

Hermed bolle-frugt-kage og spise-liste frem til juleferien

Flere unge løbere har givet udtryk for at de i virkeligheden har brug for noget andet end kage, når de kommer trætte hjem fra skoven.

Ungdomsudvalget foreslår derfor, at man snakker sammen to og to og den ene på listen tager boller/knækbrød eller frugt med. Det er også OK hvis begge vælger et sundt alternativ.

Samtidig opfordrer vi til, at man ved samme lejlighed får aftalt, hvem der sørger for at være oprydder. Det sker desværre alt for tit at trænerne og enkelte af løberne står med feje-stole tjansen når kl er 19.30. Og det er ikke meningen.

Det er ikke ret tit vi skal rydde op, især ikke hvis man aftaler det indbyrdes med sin kagemaker.

Trænerne har bedt om, at tingene stilles frem kl 19, for så kan løberne nå at komme i bad inden tørtræning, som så kan foregå i fællesskab, mens man lige får lidt til blodsukkeret

Hvis dagene ikke passer, er man selv ansvarlig for at få byttet med en anden på listen.

August 2019

12/8 Mads og Sissel Skødt

19/8 Anders Secher, Jonas Als

26/8 Fællesspisning: Emilie Dalgaard, Hannah Udclit, Klement Hjerrild

September 2019

2/9 Sofie Ulrich, fam Hedegaard Richardson

9/9 Carla Brahe Bohnsen, fam Skaug

16/9 Christian Kruse, Hjalmar Obel

23/9 fam Dupont, Andreas Bock

30/9 Fællesspisning: Schou Hansen, , Iris Skammelsen, Magnus Møller Rasmussen

Oktober 2019

7/10 Jacob Holm Nielsen, Axel Rosendal

14/10 efterårsferie

21/10 Marie Møller Nielsen, Anton Boye Ebbesen

28/10 Fællesspisning Villads Skovbjerg, Sara Goldman,

November 2019

4/11 Severin Kilden, Carla Brahe Boensen

11/11 Vera Byrge, fam Hornbæk

18/11 Casper Blakskjær, Helena Terkelsen

25/11 Fællesspisning: Siv Kusk, fam Skaug, Asbjørn Kaltoft

December 2019

2/12 Schou Hansen, Hjalmar Obel

9/12 Aksel Rosendahl, Emilie Dalgaard

16/12 Juleafslutning Jonas Als, fam Hedegaard, fam Hornbæk