

# **Odsherred Løberne      Nyhedsbrev   Marts 2019**

## **Indhold**

- **Siden sidst**
- **Afslutningsløb for hold 1 og fællesspisning**
- **Generalforsamling 26. marts 2019**
- **Sæsonopstart**
- **Parkering**
- **Lokale løb**

## **Siden sidst**

Foråret er godt i gang efter en mild vinter, hvor der har været gang i flere aktiviteter udover de ugentlige gang- og løbetræninger.

Vi har haft opstart af nye løbere i januar og det er gået rigtigt fint, med nogle få frafald. Det bliver dejligt at se de 8 gennemførende til afslutningsløbet.

Vi gennemførte en medlemsundersøgelse i slutningen af 2018 og vi må i bestyrelsen lægge os fladt ned og erkende at vi ikke har fået meldt tilbage på denne. I store træk er der generelt stor tilfredshed med klubben, men der er enkelte punkter der ikke er enighed om, det kommer primært til udtryk i spørgsmålet om hvor der trænes fra. Her er der ca. halvt af hver for enten Fregatvej og Sandflugtsplantagen.

Vi er i bestyrelsen ikke parat til at flytte træningen tilbage til Sandflugtsplantagen, idet vi ikke føler at vi så vil kunne opfylde en del af klubbens motto om at det skal være socialt. Vi har et ønske om at arbejde for at klubben får et fast klubhus eller lokale, der giver mulighed for at fremme flere aktiviteter i klubben og dermed også den sociale profil. Dette mål ser vi ikke kan forenes med kun at skulle anvende dette halvdelen af året.

For gå lidt på kompromis ønsker vi at starte/fortsætte den træning der allerede er i gang hver lørdag kl. 09:00 fra Kabelhus i Sandflugtsplantagen, hvor man mødes dem der kan og finder sammen om at løbe eller gå. Sidste lørdag var der 20-25 deltagere. Det bliver ikke med træner, men der vil være tovholdere tilstede, men husk i kan også selv sørge for at tage en makker med, så er der altid en på samme niveau.

Vi har ligeledes besluttet at vi flytter mandagstræningen til Sandflugtsplantagen i sommerferien i perioden 1. juli til og med 30. juli.

Vi håber i vil støtte op om disse tiltag, som er lavet efter bedste evne, til klubbens bedste.

## **Afslutningsløb for hold 1 og fællesspisning**

Mandag den 25. marts 2019 afslutter hold 1 deres 12 uges program med et 5 km løb, som har været målet for den træning de startede op i begyndelsen af januar.

Løbet starter på Fregatvej ca. kl.17:20 og går ad den "gamle" vinterrute gennem Grønnehave skov og rundt om Annebergparken.

Alle er velkomne til at deltage i 5 km løbet og har man behov for mere tager man den bare 2 gange. (Skiltningen fjernes når sidste løber har passeret på første omgang)

Der vil efter løbet være fælles spising for dem der har lyst. I skal selv medbringe en dyb tallerken og bestik, menuen står på Thai suppe med kylling, og jeg er sikker på den ikke er stærkere end alle kan spise den.

Dette kan kun lade sig gøre når frivillige stiller op, så der skal lyde en stor tak til Janne Rogengell, som sørger for suppen.

Klubben sørger for drikkevarer til suppen.

Det er gratis for alle medlemmer at deltage, tilmelding er ikke nødvendig.

### **Generalforsamling 26. marts 2019**

Vi afholder vores første ordinære generalforsamling i Odsherred Løberne den 26. marts 2019 kl. 19:00 i Pakhuset.

Indkaldelsen er sendt ud, og slået op jf. vedtægterne.

Klubben inviterer på 3 x håndmad inden generalforsamlingen kl. 18:00

Tilmelding kræves på:

[https://www.conventus.dk/dataudv/www/new\\_tilmelding.php?foreningsid=11920&gruppe=568604&skjul\\_nyt\\_medlem=1&skjul\\_allerede\\_medlem=0](https://www.conventus.dk/dataudv/www/new_tilmelding.php?foreningsid=11920&gruppe=568604&skjul_nyt_medlem=1&skjul_allerede_medlem=0)

Kun for medlemmer.

Tilmelding senest 21. marts 2019. kl.19:00

### **Sæsonopstart**

Vi starter ny sæson op den 1. april 2019 kl.17:15 fra Fregatvej.

Der er følgende forskellie hold:

- Hold 1 for nyløbere eller løbere der har behov at starte forfra, med et mål om at kunne løbe 5 km efter 12 uger.
- Hold 2 for let øvede, med et mål om at kunne løbe op imod 10 km.
- Hold 3 for de rutinerede, med et mål om at løbe op i mod 15-21 km
- Hold 4 for de meget rutinerede, med et mål at løbe op i mod 21 km eller mere.
- Hold-X for dem som ikke rigtigt synes de passer ind i faste rammer på de øvrige hold, her kan der løbes som det passer ind. Da Gert og Jonas ikke er med som trænere i år, bliver der en tovholder til at sætte holdet i gang.

Hvis du eller en du kender kunne tænke sig at tage udfordringen op som tovholder, så kontakt Michael på [info@odsherredloberne.dk](mailto:info@odsherredloberne.dk).

- Gang holdet går ture lidt efter samme princip som hold-X alt efter hvad der er stemning for.

Vi kunne også godt bruge en ekstra træner på gang holdet, hvis der er nogen der kunne være interesseret i det.

Vi har her i starten af marts afholdt træner workshop, med fokus på hvordan vi styrker træningen, en af de ting vi ønsker at arbejde med i år er at gøre overgangen fra de enkelte hold lettere, så de passer i hastighed når man f.eks. slutter på hold 2 med 7:30 pr. km, så starter hold 3 på 7:30, hvis man skifter hold.

Fokus vil også være på styrke øvelser, disse kan for nogen virke som en pestilens, men reelt er de en gave til både løbere og gængere, og skal styrke vores muskler, specielt vores core, så vi undgår skader, ondt i lænden med mere. Så når trænerne siger nu det tid, så tag imod det som den gave det virkelig er.

Vi glæder os i klubben, både trænere og bestyrelse, til den nye sæson og vi håber rigtig mange møder op den 1. april 2019, og tag gerne nye medlemmer med.

### **Parkering ved Fregatvej.**

Vi har fået en henvendelse fra ejeren af "Loppemarkedet" på fregatvej.

Han vil meget gerne have at vi ikke parkerer foran containerne og heller ikke på græsset på hans grund. Det er ok at holde på græsset ind mod rensningsanlægget, så kan vi lige huske hinanden på det, så vi bibeholder en god relation til naboerne.

### **Lokale løb.**

- Holbæk klassikeren 23. marts 2019
  - Dette bliver det sidste løb der afholdes på Holbæk atletik stadion inden der flyttes til Holbæk Sportsby. Der er mulighed for at løbe fra 1,5 til 10 km. Tilmelding på: <https://app.lap.io/event/2019-holbaek-klassikeren-foraar>

- Asnæs løbet 6. april 2019
  - Dette løb er arrangeret af vores nabo klub i LMK Asnæs, her er der mulighed for at gå og løbe på distancer fra 5 km til Marathon. Tilmelding på: <https://app.lap.io/event/2019-asnaesloeбет>

Støt op om de lokale løb, de støtter også vores løb.

På Odsherred Løbernes vegne.

Michael