

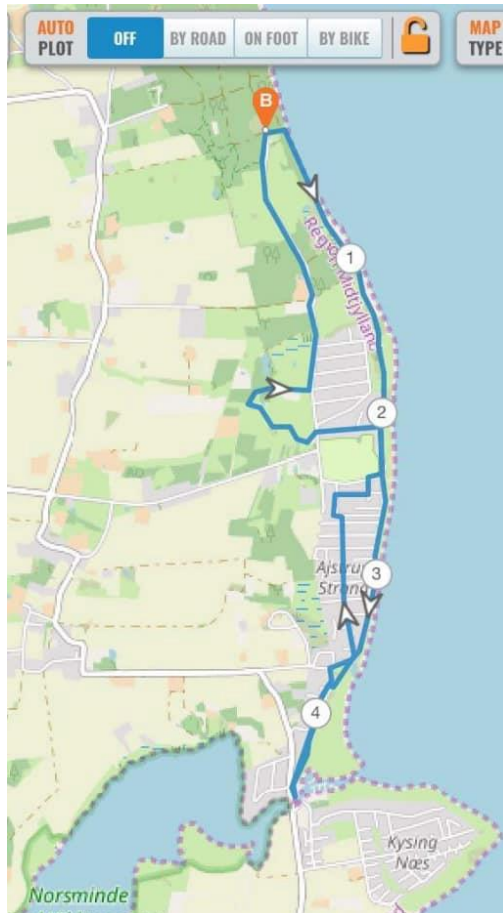
Bestyrelsens beretning 2024



Klubaften med Workshops



Løb på stranden mod Norsminde



Fulden ruten



Løb i mørket



Mandagstræning



Klubaften med intervaltræning



Onsdagstræning – hvor blev walkerne af?



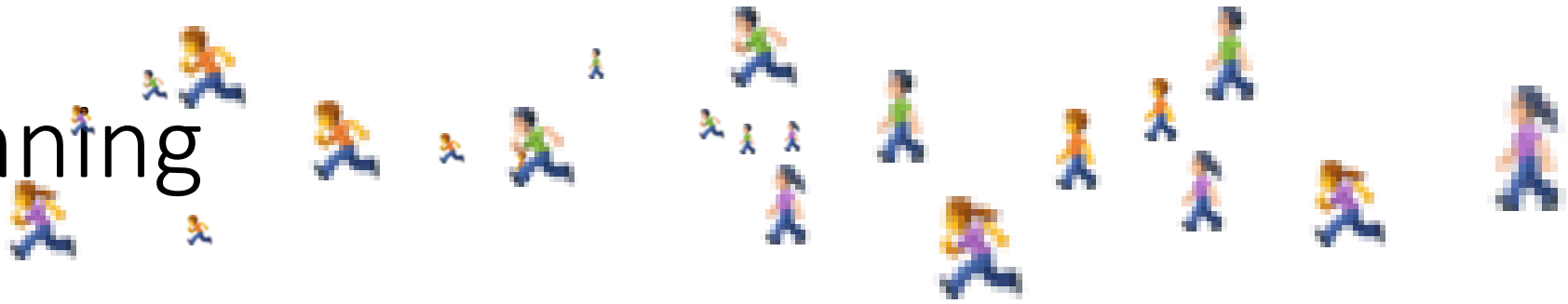
Opvarmning



Træning i skoven i regn og sol



Social running



På lørdag kl 10 i skoven mødes vi til “social running” og “social walking”

Vi går og løber i modsat retning af, hvad vi plejer, og vi følges ad hele vejen i 2 fartgrupper for walkernes vedkommende og 3 fartgrupper for løbernes vedkommende.

Vi finder fartholdere, når vi mødes.

Kom og få en hyggelig formiddag, hvor du måske kommer til at følges med andre, end du plejer!

På vegne af bestyrelsen, Marit.



Løbeskole

		Gen
	Træning 34: Opvarmningsøvelse Løb 8 min. – gå 2 min.	Træ Opv Løb
	Fælles opvarmning Deltagelse i Royal Run den	

Åbent hus i skoven 23/3 2024



Skift til vinterrute





Sommerhygge

Husk det nu.

Sommerhygge ved Fløjstrup Strand
onsdag efter træning
Vi har lånt Mortens store grillrist



Julefrokost

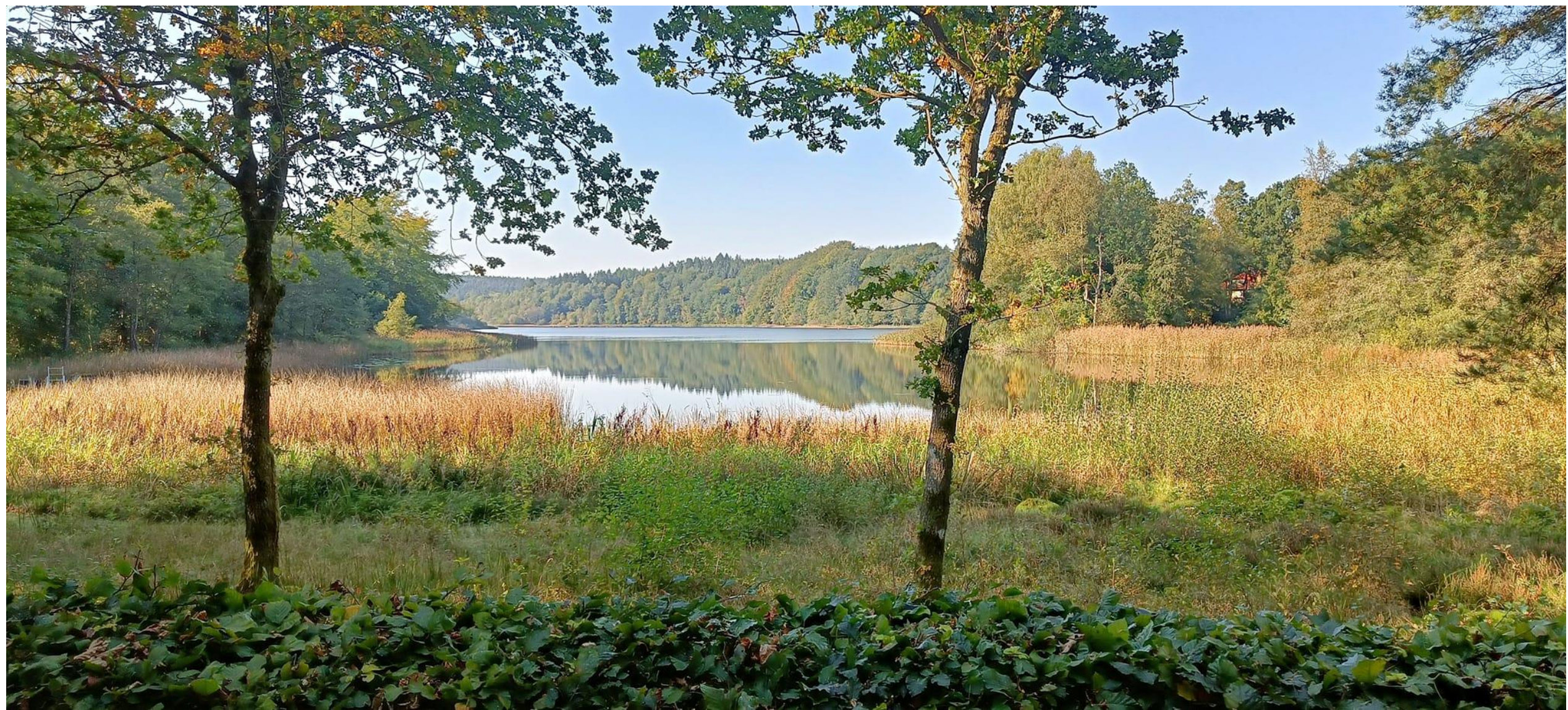


Styrketræning



Tur til Bryrup i september





Vandreture 1. søndag i måneden



Tur med gløgg



Golfturnering i august



