

## Indhold

- **Glædelig jul og Godt nytår**
- **Juleafslutning 17. december 2018**
- **Ingen træning Juleaften og nytårsaften**
- **Klubtur til La Santa**
- **Nytårsløb 2019**
- **Opstart af nye løbehold og Nytårsarrangement**
- **Rabat på Sandflugtsløbet**
- **Spørgeskema**
- **Spinning og Svømning**
- **Events på tegnebrættet**
- **Generalforsamling 26. marts 2019**
- **Overskudssalg**

## Glædelig jul og Godt Nytår

Julen står for døren og det første år for Odsherred Løberne er ved at være gået. Det er gået rigtig stærk siden vi havde stiftende generalforsamling i starten af året, men jeg synes vi er kommet godt fra start, med over 120 medlemmer er vi allerede en etableret klub med god opbakning.

Tak til alle jer der har bidraget til klubben i løbet af året, det er jer der er fundamentet i vores klub, tak for indsatsen.

## Juleafslutning 17. december 2018

På mandag den 17. december 2018 mødes vi i Anneberg parken på P-pladsen ved Teatret kl. 17:15

Vi løber eller går en tur om juletræet, så husk nissehuen.

Efter træning er der gløgg og æbleskiver hos Grith og Ken, som igen i år har tilbudt at ligge hus til, tusind tak for det

## Ingen træning Juleaften og nytårsaften

Ja, det lyder forkert, og det er vist heller ikke sket før at vi har aflyst træningen 2 uger i træk, men vi synes i fortjener at være derhjemme juleaften og nytårsaften med, så må i træne en af de andre dage.

Husk at der er mulighed for at deltage i nytårsløb om formiddagen nytårsaften.

Ellers er der løbsopstart 7. januar 2018, se længere nede.

## **Klubtur til La Santa for alle**

*Tilmelding senest. 15. december 2018*

Arrangementsudvalget har lavet denne tur til La Santa Sport, og det vil vi gerne slå et slag for.

Turen er for alle uanset om man løber eller går, om er hurtigt eller ej eller om man er med som påhæng. Det vigtigste er at deltage.

Og ja man kan godt tage familien med uden de er medlem af løbeklubben.

I kan læse meget mere om turen på hjemmesiden

<http://odsherredloberne.dk/?event=klubtur-til-la-santa>

Tilmelding kan foretages på

[https://www.conventus.dk/dataudv/www/new\\_tilmelding.php?foreningsid=11920&gruppe=550772&skjul\\_nyt\\_medlem=1&skjul\\_allerede\\_medlem=0](https://www.conventus.dk/dataudv/www/new_tilmelding.php?foreningsid=11920&gruppe=550772&skjul_nyt_medlem=1&skjul_allerede_medlem=0)

## **Nytårsløb 2019**

### **Socialt Nytårsløb i Holbæk**

Holbæk LMK afholder igen i år Nytårsløb 31. december 2018.

Der er distancer for alle og der afsluttes med et overdådigt nytårsbord med champagne og kransekage.

Over skuddet fra løbet går til Børnecancerfonden/Team Rynkeby Holbæk.

Læs mere om tilmelding på

<https://www.holbaek-lmk.dk/cms/ShowContentPage.aspx?ContentPageID=37>

### **Vig Nytårsløb**

I år afholdes der også nytårsløb i Vig.

Vig Gymnastikforening m.fl. arrangerer løb og gang nytårsaftensdag, med distancer på 2,5 km og 5 km.

Læs mere og tilmeld på

<https://www.facebook.com/events/296381551086349/>

## **Opstart af nye løbehold og Nytårsarrangement**

Efter 2 ugers træningspause starter vi op i det nye år den 7. januar 2019 kl. 17:15 fra Fregatvej som vi plejer.

Vi starter op med et nyt 1. hold med nyløbere og hvis der er andre der har behov for at starte med her er de velkomne.

Tag gerne en ven, familie eller nabo med, vi giver gerne en gratis træning til at starte på!

Vi mødes efter løb i "klubhuset" hvor klubben er vært med et lille glas og lidt sødt til munden, så kan vi ønske hinanden en god start på det nye år.

## **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.

Brug rabatkoden er oplyst i nyhedsbrev fra December 2018

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

## **Spørgeskema**

I kan stadig nå at svare på spørgeskemaet der blev udsendt, sidste chance er på søndag, så lukker vi for flere besvarelser.

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf6oiTMY47tBifhKKZdYzMuFU32dj-v-cBzzem8T0CFEhXmew/viewform?vc=0&c=0&w=1>

Vi kigger på besvarelserne og kommer med en tilbagemelding i det nye år.

## **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 medlemskviktering.

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

## **Arrangementer på tegnebrættet**

Der arbejdes på flere events og begivenheder som ikke er dato fastsat endnu, her kan nævnes:

- Tekniktræning for svømmeholdet
- Boksetræning med FK Odsherred boksning
- Løb, Sauna og vinterbadning.

Alle er velkomne til at komme med input til arrangementer, vi er åbne for det meste, især hvis der følger en tovholder med, men hold jer ikke tilbage, jeres input kan også bidrage til klublivet.

## **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](mailto:info@odsherredloberne.dk), og skal være formanden i hænde senest 14 dage før generalforsamlingen.

## **Overskudsalg**

Vi har lidt overskud fra Sandflugtsløbet som vi gerne vil af med, så hvis i kan bruge noget af nedenstående, fylder jeg bagagerummet, når vi har juleafslutning, så kan i købe det der, ellers lav en aftale med Michael ved at send en mail på [info@odsherredloberne.dk](mailto:info@odsherredloberne.dk)

1,75 cl CocaCola	16,00 kr. incl pant
Salte Chips(Aldi)	8,00 kr.

På Odsherred Løbernes vegne ønskes i alle en glædelig jul og et godt nytår.

Michael