

Odsherred Løberne

Odsherred Løberne info marts 2023

Odsherred Løberne            Info            marts 2023

## Indhold

- Fastelavn
- Tilmelding til spisning generalforsamling
- Info møde og foredrag
- Løbsopstart
- Førstehjælpskursus
- Rabat til TV2Øst løbet
- Rabat til Jubilæumsløb på Lammefjorden 2023
- Sponsorer og medlemsfordele

## Fastelavn

Odsherred Løberne afholder fastelavn til træning på mandag kl. 17:15

Der bliver løbet en kort tur, hvorefter der løbes og gås på en mindre rundstrækning, hvor vi kommer forbi tønden, så længe den hænger der.

Der er kaffe og fastelavnsboller i klubhuset bagefter, hvor kattekonge og dronning vil blive kåret.

Mød op udklædt, der er præmie til bedste udklædte.

## Tilmelding til spisning generalforsamling

Odsherred Løberne byder på smørrebrød og drikke før generalforsamlingen.

Tilmelding til spisning er nødvendig, hvis du bare deltager i generalforsamlingen møder du bare op.

Tilmelding til spisning på:

[https://www.conventus.dk/dataudv/www/holdoversigt\\_ny\\_iframe.php?foreningsid=11920&afdelingsid=45311&handelsbetingelser=1&reservationer=vis&skjul\\_nyt\\_medlem=1&skjul\\_allerede\\_medlem=0&vis\\_adresse=0&knap\\_placering=horisontal&highlight=pris&start=tid\\_sted;periode;ledige\\_pladser&info=alder;betaling;tilmelding;tilmeld\\_aabner\\_om;ledere;om\\_holdet](https://www.conventus.dk/dataudv/www/holdoversigt_ny_iframe.php?foreningsid=11920&afdelingsid=45311&handelsbetingelser=1&reservationer=vis&skjul_nyt_medlem=1&skjul_allerede_medlem=0&vis_adresse=0&knap_placering=horisontal&highlight=pris&start=tid_sted;periode;ledige_pladser&info=alder;betaling;tilmelding;tilmeld_aabner_om;ledere;om_holdet)

Infomøde og foredrag med Claus Heckmann

Odsherred Løberne holder infomøde og foredrag med Claus Heckmann

Sted: Pakhus 2, Vesterbro Torv 4, 450 Nykøbing Sj.

Tid.: Tirsdag den 14. marts 2023 kl. 18:30

Mød op og bliv inspireret, tag gerne naboen eller kollegaen med

Løbsopstart 20. marts 2023

Odsherred Løberne starter op med nye hold, så igen tag venner og kollegaer med til løb og gang.

Vi træner i foråret op til Royal Run, så i kan allerede nu få købt jeres startnummer, så i er sikret en plads på <https://www.royalrun.dk/>

Husk klubben arrangerer bus tur til Royal Run som der tidligere er skrevet ud om

Førstehjælpkursus

Odsherred Løberne har ansøgt og fået tildelt midler til gennemførelse af førstehjælpkursus for 24 deltagere.

Vi har prioriteret at få trænerne på først, men udbyder nu de resterende pladser til klubbens medlemmer.

Kursus 9. marts 2023 kl. 17:00 til ca. kl. 21:00 "ingen ledige pladser"

- Hallerne i Nykøbing mødelokale 2 bagerst i hal 2 og op ad trappen.

Kursus 11. april 2023 kl. 17:00 til ca. kl. 21:00

- Sted Pakhus 2

Tilmelding på:

[https://www.conventus.dk/dataudv/www/holdoversigt\\_ny\\_iframe.php?foreningsid=11920&afdelingsid=45311&handedsbetingelser=1&reservationer=vis&skjul\\_nyt\\_medlem=1&skjul\\_allerede\\_medlem=0&vis\\_adresse=0&knap\\_placering=horisontal&highlight=pris&start=tid\\_sted;periode;ledige\\_pladser&info=alder;betaling;tilmelding;tilmeld\\_aabner\\_om;ledere;om\\_holdet](https://www.conventus.dk/dataudv/www/holdoversigt_ny_iframe.php?foreningsid=11920&afdelingsid=45311&handedsbetingelser=1&reservationer=vis&skjul_nyt_medlem=1&skjul_allerede_medlem=0&vis_adresse=0&knap_placering=horisontal&highlight=pris&start=tid_sted;periode;ledige_pladser&info=alder;betaling;tilmelding;tilmeld_aabner_om;ledere;om_holdet)

OBS! Tilmelding er efter først til mølle princippet

## Rabat på TV2Øst løbet

TV2Øst løbet afholdes i år i Holbæk, og vi vil gerne fra Odsherred Løbernes side opfordrer så mange som muligt af jer medlemmer til at deltage.

Vi har derfor besluttet at give DKK 50.- i rabat på deltagergebyret til løbet.

Tilmelding foregår på <https://www.sportstiming.dk/event/11825>

Brug rabatkoden tv2øst\_OL

Koden bedes behandlet fortroligt og ikke delt offentligt.

Vi opfordrer til, at i tilmelder jer for Odsherred Løberne og bærer klubtøj under løbet

I kan læse mere om løbet på <https://www.tv2east.dk/tv2-oest-loebet>

## Rabat på Jubilæumsløb på Lammefjorden 2023

LMK Asnæs holder i anledning af 150 års jubilæum for den inddæmmede Lammefjord, løb og gang på Lammefjorden, og vi vil gerne fra Odsherred Løbernes side igen opfordre så mange som muligt af jer medlemmer til at deltage.

Klubben giver DKK 50.- i rabat på deltagergebyret til løbet.

Tilmelding foregår på <https://www.sportstiming.dk/event/11762>

Brug rabatkoden odsløb

Koden bedes behandlet fortroligt og ikke delt offentligt.

Vi opfordrer til, at i tilmelder jer for Odsherred Løberne og bærer klubtøj under løbet

I kan læse mere om løbet på <https://www.sportstiming.dk/event/11762>

## Sponsorer og medlemsfordele

Vi har indgået aftale med OK og Flügger farver på Vangen 2 i Nykøbing.

Vi har indgået en sponsoraftale med OK, så du kan støtte Odsherred Løberne, hver gang du tanket. Og vigtigst af alt, det koster dig ikke ekstra at støtte klubben – OK betaler hele beløbet.

Du støtter vores klub med 5 øre/liter – uanset om du bestiller et OK Benzinkort eller betaler med dit Dankort i OK's Tank & betal-app. Når du har tanket 500 liter, får klubben en ekstra bonus på DKK 200.-.

Bestil et OK Benzinkort på [www.ok.dk/lokalsporten](http://www.ok.dk/lokalsporten). Hvis du vælger at tanke med OK-appen, så finder du den i App Store eller Google Play.

Har du allerede et OK Benzinkort? Så ring til OK på 70 10 20 33 og fortæl dem, at du gerne vil støtte Odsherred Løberne nu. Og så sørger de for at ændre det.

Ekstra støtte til din klub med OK Mobil og OK El

Har du et OK Benzinkort kan du fordoble støtten til din klub. Vælg en af OK's Mobil-pakker, så støtter du klubben med ekstra 5 øre pr. liter, du tanket. Du kan se alle OK's mobilpakker på [www.ok.dk/mobil](http://www.ok.dk/mobil)

Du kan også fordoble støtten, hvis du vælger at få el fra OK. Så støtter du med 5 øre ekstra pr. liter, hver gang du tanket. Det er nemt og hurtigt at skifte elselskab. Bare ring til OK på 70 10 22 33, så sørger de for det hele.

Vil du vide mere eller har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Michael Aagaard Jensen på 24611910 eller [info@odsherredloberne.dk](mailto:info@odsherredloberne.dk).

## Flügger aftale

Støt din forening når du handler i Flügger farver.

Når du har gang i malerprojekterne hjemme, kan du som klubmedlem spare 20% på Flügger maling, tapet og værktøj samtidig med, at du støtter Odsherred Løberne.

Besøg din Flügger farver butik på Vangen 2, 4500 Nykøbing Sj. fortæl at du er medlem af Odsherred Løberne (Kontonummer 534138) inden du betaler, i betaler kontant eller på anden måde, der er ikke noget klubben skal ind over.

Så får du 20% rabat og Odsherred Løberne får 5% af købsbeløbet i støtte.

I Flügger finder i et bredt sortiment af maling, spartel, tapeter og malerværktøj i høj kvalitet

På Odsherred Løbernes vegne

Michael