

Hvad er Løb med MigogOdense...

“Løb med MigogOdense” er et tilbud til ALLE der gerne vil starte 2025 med en rask gåtur, løbetur eller måske en kombination. Det er et tilbud til både nye og rutinerede løbere om at gå og/eller løbe i et fællesskab, som hjælper med at fastholde træningen.

Det foregår første gang **onsdag den 8. januar 2025 kl 18:15** og herefter hver onsdag. Vi mødes i OGFs klubhus, Stadionvej 25, Bolbro, Odense V.

Træningen foregår i grupper med forskelligt tempo og distance, se beskrivelse i linket nedenfor. Der vil være rutinerede frontløbere, som hjælper alle sikkert rundt på træningsturene. Frontløberen bestemmer farten og ruten og løber forrest ved behov udpeges en bagstopper.

De angivne hastigheder for grupperne er ca. hastigheder. Vi tilpasser løbet efter vejret og ruten og til dels efter dem, som er med i gruppen. Hvis der er behov og kapacitet til det, opdeles gruppen undervejs i en lidt hurtigere og en lidt langsommere gruppe. Hvis der en eller flere, som har svært ved at holde tempoet, så sig til så deler vi op så alle kommer hjem. Ingen efterlades alene ude på ruten. Der vil være mulighed for at skifte gruppe ved næste træning. I marts og april vil der være mulighed for at deltage i fælles intervaltræning. Vi opfordrer alle til at have refleksvest eller lys på, så vi ses i mørket.

Vi lægger vægt på en god atmosfære og et godt socialt fællesskab. Der vil jævnligt være mulighed for køb af mad i klubhuset og at deltage i OGF Motions øvrige arrangement, som OGF Motions sommer løb lørdag den 21. juni 2025. Onsdag den 8. januar 2025 er der grillpølse med brød efter træning

Vores mål er, at alle deltagere kan og vil gennemføre enten 5 km eller 10 km til Eventyrløbet.

Prisen for at deltage i “Løb med MigogOdense” er 500.- kr., og for det får du:

- 1 års medlemskab af OGF Motion
- Æble efter hver træning
- Mulighed for omklædning i OGF ´s klubhus
- Hygge, fællesskab - Frontløbere der hjælper dig på vej
- Startnummer til Eventyrløbet, torsdag den 29. maj 2025

Vi ses i OGF