være starten på en god tradition.

Tilmelding på <https://www.facebook.com/events/1280567798754888/>

Det er muligt at købe øl og vand til fornuftige priser

## **Fællestræning til Royal Run**

Som forberedelse til Royal Run løbet 21. maj 2018, er vi gået sammen med DGI om at arrangere 2 fælles træninger op mod selve løbet.

Træningerne afholdes:

- Onsdag 21. marts 2018 kl. 18:00
- Lørdag 21. april 2018 kl. 10:00

Alle er velkomne, så spred budskabet, se mere og tilmeld på:

<https://www.facebook.com/events/1846870665323501/>

<https://www.facebook.com/events/2070363726532485/>

## **Bustur til Royal Run**

Vi har oprettet en event med tilmelding til bustur til Royal Run den 21. maj 2018.

Vi er ikke helt sikre på afgangstiderne, men vi må desværre nok sige at vi ikke kører, så dem der skal til "1 mile" distance kan køre med bussen, da 1 mile løbes kl. 12:30 og 10 km først kl. 18:30. Vi vurderer at deltagerne ikke vil vente på hinanden.

For at busturen afholdes skal der være min. 40 tilmeldinger inden 15 april 2018, ellers bestiller vi ikke bussen, så hvis i er interesseret så vent ikke med at melde jer til

Tilmelding på:

[https://www.conventus.dk/dataudv/www/new\\_tilmelding.php?foreningsid=11920&gruppe=495496&skjul\\_nyt\\_medlem=0&skjul\\_allerede\\_medlem=0](https://www.conventus.dk/dataudv/www/new_tilmelding.php?foreningsid=11920&gruppe=495496&skjul_nyt_medlem=0&skjul_allerede_medlem=0)

## **Kontingent og indmeldelse i løbeklubben**

Vi har nu fået styr på medlemssystem og indmeldelse, så nu er det bare ind på hjemmesiden, tilmeld jer og vælg det kontingent der passer til jer.

[http://odsherredloberne.dk/?page\\_id=22](http://odsherredloberne.dk/?page_id=22)

## **GoRun 25. marts 2018**

Vi har GoRun den sidste søndag i hver måned, så mød op på søndag i Grønnehave Skov kl. 10:00 til gang og løb.

[https://www.facebook.com/events/406895149740643/?event\\_time\\_id=406895163073975](https://www.facebook.com/events/406895149740643/?event_time_id=406895163073975)

## **Foredrag med Jerk W. Langer**

LMK Asnæs inviterer til foredrag den 16. april 2018 i Asnæs forsamlingshus

Så mere info på <https://www.facebook.com/events/1809950392637366/>

### **Foredrag med Michael Plahn**

Holbæk LMK har inviteret til foredrag med triatleten Michael Plahn, som har deltaget i VM i tredobbelt Ironman torsdag de. 5 april 2018 kl. 19:00

Læs mere på:

<https://holbaek-lmk.dk/cms/ProfileEventEnrollment.aspx?EventID=90>

Tilmelding på [info@holbaek-lmk.dk](mailto:info@holbaek-lmk.dk)

På Odsherredløbernes vegne

Michael