

Dette nyhedsbrev indeholder oplysninger om

- **Siden sidst**
- **Grønnehaveløbet og fællesspisning**
- **Sommer træning**
- **Opstart efter sommerferien**
- **Klubtur i august**
- **Bustur til Eremitageløbet**
- **GoRun 24 juni 2018**
- **Klubtøj**
- **Lokale løb**

Siden sidst

Så banker sommeren på døren og Odsherred Løberne er ved at afslutte vores forårstræning. Vi har lavet lidt om på træningen og flyttet træningssted til havne i Nykøbing, og de fleste ting er lykkedes. Vi har i bestyrelsen og på træner mødet evalueret på det og kommet frem til at vi fortsætter i samme spor med en et par enkelte ændringer, og så lavet vi en større evaluering når vi slutter efterårssæsonen.

Vi ligger et ekstra hold in mellem hold 3 og hold 4 til efterårssæsonen, så det nye hold 4 løber med 6:00 pr. km. og hold 5 med 5:00. hold 3 løber fortsat 6:30 pr. km.

Til efteråret flytter vi onsdagstræningen så vi løber alle onsdage fra telegrafvej, mere om dette når vi nærmer os.

Grønnehaveløbet og fællesspisning

Vi nærmer os afslutningen på forårets 12 ugers træningsprogram, og slutter af med et internt løb i klubben.

Vi mødes senest 17:15 som vi plejer, og forsøger at få sat løbet i gang 17:25. Der bliver 2 distancer at vælge imellem 5 og 10 km.

5 km er afslutningsløbet for hold 1, men alle medlemmer er velkommen til at løbe med.

10 km er afslutning for hold 2, og her er alle medlemmer velkomne til at løbe med også.

Der bliver ikke lavet længere distancer af hensyn til den efterfølgende fælles spisning.

Der vil ikke være chip tidtagning, men vi laver en manuel tidtagning.

Tilmeld til 5 km løb, senest 25. juni 2018, men meget gerne før.

https://www.conventus.dk/dataudv/www/new_tilmelding.php?foreningsid=11920&gruppe=509903&skjul_nyt_medlem=1&skjul_allerede_medlem=0

Tilmeld til 10 km løb, senest 25. juni 2018, men meget gerne før.

https://www.conventus.dk/dataudv/www/new_tilmelding.php?foreningsid=11920&gruppe=509904&skjul_nyt_medlem=1&skjul_allerede_medlem=0%27

Hvis i har problemer med tilmelding, så kontakt Michael på info@odsherredloberne.dk eller mobil 24611910

Fællesspisning efter Grønnehaveløbet

Vi mødes efter vi har løbet Grønnehaveløbet, hvor der bliver dækket op til fællesspisning, Vi forventer at spise når alle er kommet i mål ca. 18:30-18:45. Klubben 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. Deltager betaling 20,00 kr.

Husk at medbringe kød til eget forbrug og godt humør.

Tilmeld senest 19. juni 2018, men meget gerne før.

https://www.conventus.dk/dataudv/www/new_tilmelding.php?foreningsid=11920&gruppe=509901&skjul_nyt_medlem=1&skjul_allerede_medlem=0

Sommertræning

Vi træner fortsat henover sommeren fra havnen hver mandag kl. 17:15, vi løber og går, nogenlunde samme distance som vi slutter forårssæsonen af med, så vi kan vedligeholde træningen henover sommeren.

Der vil ikke være fuldt besat på træner posten henover sommeren, da trænerne også holder ferien, men vi plejer at få flyttet rundt på det, så der er min. 1 træner med hvert hold.

Der er ikke onsdagstræningen i sommerferien 1/7 – 5/8

Opstart efter sommerferien

Vi starter op efter sommerferien den 6. august 2018 kl. 17:15 på Fregatvej 2, 4500 Nykøbing Sj.

Vi starter op med gang og hold 1 til 5, samt hold X, se mere om holdene på hjemmesiden [http://odsherredloberne.dk\(der](http://odsherredloberne.dk(der) kommer snarest en opdatering på de nye tider på hold 4 og 5)

Klubtur i august

Vi arbejder på at lave en klubtur til august, med en aktivitetsdag og evt. overnatning i telt eller shelter. Vi har ikke helt dato og sted på plads, men der kommer yderligere info når det er på plads.

Bustur til Eremitageløbet

Vi prøver at lave en bustur til Eremitageløbet, der i år har 50 års jubilæum i år. Der skal min. 30 deltagere til for at bussen kører. Deltager betaling 75,00 kr.

Så derfor er sidste tilmelding 28-08-2018

Men få jer nu tilmeldt hvis i skal med, det er meget nemmere for klubben at planlægge, hvis vi i god tid kan bestille bus. Tidsplan tilgår senere hvis turen bliver til noget.

I sørger selv for tilmelding til løbet, og klubben garanterer ikke at turen gennemføres, hvis deltagerantallet ikke er opnået, og klubben refunderer ikke startgebyr, hvis man har købt dette og busturen ikke gennemføres.

Tilmelding

https://www.conventus.dk/dataudv/www/new_tilmelding.php?foreningsid=11920&gruppe=509902&skjul_nyt_medlem=1&skjul_allerede_medlem=0

GoRun 24. juni 2018 for sidste gang med Odsherred Løberne

Vi afholder GoRun igen søndag 24. juni 2018 kl.10:00

Da DGI og Bevæg Dig for Livet lukker GoRun projektet ned, har vi besluttet ikke at fortsætte projektet, det har igennem de sidste halvandet år været afholdt GoRun den sidste søndag i hver måned, fremmødet har været fra 5 til 30 deltagere, så det har som sådan været tilfredsstillende, men vi lukker det her sammen med projektet, så kan vi lave nogle andre arrangementer i stedet for.

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

Asnæsløbet 19. juni 2018 er aflyst p.g.a. for få tilmeldinger

Sejerø runden 7. juli 2018

Tilmelding på <http://app.lap.io/event/2018-sejeroe-runden>

Der er p.t. kun 72 pladser tilbage.

Stafet for livet Asnæs 18-19. august 2018

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

På Odsherredløbernes vegne

Michael