

Nyhedsbrev fra Køge OK

4. august 2025



Kære medlemmer

Sommerpausen er overstået, og en spændende eftersommer lokker med dejlige træningsløb, DM stævner og meget andet godt.

Bestyrelsen håber på godt fremmøde.

Husk at der bruges meget tid og mange kræfter for at arrangere de mange aktiviteter.

Aktiviteter i augu og septem (se også hjemmesiden)

12. aug. **Roskilde 3 dages** i Hvalsø, Tilmelding senest torsdag 7. august

19. aug. **Roskilde 3 dages** i Hvalsø, Tilmelding senest torsdag 14. august

26. aug. **Roskilde 3 dages** i Lellinge, Gratis for Køge OK's løbere.
Tilmelding senest torsdag 21. august

23. aug. **DM Mellem i Rebild Bakker**

Tilmelding senest 8. aug.

14. sep. **DM Lang i Tisvilde Hegn**

Tilmelding senest 1. sep.

15. sep. **DM Stafet i Tisvilde Hegn**

Tilmelding senest 1. sep.

28. sep. **DIVISIONSLØB**, oprykningsmatch, Gratis for klubbens løbere
Tilmelding senest 19. september Erik 4166 7012 eller O-service

Onsdag

20. august til 29. oktober fra kl. 17 - 18: **Onsdag** på Køge Ås fra P. pladsen ved Salbyvej 21.

Når det bliver for mørkt på Åsen mødes vi i klubhuset, hvorfra vi fortsætter træningen med pandelamper i Hastrup / Boholte / Ellemarken.

Onsdagstræningen er primært rettet mod børn og unge, men alle motionshungrende aldersgrupper er velkomne. Der anvendes SportIdent.

VTR (vintertrænings turneringen)

De traditionsrige søndag formiddagsløb starter den 2. november