

Nyhedsbrev september og oktober 2023



Kære medlemmer i Køge OK

Vi er nu sprunget ind i den første efterårsmåned, og der er mange spændende tilbud i skovene til alle der har lyst.

- Bestyrelsen håber rigtig meget på, at så mange som muligt vil bakke op om de sidste to, meget vigtige, divisionsløb.
- I oktober afholder vi klubmesterskab. Også her håber vi på, at rigtig mange vil deltage.
- Oktober er også måneden, hvor de sjove og udfordrende mørkeløb går i gang. Find pandelamperne frem og vær med!
- Tirsdags træningerne på Åsen fortsætter for primært børn og unge, men også de voksne er velkomne til at løbe en stitur med kort og kompas i hånden.

Divisionsløb den 17. september i Rude Skov. [Indbydelse](#)

Tilmelding **senest** 08. september til O-service eller Erik. 4166 7012

Divisionsløb den 01. oktober i Slagslunde Skov. [Indbydelse](#)

Tilmelding **senest** 22. september til O-service eller Erik. 4166 7012

Klubmesterskab den 7. oktober i Hvalsø Storskov Start ml. 11:00 – 12:00

Tilmelding **senest** 02. oktober til Erik. 4166 7012

Baner og ca. banelængder: (mere info følger på hjemmesiden og Facebook)

Sort, mellem (ca 6,5 km)	D21 D35 H21 H35
Sort, kort (ca 5 km)	D45 D55 H45 H55
Blå (ca 3,8 km)	D65 D75 D85 H65 H75 H85
Gul (ca 4 km)	D16 H16
Hvid (ca 3,3 km)	D12 D14 H12 H14

VTR Natløb (mere info følger på hjemmesiden og Facebook)

Dato	10. oktober	24. oktober	7. november
Skov	Rådmandshaven	Sorø Sønderskov	Sorø Sønderskov
Klub	HG	OK Sorø	OK Sorø
Startsted	Herlufsholm stadion	Skolevej 3	Skolevej 3
1. start	Kl. 19.00	Kl. 18.30	Kl. 18.30
Fælles start	Kl. 19.00	Kl. 18.30	Kl. 18.30

B&U træning på Køge Ås fra P. pladsen ved Salbyvej.

12. september	Kl. 16:30 – 17:30
19. september	Kl. 16:30 – 17:30
26. september	Kl. 16:30 – 17:30
03. oktober	Kl. 16:30 – 17:30
10. oktober	Kl. 16:30 – 17:30

Åbent efterårsløb for ALLE

15. oktober Efterårsløb i Store Hareskov ([indbydelse](#))