

Aktiviteter forår 2023

Årup Løbeklub

Uge	Dage	Aktivitet eller andet	Tovholder	Alm løbeaften /dag	
1	Søndag	Opstart			Mødes i klubhuset efter løb
2	Tirsdag			x	
	Torsdag		Sonni	x	Løb med tovholderne
	Søndag			x	Vintercup i Kerte 5- 10 km Gå eller løb
3	Tirsdag	aktivitet		x	
	Torsdag			x	Løb med tovholderne
	Søndag			x	
4	Tirsdag			x	
	Onsdag				
	Torsdag	Social samvær Efter løb og gå		x	Løb med tovholderne Vi mødes i klubhuset efter løb/gå
	Søndag			x	
5	Tirsdag			x	
	Torsdag	Aktivitet	Maria	x	Løb med tovholderne
5.2	Søndag			x	
6	Tirsdag			x	
	Torsdag			x	Generalforsamling kl. 19.00
	Søndag			x	
7	Tirsdag	Aktivitet	Inge	x	
	Torsdag			x	Løb med tovholderne
	Søndag			x	
8	Tirsdag			x	
23.2	Torsdag	Social Samvær			Vi mødes i klubhuset efter løb og gå
	Søndag			x	Vintercup i Vissenbjerg 5-10 km gå eller løb
9	Tirsdag			x	
	Torsdag			x	Løb med tovholderne
5.3	Søndag			x	Løb og gåtur i Klakkebjerg, vi mødes ved Spejderhytten
10	Tirsdag	Aktivitet	Peter	x	
	Torsdag			x	
	Søndag			x	Crossløb i Klakkebjerg
11	Tirsdag			x	
	Torsdag	Oplæg med konsulent om kost		x	Vi mødes i Klubhuset kl 18.30, efter løb til foredrag
	Søndag			x	Vintercup i Ebberup 5-10 km Gå eller løb
12	Tirsdag			x	

	Torsdag			x	Løb med tovholderne
	Søndag			X	
13	Tirsdag			X	
30.3	Torsdag	Social samvær Efterløb og gåtur			Vi mødes i klubhuset efter løb og gå
2.4	Søndag		Inge	X	Afslutning med opstartshold på 5 km
14	Tirsdag	aktivitet	Brigitte	X	
	Torsdag	Påske evt kl. 10.00		X	Løb med tovholderne
	Søndag	påske		x	
15	Tirsdag			x	
	Torsdag	Fødselsdag 13 år		x	Vi mødes i klubhuset efter løb Husk lagkager, hvert hold skal komme med en lagkage
	Søndag			x	
16	Tirsdag			x	
	Torsdag			x	Løb med tovholderne
	Søndag			x	
17	Tirsdag	Aktivitet	Sonni	x	
28.4	Torsdag	Social Samvær – efter løb og gåtur		x	Vi mødes i klubhuset efter løb og gå
	Søndag			x	
18	Tirsdag	Løb og gå tur ved Torø	Inge	x	Løb og gå tur ved Torø Husk madpakker
	Torsdag			x	Løb med tovholderne
7.5	Søndag			x	
19	Tirsdag			x	
	Torsdag			x	Løb med tovholderne
	Søndag			x	
20	Tirsdag	Aktivitet	Maria	x	
	Torsdag	Kr. Himmelfart Løb kl 10.00		x	Løb med tovholderne
	Søndag			x	3 Toppe løb
21	Tirsdag			x	
25.5	Torsdag	Social Samvær		x	Fælles løb eller gåtur ved Hindsgavl Husk madpakker
	Søndag	Pinse		x	
22	Tirsdag	Aktivitet	Peter	x	
	Torsdag			x	Løb med tovholderne
22.4	Søndag			x	
23	Tirsdag			x	
	Torsdag			x	Løb med tovholderne
	Søndag			x	
24	Tirsdag			x	
	Torsdag			x	Løb med tovholderne
	Søndag			x	Afslutning

Vi starter op i det nye 8. januar 2023 kl. 10.00

Vi mødes i Klubhuset efter løbe - og gåturen

Afslutning på forårets sæsson den 18. juni

Opstartshold **Tovholder Inge (fra den 8.1. – 2.4. 2023)**

Gåhold **Tovholder Hans Birthe**

5 + km lettere løb **Tovholder Peter**

10 km **Tovholder Maria**

½ marathon **Tovholder Sonni**

Vandreturer i nærområdet **Jan Knudsen**

Tovholder på hver torsdag.

Tovholder er ansvarlige for ruterne hver torsdag

Hvis du har lyst til en kort eller længere vandretur – Kontakt Jan Knudsen

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 Søndag kl. 10.00

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

Gerne forslag med at løbe andre steder.

f.eks.

Fjordagerløb 20.5

Royal Run 29.05

Lillebælt 6.05

Storebælt 10.06

Bogenseløbet 10.06

Brylleløb 14.06

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

Kontaktpersoner: Maria , Brigitte, Peter