

Nyt fra DIN løbeklub Kolding Motion

Kære KM'er.

August 2022.

Sommerferien er overstået for de fleste og vi ser frem til et aktivt efterår.

Løbeskolen starter den 22. august.

Vores aktive trænere står klar, når vi skyder Løbeskolen i gang. Der vil være 5 km, 10 km og ½-marathonhold.

Der er lavet informationsfoldere, som ligger i Siverummet. Du er velkommen til at dele dem i din omgangskreds, så vi kan få spredt budskabet om at løbe i flok. Vi laver opslag på vores Facebook-side.

Yoga før løb starter den 22. august.

I har modtaget en mail om tilbud med yoga før løb. Susanne Nørby Møller vil guide os igennem gode øvelser, som gavner løbere. Det foregår i klublokalet med start 16.30 mandag og onsdag.

Arbejdsdag søndag den 11. september.

Vi har planlagt en arbejdsdag for at få løst nogle opgaver, hvor resultatet vil gavne os alle.

- Hegn til udstrækning ved siverummet skal forbedres.
- Male i siverummet. Væggene trænger til en opfriskning.
- Hestestalden; vi skal have indrettet vores boks med reoler og få opmærket, hvad vi har i depot.
- Andre opgaver, som dukker op.

Vi starter klokken 9.00 med en kop kaffe, og forventer at slutte klokken 13 med frokost i klublokalet.

Har du lyst til at bruge et par timer sammen med nogle klubkammerater, så send en mail til [Jette](#) senest den 1-9-22.

Vi har igen væske på lørdagsturene.

Der bliver udsat væske på de lange ture; vi startede lørdag den 13. august.

Ingen kontanter i KM.

Vi har afskaffet brugen af kontanter til køb af øl & vand samt is. Du kan benytte Mobile Pay til at købe et klippekort. Til orientering betaler KM 0,75 kroner hver gang, du betaler til os. Noget som alle foreninger og virksomheder er pålagt af Mobile Pay.

Julefrokost i 2022.

Vi har set på mulighederne for at få afviklet en julefrokost i efteråret.

Da vi ikke har et festudvalg, er første skridt at få samlet interesserede til at gå ombord i opgaven. Tag fat i Simone, hvis du har lyst til at være med til at arrangere julefrokost. Hun træffes på 4055 4434, svar senest den 25-8-22 – tak.

Sportslig hilsen

Bestyrelsen Kolding Motion.

Jan Lundsgaard.