



Vil du med på ØKIF's Løbehold?

Kom og løb med os! Det er altid nemmere at komme afsted, når der er nogle at løbe med.

Vi er snart klar til endnu en sæson med løb og hyggeligt samvær. Kom og nyd nogle dejlige løbeaftner, hvor det sociale også har stor betydning.

Løb for begyndere og letøvede

Vil du gerne i gang med at løbe eller ønsker du at begynde igen efter en pause, vil vi sammen finde det niveau, der passer til dig.

Træner: Annette Jeppesen

Løb for øvede

Løb for de lidt mere øvede, som har lyst til et træningsprogram mhp. at gennemføre et løb på 5-10-21 km.

Træner: Aage Øster

Tirsdage kl. 19.00 fra Ørslevkloster Hallen

Opstart d. 4.april'17

Pris 250 kr.



*Sæt X i kalenderen d. 10.juni 2017
Klovneløb i Ørslevkloster Skoven*

Eller med på Gå holdet – Kend din egn?

Kom og oplev den flotte og enestående natur i Nordfjends!

Vi går hver torsdag og vores ture vil være 5-6 km i et tempo, så alle kan være med.

Vi nyder den skønne natur og det sociale samvær.

Efter gåturen samles vi til hyggeligt samvær over en kop kaffe - og måske en kage.

Trænere: Annette Jeppesen og Karenmarie Hedegaard



Torsdage kl. 19.00 fra Ørslevkloster Hallen

Opstart d.6.april '17

Pris 150 kr.