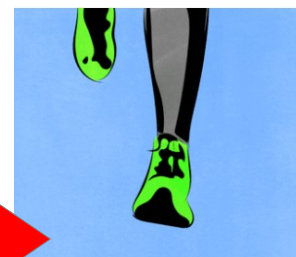


Kære medlemmer

Juli måned løber snart i mål, og nu skal vi nyde den sidste sommermåned.

Vi håber, at alle har nydt ferien, og nu længes efter at komme i skoven igen. Kalenderen er fyldt med gode tilbud som fremgår af oversigten her på siden.

Find mere info på hjemmesiden [www.koegeok.dk](http://www.koegeok.dk).



Ved løb med denne farve tilbydes transport og starthjælp til unge løbere

## Træning og løb i august og september 2023

Dato	Skov	Info om aktiviteten
02-08-23	Lellinge Frihed <i>Overdrevsvejen, Lellinge kl. 18 - 19</i>	Alm. klubtræning for børn, unge og voksne
10-08-23	Roskilde 3dg./ afd. 1 <i>Pedersted skov kl. 18 - 19</i>	Tilmelding til Erik senest 7. august
15-08-23	Roskilde 3dg./ afd. 2 <i>Himmelev skov kl. 18 - 19</i>	Tilmelding til Erik senest 10. august
22-08-23	Roskilde 3dg./ afd. 3 <i>Hvalsø by kl. 18 - 19</i>	Tilmelding til Erik senest 17. august
22-08-23	Sensommer Cup i Aggebo-Græsted Hegn	Tilmeld. Senest 18-08-23
26-08-23	DM Mellem i Gribskov Nord	Tilm. Senest 13. august til Erik / O-service
27-08-23	DM Knock-Out Sprint i Hillerød	Tilm. Senest 13. august til Erik / O-service
29-08-23	Sensommer Cup Tisvilde Hegn (samkørsel)	Tilmeld. Senest 25-08-23
03-09-23	Åbne baner i Bidstrup skovene	Put and run. Sælges på dagen
05-09-23	Sensommer Cup Tisvilde Hegn (samkørsel)	Tilmeld senest 01-09-23
09-09-23	DM Stafet Brahetrolleborg (Fyn - samkørsel)	Tilm. Senest 28. august til Erik / O-service
10-09-23	DM Lang Rosenvold (Fyn - samkørsel)	Tilm. Senest 28. august til Erik / O-service
12-09-23	B/U træning på Køge Ås Kl, 16:30 – 17:30	P. pladsen ved Salbyvej
<b>17-09-23</b>	<b>DIVISIONSLØB I RUDE SKOV</b> <b>Vigtig dag for klubben. Vi har brug for ALLE medlemmer.</b>	<b>Tilmelding senest 12. sept. til Erik / O-service</b>
19-09-23	B/U træning på Køge Ås Kl, 16:30 – 17:30	P. pladsen ved Salbyvej
24-09-23	Åbne baner i Store Dyrehave	Put and run. Sælges på dagen
26-09-23	B/U træning på Køge Ås Kl, 16:30 – 17:30	P. pladsen ved Salbyvej
27-09-23	SM Nat Tisvilde Hegn	Tilm. Senest 19. september
<b>01-10-23</b>	<b>DIVISIONSLØB I SLAGSLUNDE SKOV</b> <b>Vigtig dag for klubben. Vi har brug for ALLE medlemmer.</b>	<b>Tilmelding til Erik / O-service</b>