

## Indhold

- **Info**
- **Sandflugtsløbet**
- **Sejrmiddag**
- **Vintertræning**
- **Julemærkemarch 2. december 2018**
- **Juleafslutning**
- **Svømning med TRI holdet**
- **DGI Crossløb**
- **Lokale løb**

## Info

Vi er næsten igennem efterårssæsonen og der har været godt gang i den både til mandags- og onsdagstræningen.

Odsherredstafetten blev afviklet den 5. september 2018, i det store hele gik det godt, men vi skal se om vi kan gøre noget med tidtagningen, da det ikke var helt optimalt.

Arrangementsudvalget havde arrangeret O-løb i Anneberg skov med efterfølgende spisning og hygge, dejligt arrangement, der var endda nogen der blev der hele natten.

Derudover har der været deltagelse i diverse løb, som Natløbet i Holbæk, Høst Løbet i Asnæs, Trail på Klinten, Eremitageløbet og mange flere. I alt en god deltagelse, vi kunne dog være flere især til de lokale løb.

Vi slutter af på mandag 22. oktober 2018, med fælles spisning efter træning. Janne og Else står for at servere en god gang Chili Sin Carne. Tilmelding ikke nødvendig.

## Sandflugtsløbet

Det er lige om lidt, løbet har været udsolgt et stykke tid, så vi glæder os til at modtage op mod 650 glade løbere i Sandflugtsplantagen 27. oktober 2018. Desuden er alle hjælper poster besat, så det er dejligt at kunne planlægge i god tid.

## Sejrmiddagen

Vi er lige nu 47 tilmeldte til sejrmiddagen, men der er plads til flere, til dette hyggelige arrangement med spisning og det hele.

I kan nå at tilmelde jer endnu indtil på mandag.

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

### **Vintertræning**

Vi starter vintertræningen op om mandagen kl. 17:15.

Første gang 29. oktober 2018

Mødested Fregatvej 2, 4500 Nykøbing Sj.

Vi lægger programmerne lidt på hylden, men vedligeholder træningen hen over vinteren, med løbe- og gåture om mandagen på 3, 5 og 10 km.

Vi er i gang med at kigge på nye ruter, så mød op og tag del i fællesskabet.

### **Julemærkemarch 2. december 2018**

Vi deltager igen i år i Julemærkemarchen, så kom ud og få rørt benene til fordel for Julemærkefonden, som driver Julemærkehjemmene.

Vi laver samlet tilmelding og hvis man er medlem af Odsherred Løberne er det halv pris, så i betaler kun 30 kr.

Hvis i vil vide mere så se på <https://www.julemaerkemarchen.dk/>

Seneste tilmelding **13. november 2018**, så kan vi lave samlet tilmelding og deltage i konkurrencen om at være det hold der deltager med flest deltagere.

Så derfor er sidste tilmelding **13-11-2018**

Tilmelding

[https://www.conventus.dk/dataudv/www/holdoversigt\\_ny\\_iframe.php?forening\\_sid=11920&afdelingsid=45311&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;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=0&skjul_allerede_medlem=0&vis_adresse=0&knap_placering=horisontal&highlight=pris&start=periode;ledige_pladser&info=tid sted;betaling;tilmelding;tilmeld_aabner_om;ledere;om_holdet)

### **Juleafslutning i Annebergparken**

Grith og Ken har igen i år tilbudt at ligge hus til en gang gløgg og æbleskiver til at runde træningen af inden jul, det bliver den 17. december 2018.

Vi vender tilbage med yderligere info i næste nyhedsbrev, men reserver datoen, det plejer at være vildt hyggeligt.

### **Svømning med TRI holdet**

Vi fortsætter svømning om torsdagen kl. 19:30 i Vig svømmehal.

Der bliver mulighed for fri svømning, hvor vi lærer og hjælper hinanden, samt der vil blive aktiviteter henover sæsonen efter behov.

Vi forventer at starte op 6. september.

Prisen bliver 100 kr. frem til jul

Vi opretter ikke spinning hold op til svømmetræningen som sidste år, men håber på at Vig motion opretter et hold lige før, så kan i køre med der i stedet.

Tilmeld på

[https://www.conventus.dk/dataudv/www/tilmelding.php?foreningsid=11920&gruppe=532280&skjul\\_nyt\\_medlem=0&skjul\\_allerede\\_medlem=0](https://www.conventus.dk/dataudv/www/tilmelding.php?foreningsid=11920&gruppe=532280&skjul_nyt_medlem=0&skjul_allerede_medlem=0)

## **DGI Crossløb**

Ny sæson klar.

Nu er sæsonen 2018-19 klar, hvor der igen bydes på fem forskellige og udfordrende afdelinger geografisk spredt i Midt- og Vestsjælland.

Alle informationer og tilmeldingslink er samlet via

[www.dgi.dk/sjaelland/crossloeb](http://www.dgi.dk/sjaelland/crossloeb)

Priser:

Det er muligt at tilmelde sig alle fem afdelinger samlet til 399 kr. og dermed få rabat på 99 kr.

Tilmelding til enkelte afdelinger koster 100 kr. Eftertilmeldinger på dagen koster 150 kr.

Foreningsrabat med rabatkode

Løbere i DGI/DAF-klubber kan deltage til reducerede priser:

- 300 kr. for samlet tilmelding (99 kr. i rabat)

- 70 kr. pr. afdeling (30 kr. i rabat)

Rabatkoden er udsendt til medlemmer i nyhedsbrev for august og oktober.

.

## **Lokale løb**

Sandflugtløbet 27. oktober 2018

Tilmelding på <http://sandflugtslobet.dk/>

Og mon ikke der kommer et nytårsløb i Holbæk den 31. december 2018

På Odsherredløbernes vegne

Michael