

Kære KM'ere.

August 2024

Sommeren er ved at være slut og Kolding Motion er på vej "op i gear". Der har været god tilslutning til vores løbeture i ferieperioden. Det er dejligt, at vi kan holde gang i benene, trods fridage.

I nyhedsbrevet kan du læse mere om:

Armbånd med oplysninger.

Fælles tur til Fredericia 7-9.

Etape Bornholm 2025.

Kolding Motion har lavet en aftale med Dahls Graving om køb af armbånd med gratis gravering og 15 % rabat.

Rabatkoden er **KoldingMotion24**, som indtastes ved bestilling på Dahls hjemmeside.

<https://www.dahlsgraving.dk/id-armband/916-besafe-id-gra>

En af vores målsætninger er at skabe sammenhold omkring løb.

Lørdag den 7. september rykker vi træningen udenbys med en tur til Fredericia Løbeklub.

Der kan løbes 5 km, 10 km, ½ marathons og marathons, og der er en walk på 5 km.

Du sørger selv for tilmelding og er der mere end 10 KM'ere som deltager, kan du få 50 kroner af startgebyret retur.

Et par KM'ere har sat gang i en sommertur til Bornholm i 2025.

Der løbes Etape Bornholm i uge 30 (den 21-25. juli), hvor du som deltager kommer rundt på hele øen over de fem dage, som løbet varer.

KM har flere gange haft en stor gruppe løbere med, og hver gang har det været en både sportslig og social oplevelse.

Tag en snak med dine løbekammerater, som du træner med. Eller andre, som du tænker, kan være et godt team til en løbeoplevelse ud over det normale.

Tilmelding inden 1-9 koster 580 kroner + gebyr, efter 1-9 koster det 680 kroner + gebyr.

Kom i gang i god tid, da der skal bestilles ophold og færge, især det sidste kan være en udfordring.

Du kan læse mere om løbet her. <https://etape-bornholm.dk/>

HUSK – har du noget på hjerte, så tag fat i en af os i bestyrelsen.

Du finder os på Bøgelund og [hjemmesiden](#).

Sportslig hilsen
Bestyrelsen Kolding Motion.
Jan Lundsgaard.