

Indhold

- **Siden sidst**
- **Sandflugtsløbet**
- **Hjælpere til Sandflugtsløbet**
- **Sejrsmiddag 5. november 2021**
- **Tilmelding og deltagelse i aktiviteter**
- **Yoga**
- **Ekstra rabat Kaiser Sport**
- **Crossløb**

Siden sidst

Vi er tilbage på fregatvej, men forholdene er ikke som de plejer. Det store lokale er stadig ikke anvendeligt, da der stadig er afstivning i lokalet og der ikke er noget lys. Vi har fået lov til at bruge spisestuen hos Team nyttejob om mandagen, så der kan laves en kande kaffe og side i tørvejr.

Se lige på jeres sko inden i går ind, og tag dem af hvis i har været en tur i pløret, så vi ikke skal have gang i den store rengøring efter vi har været der, men hvis der er slæbt for meget skidt ind, så giv det lige en gang med kosten.

Vi fortsætter træningen frem mod sandflugtsløbet den 30. oktober 2021, efter Sandflugtsløbet starter vi vintertræningen op den 1. november 2021 kl. 17:15, mere om det i næste måned.

Vi afviklede sammen med LMK Asnæs Odsherredstafetten 7. september 2021, og det gik rigtig godt, efter det vi har hørt.

Der skal lyde en stor tak til alle hjælpere og løbsudvalget for det store arbejde med at få afviklet Odsherredstafetten

Sandflugtsløbet

Vi kan igen i år melde alt udsolgt til sandflugtsløbet, der er super godt gået. Vi glæder os til at byde velkommen i Sandflugtsplantagen den 30. oktober 2021 til **750** løbere og gængere, som er løbsrekord for sandflugtsløbet til vores 10 års jubilæum. For at dette skal blive en succes har vi behov for jeres hjælp til at hjælpe til under løbet, se herunder.

Hjælpere til Sandflugtsløbet

Vi skal bruge hjælpere til sandflugtsløbet den 30. oktober 2021

Der bliver et hold fra 0800-1300 og 1200-ca.1630

Man kan melde sig på det der passer bedst eller meget gerne på begge.

Der skal bruges hjælp til:

- Opsætning
- Parkeringsanvisning
- Udlevering af startnummer
- Poster på ruten

- Depot på ruten
- Medaljeudlevering
- Udlevering af suppe
- Oprydning

Vi sørger for en sandwich og lidt godter til dagen, varme drikke må i meget gerne selv medbringe, da i ikke har mulighed for det.

Tilmelding på: https://odsherredloberne.dk/?page_id=540

Nederst på siden

Tilmelding og deltagelse i aktiviteter

Vi er kommet i gang med svømning og spinning, og vi må erkende at der er ikke den store tilslutning, vi giver det lige til efterårsferien og vurderer om vi skal fortsætte. Hvis der ikke kommer flere deltagere har vi svært ved at fastholde 10 pladser på spinning

Det er generelt vigtigt for bestyrelsen at medlemmerne deltager i de aktiviteter der bliver oprettet, vi gør det for medlemmernes skyld og ikke nødvendigvis for bestyrelsens skyld.

Aktiviteter bliver oprettet når der er interesse fra et antal medlemmerne, derefter oprettes hold og der laves aftaler, der kan danne grundlag for at gennemføre holdene.

Det er vigtigt her, at vi ikke opretter holdene for at tjene på det, det er kun for medlemmernes skyld, så vi ønsker ikke tilmeldinger af økonomisk interesse, men kun for at give mulighed for medlemmer at deltage.

Tilmelding til svømning [her](#)

Vi har lavet en aftale med Vig motion om at oprette et spinning hold om torsdagen inden svømning, det bliver et åbent hold, hvor vi får mulighed for at reservere et antal pladser til Odsherred Løberne.

Hvis man ønsker at deltage i spinning kræver dette medlemskab af Vig motion med hold eller et klippekort til vig motion.

Husk at Odsherred Løberne får 10% rabat i Vig motion.

Yoga for løbere

Vi er så heldige at vi kan tilbyde yogatræning med Lotte Havsholm igen i år. Yoga gennemføres om onsdagen fra 17:15 til 18:30, det er muligt at møde op fra kl.17:00 og lokalet skal forlades senest 19:00.

Mødested er Riddersalen i Borren, Nyvej, Højby

Første gang er 10. november 2021

Sidste gang er 6. april 2022

Der er ikke yoga den 17-11, og 22-12, samt i jule og vinterferie(Uge 7)

Prisen for 18 gange er 300 kr, og det er kun medlemmer af Odsherred Løberne der kan tilmelde sig.

Læs mere her og tilmeld jer [her](#)

Ekstra rabat hos Kaiser Sport

Der er fra i dag og ca. 2 uger frem mulighed for ekstra 5% rabat hos Kaiser Sport, så der er 25% samlet rabat på alt med få undtagelser på <https://kaisersport.dk/forside-webshop>

Benyt koden "Koden er sendt direkte til alle medlemmer"

Hold venligst koden for jer selv og lad være med at dele den.

DGI Crossløb

Det er stadig muligt at tilmelde sig vinterens crossløb

Se mere på <https://www.dgi.dk/loeb/loeb/arrangementer/crossloeb/crossloeb-i-midt-og-vestsjaelland>

I får rabat som medlemmer af Odsherred Løberne, så man kan tilmelde sig den samlede cup på 5 løb for 425 kr.

Rabatkoden er "Koden er sendt direkte til alle medlemmer". Koden bedes behandlet fortroligt og ikke delt offentligt.

Der ydes IKKE rabat ved tilmelding til enkelte løb og eftertilmelding.

Den 5. februar 2022 er Odsherred Løberne arrangør af den ene afdeling af crossløbet i Sandflugtsplantagen sammen med DGI

På Odsherred Løbernes vegne -

Michael