



Nyhedsbrev OK Syd februar 2024

Hej alle,

Generalforsamlingen er nu godt overstået, hvor vi fik en god snak om klubben. Beretningen og referatet kan ses på

<https://oksyd.dk/klub/nyhedsbreveogreferat.html>



Bemærk at der er ingen træningsløb lørdag d. 9. marts da mange af klubbens løbere er tilmeldt Nordjysk 2-dages. Vi kan henvise til OK-HTF's træningsløb som holdes i Vesterskoven ved Haderslev eller til Vituel o-baner, se her <https://oksyd.dk/traening/virtuelo.html>

OK Syds samarbejde med Arena Aabenraa

På generalforsamlingen i lørdags blev der efterlyst information om det samarbejde, som OK Syd har indgået med Arena Aabenraa.

Det kommer her:

Arena Aabenraa er Aabenraa kommunes idrætsanlæg og – haller.

<https://arenaaabenraa.dk>

Arena Aabenraa tilbyder mange forskellige hold og kører lige nu blandt andet et hold, som hedder Kickstart.



Kickstart varer 12 uger og tilbyder hjælp til at indføre og fastholde sunde vaner og livsstilsændringer, blandt andet foredrag om sund livsstil og ernæring samt igangsætning af nye motionsvaner. Målgruppen er personer, som vil ændre livsstil og derved tabe i vægt.

Der er et omfattende program, blandt andet tilbydes deltagelse i

OK Syds Aabenraa-nære træningsløb i første kvartal.

Til opstartsmødet den 20. januar var der omkring 50 deltagere og Finn deltog med en præsentation af OK Syd og vores idræt.



De deltagere, som vil prøve o-løb tilmelder sig fra gang til gang og den første gang – i Hjelm Skov – var der 13 deltager plus Kickstarts leder, vores medlem Lisette.

Banelæggerne er informeret og hver gang deltager også en ”onkel” fra klubben til vejledning.

Så hvis I møder nye løbere i skoven, hvad enten det er fra Kickstart eller andre nysgerrige: tag godt imod dem, og hjælp dem hvis de mangler hjælp.

Hjelm-løbet var en succes, for Kickstartdeltagerne var glade, og et par stykker dukkede også op til løbet i Gråsten.

*Finn Hove, OK Syds kontaktperson til Kickstart
Aabenraa, d. 28-1-2024*

Ovenstående er jo et fint indlæg fra Finn og alle må gerne bidrage med indlæg, sjove historie eller lignede til nyhedsbreve 😊 Send det til

formand@oksyd.dk

Samtidig kan nævnes at vi har meldt vores træningsløb i Frøslev 17. februar til aktiv vinterferie i Aabenraa, så spred gerne dette budskab. Se

<https://aktivferieaabenraa.dk/se-programmet/udeliv>

Klubaftener

Den næste klubaften er planlagt til onsdag den 28. februar, hvor vi vil introducere natløbsteknikken med et lille løb i Hjelm Skov samt o-service målrettet til nye medlemmer. Klubben er vært for en sandwich, så tilmeld jer gerne senest 25. februar via FB eller via formand@oksyd.dk



Kommende løb

Vi er godt i gang med Grænsedyst planlægningen d. 9 maj og indbydelsen kommer ud i løbet af februar. Samtidig har vi oprettet et stafetløb til afholdelse i Hjelm skov 1. juni. Sæt kryds i kalenderen og der kommer mere info senere.

Husk også vores første match i 2. division Søndag 14. april i Langesø, hvor vi gerne skulle have alle baner besat af OK Syd løbere 🏃



I forlængelse af vores klubaftenen omkring natløbsteknik kan vi henvise til Natcup Syd <https://www.ok-melfar.dk/V2/index.php/lob/natcup-syd-2024> Bemærk at der er fællesstart, så er man usikker på natløbsteknikken kan man løbe sammen.

Husk at vi har vores første løb i vores klubmesterskab lørdag 24. februar med start fra Ravensbjerg i Gråsten. Der kommer snart en ny terminsliste.

NB: Vi laver en Disney bane til børnene nu på lørdag 10. februar i Als Nørreskov, så inviter gerne børn med 😊

Medlemsstatus:

Denne gang siger vi velkommen til:

Daniel Christoffersen og Louise Falster-Sørensen.

Hvis I fremover møder en ny ude i skoven, så byd jer endelig til, hvis der er brug for hjælp!

OK Syd byder alle hjerteligt velkommen i klubben 😊

Pbv.
John