

## Kolding Motion

### Nyt fra DIN løbeklub Kolding Motion

Kære KM'ere.

Februar 2024

Dagene er blevet længere og vi kan snart løbe hverdagsturene i dagslys.

Vejret er uberegneligt – husk det er et vilkår, når vi dyrker udendørs motion 😊.

Nyhedsbrevet indeholder:

**Fastelavn med tøndeslagning mandag den 19-2.**

**Husk – generalforsamling den 26-2 på Bøgelund.**

**Nye skilte til placering i gården før vi løber.**

**Tilbud på løbetøj ved Y-design.**

**Løbeskole starter mandag den 19-2.**

Fastelavn med tøndeslagning og boller.

Vores Temaudvalg har igen trukket i arbejdstøjet og arrangerer hygge efter løbeturen mandag den 19-2.

Kom frisk og udklædt – det er bare hyggeligt at mødes med andre KM'ere.

Årets generalforsamling er stedet, hvor du som medlem kan få et tilbageblik på 2023 og høre om, hvad bestyrelsen har i støbeskeen til 2024.

Der er valg til bestyrelsen, og vores træner Kirsten Ebsen er klar til at springe fra suppleantposten til en stol i bestyrelsen.

Bliver Kirsten valgt, giver det to ledige pladser som suppleant.

Spørg en fra bestyrelsen, hvis du vil blive klogere på, hvad det indebærer.

Hvor skal vi stå i gården inden løb?

Fredag kom der nye skilte på søjlerne i gården.

De tager udgangspunkt i, hvordan vi grupperer os i dag, når vi skal ud at løbe.

Vi forventer at bruge februar måned til, at vi alle får det under huden, og stiller os i tydelige grupper.

Skiltene kan flyttes rundt i gården, så kom gerne med forslag, hvis du synes et andet sted er bedre for "dit skilt".

Vores "tøjmand" Lars har fået et godt tilbud fra Y-design på løbetøj til os.

Se mere på Y-designs [hjemmeside](#).

Løbeskole med fokus på Royal Run.

Mandag den 19-2-24 starter et 12-ugers træningsforløb, med fokus på afslutning op til Royal Run.

Du kan træne til både 5- og 10-kilometer distancerne. Der er også et gå/løbehold til One-mile.

Inviter gerne naboer, venner, kollegaer, andre du kender. Vi har plads til flere medlemmer.

Sportslig hilsen

Bestyrelsen Kolding Motion.

Jan Lundsgaard.

