

Kolding Motion

Nyt fra DIN løbeklub Kolding Motion

Kære KM'er.

April 2023.

Foråret har vist sit milde ansigt med varme og skønt løbevejr. Det er tid til at finde sommertøjet frem, og nyde løbeturene i selskab med gode løbekammerater.

Byd hinanden velkommen.

Løbeskolen er slut og en masse løbere er nu på egne ben. En del af dem har brug for løbemakkere. Det kan også være en ny løber, som vil ind i klubben. Ser du en "ensom" KM'er på gårdspladsen før løbeturen, så spørg om I skal følges. Få afstemt hastighed og distance – vi kommer alle for at løbe i flok. Det er en fælles opgave, at vi har nogen at følges med på vores løbeture.

Opdeling i gården.

Vi arbejder på at skabe et bedre overblik for alle, før vi løber. Vi ændrer derfor på de mange skilte og grupperinger, som står i gården. Fremover vil der være tre grupper. Dagens korte – dagens lange – skoven. Når vi er på plads, ser vi frem til, at vi bruger muligheden for at vise andre, hvad vi hver især vil løbe "i dag".

Udstrækning.

Vi har købt en ribbe, som bliver ophængt udendørs - på væggen ind til Siverummet. Den er til fri brug for alle på Bøgelund.

Lørdagsbuffet.

Husk - vi har buffet den første lørdag i måneden. Næste gang er den 6. maj – OG det koster gratis. Du skal være omklædt efter løbeturen, når du er i klublokalet.

Lørdagskaffe.

Hver lørdag efter løbeturen er der GRATIS kaffe/te, kager og masser af hygge og snak i klublokalet. Husk omklædning.

Kolding Half.

Vi er 170 tilmeldte til løbet den 14. maj – flot opbakning til vores initiativ og et lokalt løb. Vi får et samlingspunkt ved start/mål, hvor der vil være udlevering af mad og drikke efter løbet. Husk at løbe i klubtøjet, så alle kan se vi er en stor og aktiv løbeklub. Der kommer mere information til jer, der skal løbe den 14. maj. Og alle er velkomne til heppe på os undervejs.

Dato for sommerfest er den 3. juni.

Programmet er løb med sjove indslag og spisning ved klubhuset. Reserver dagen til hygge sammen med dine løbekammerater. Der kommer mere information og tilmelding i løbet af de kommende uger.

Trænergruppen.

Vi siger endnu en gang tak for indsatsen med Løbeskolen til alle vores trænere. De får nu en velfortjent pause, og kan samle energi til løbeskolen i efteråret. Den starter den 21. august og der er afslutning den 11. november. Har DU lyst til at dele din viden om løb, så har vi brug for nye hjælpetrænere. Tag fat i Kirsten Ebsen(2775 5125), som er vores træneransvarlige – hun kan fortælle mere om, hvad vi har brug for.

OK-kort og penge til klubben.

Vi får besøg af OK-brændstof i nær fremtid. Klubben kan få gevinst, når du tilmelder dit OK-kort til Kolding Motion. Har du ikke et tankkort til OK, klares det på stedet. Det er penge, vi kan få glæde af til fælles aktiviteter.

Facebook-gruppen.

Vores digitale samlingspunkt mangler opmærksomhed. Husk det er her, du kan dele løbeoplevelser, efterlyse løbemakkere til løb ude i verden, og andet der er klubrelateret. Ud af 390 medlemmer er der 326,

som er med i gruppen Kolding Motion. Grib telefonen og smid nogle gode forårsbillede på "Fjæsen" fra løbeturene.

Rabataftaler i Kolding Motion.

Husk at du som medlem af Kolding Motion får rabat på løbeudstyr. Se mulighederne nedenfor.

- * Y-design. Klubbetøj med tryk kan købes ved Y-design; <http://ysport.dk/vare-kategori/loeb/> og vælg Kolding Motion.
- * KriXrun giver 20 % på alle KriXrun motionsløb, Hoka-løbesko på timetofly.dk og produkter på krixrun.dk. Skriv koden: "koldingmotion2022".
- * Bodyzen giver 10 % på alle ikke nedsatte varer og behandlinger, og 15 % på mærket Brooks tøj og sko.
- * Løbeeksperten i Odense giver 20 % på alt, dog ikke elektronik og behandlinger.
- * Løberen i Vejle giver 15 % rabat; både i butik og online. Skriv koden "kolmotion"

Kursus i hjertestarter.

Der arbejdes på flere kurser, hvor du kan lære at betjene vores hjertestarter. Mere information følger, når vi har datoer på plads fra undervisere.

Sportslig hilsen
Bestyrelsen Kolding Motion.
Jan Lundsgaard.