

Årup Løbeklub

Aktiviteter efterår 2022

Uge	Dato	Dag	Aktivitet eller andet	Tovholder	Alm løbeaften /dag	
32	09.08	Tirsdag				
	11.08	Torsdag	Opstart			Konsulent Thomas kommer fra DGI. Oplæg og øvelser.
	14.8	Søndag			x	
33	16.08	Tirsdag		Inge	x	Opstart til at træne op til 10 km. Øvrige løber og går på deres hold
	18.08	Torsdag			x	Løb med tovholderne
	21.08	Søndag			x	
34	23.08	Tirsdag			x	
	24.08	Onsdag	DHL-stafet			Vi mødes kl. 16.00 ved klubhuset (samkørsel). Ellers mødes vi ved Skovsøen.
	25.08	Torsdag	Socialt samvær Efter løb og gå		x	Løb med tovholderne. Vi mødes i klubhuset efter løb/gå.
	28.08	Søndag			x	
35	30.08	Tirsdag			x	
	01.09	Torsdag	Fælles afslutning med aktivitet/øvelser	Peter	x	Der er natløb i Ejby. Husk at melde til selv eller løb med tovholderne.
	04.09	Søndag			x	
36	06.09	Tirsdag			x	
	08.09	Torsdag			x	
	11.09	Søndag			x	
37	13.09	Tirsdag			x	Pulsløb i Assens Husk at melde til selv.
	15.09	Torsdag	Fælles afslutning med aktivitet/øvelser	Lene	x	Løb med tovholderne.
	18.09	Søndag			x	
38	20.09	Tirsdag			x	
	22.09	Torsdag	aktivitet	Sonni		
	25.09	Søndag			x	½ Marathon i Odense
39	27.09	Tirsdag			x	
	29.09	Torsdag	Socialt samvær		x	Vi mødes i klubhuset efter løb og gå.
	02.10	Søndag			x	Vintercup i Assens 5 og 10 km
40	04.10	Tirsdag			x	
	06.10	Torsdag			x	
	09.10	Søndag			x	

41	11.10	Tirsdag	Fælles afslutning med aktivitet/øvelser	Maria	x	
	13.10	Torsdag			x	Løb med tovholderne.
	16.10	Søndag			x	
42	18.10	Tirsdag			x	
	20.10	Torsdag	aktivitet	Sonni		
	23.10	Søndag			X	
43	25.10	Tirsdag			X	
	27.10	Torsdag	Aktivitet Socialt samvær	Brigitte		Vi mødes i klubhuset efter løb og gå.
	30.10	Søndag	Løb i Frøbjerg	Inge	x	Løb Frøbjerg Bavnehøj 5 eller 8,5 km
44	01.11	Tirsdag			X	
	03.11	Torsdag			X	Løb med tovholderne.
	06.11	Søndag	Afslutning løb m.m.		x	

Vi starter op efter ferien den 11.08.2022. Konsulent fra DGI kommer og fortæller om forebyggelse af løbeskader. Der er oplæg og øvelser. Løbeklubben er vært med en sandwich øl/vand.

Evt. coopertest den 18.08. i Vissenbjerg

Afslutning på efterårs sæsonen 6.11.2022.

Vintercup den 2.10.2022 i Assens, 13.11.2022 i Årup, 18.12.2022 i Glamsbjerg, 15.1.2023 i Kerte, 26.2.2023 i Vissenbjerg, evt. 19.3.2023 i Ebberup.

Gåhold **Tovholder Hans, Birthe**

5 + km lettere løb **Tovholder Edith, Birgitte**

Træning til 10 km løb **Tovholder Primært Inge**

10 + **Tovholder Maria, Sonni**

Tovholder på hver torsdag.

Tovholder er ansvarlige for ruterne hver torsdag.

Aktiviteter i forhold til programmet.

Aftale om fælles afslutning for alle hold, se programmet.

Alle hold begynder tirsdag kl. 17.30, torsdag kl. 18.00 og søndag kl. 10.00.

Sidste torsdag i hver måned samles vi i klubhuset og hygger os lidt hvor det er muligt at købe en øl eller vand.

Gerne forslag med at løbe andre steder. Thorø, Hindsgavl, Andre steder.

Når programmet er slut, er alle velkommen til at komme og løbe eller gå på de samme tidspunkter.

Den 24.12.2022 løber vi en tur klokken 10.00 med efterfølgende gløgg og æbleskiver.

31.12.2022 nytårsløb et eller andet sted.

Kontaktpersoner: Maria, Brigitte, Peter