

Kære KM'ere.

Oktober 2022.

Efteråret er kommet, med kølige dage og skiftende vejr.  
Det er dejligt at se, at I møder op i gården, og venter på "God tur" fra bænken.

HUSK – at stille jer ved markeringerne for distancer og hastigheder, i de grupper som I vil løbe med.  
Så er det lettere for alle, at finde en løbemakker til dagens tur i KM-regi.

#### Tak for indsatsen på arbejdsdagen.

Vores arbejds søndag den 11. september gav et flot og brugbart resultat.  
Det mindst synlige er Stalden, hvor vi satte reoler op til de mange rekvisitter, vi ikke anvender så ofte.  
Der blev gjort grundigt rent i klublokalet, noget vi selv skal sørge for i fremtiden.  
Vores udstrækningsbænke foran Siverummet er blevet stabile og selve Siverummet blev klargjort til maling.  
Om tirsdagen kom to af vores "malere"; Henrik og Mona, og svingede pensler og ruller. Super flot arbejde.

Det er skønt, når vi i fællesskab kan gøre det bedre for hinanden. Tak til alle som bidrog til resultaterne.

#### Vi løber flittigt.

Det er dejligt at se, hvor mange steder Kolding Motion sætter fødderne, som deltagere i løb.  
Uanset længde og tider, er hvert resultat med til at sætte os på landkortet, og give gode oplevelser.

Har du planer om at løbe i konkurrence, så tænk på om nogle af dine klubkammerater vil med.  
Det er ofte sjovere at være flere på tur, og bagefter har vi en masse at snakke om.  
Tag en snak i de grupper, som du løber i. Eller lav et opslag på FaceBook, hvor du fortæller om dine planer.  
Så kan det være, at det bliver en udflugt med andre løbefreaks.

#### Buffet er tilbage i "slank udgave".

Vi har talt med "Buffet-pigerne" om at få gode frokoster i vinterhalvåret.  
De er parate med den gode gamle "Sild & Leverpostej", hvor de køber ind og vi selv sætter mad på bordet og klarer opvasken.  
Der kommer opslag senere med detaljer og aktuelle datoer.

Buffet-pigernes tid er - desværre for os alle - ikke til det store arbejde, som en Lørdagsbuffet indebærer.  
Tak for de mange gode serveringer, I har stået for gennem årene.

#### Julefrokost.

Husk årets julefrokost lørdag den 26. november. I har fået en mail om denne.

Flere medlemmer har påpeget, at der spilles VM-fodbold den aften. Bestyrelsen og Festudvalget ser på, hvordan vi kan tilgodese både de fodboldinteresserede og de medlemmer, som sætter fest og samvær uden skærmtid i højsædet.

I vil høre mere om dette, når vi har et resultat.

#### Royal Run-midler kommer medlemmerne til gavn.

Vi har drøftet, hvordan vi på gode måder kan bruge de penge, klubben har modtaget for Kolding Motions arbejde med Royal Run i foråret.  
Vi er godt i gang med konkrete planer, som passer til vores formål og vil glæde mange aktive løbere.  
I hører mere om dette, når vi nærmer os årsskiftet.

#### Yoga før løb.

Efter starten på græsset ved dameomklædningen, er Susanne rykket indendøre.  
Husk det er mandag og onsdag kl 16.30 – I er færdige inden vi skal løbe.

OG – det er ganske gratis for jer at deltage.

Sportslig hilsen  
Bestyrelsen Kolding Motion.  
Jan Lundsgaard.