



OGF NYHEDSBREV

ATLETIK • GYMNASTIK • MOTION • TVÆRIDRÆT



Nr. 7 - Oktober 2025

Nyt fra OGF Hovedformand

Af Helle Thestrup

Jeg håber, I alle er kommet godt i gang med efterårets aktiviteter.

Vi har på det seneste hovedbestyrelsesmøde evalueret dette fælles nyhedsbrev og konklusionen er blevet, at der fremover ikke bliver lavet et fælles nyhedsbrev, da interessen fra gymnastik, tværidræt og atletik er begrænset. Det betyder, at dette er det sidste fælles nyhedsbrev.

Motion fortsætter med at udgive nyhedsbrev til alle medlemmer i Motion, så længe der er opbakning og input til nyhedsbrevet. Intentionen er, at det skal udkomme 4 gange årligt (forår, sommer, efterår og vinter/jul). Stor tak til Yvonne for ihærdig indsat med at få det fælles nyhedsbrev udgivet.

Tak til alle jer, der har bidraget.

Nyt fra kontoret

Af Michael Nielsen

DHL Stafetten Odense satte ny deltagerrekord i år med i alt 23.145 glade deltagere. Det gav derfor rigtig god mening, at vi havde udvidet med en ekstra dag, nemlig mandag, hvor bl.a. Odense Kommune deltog med ca. 3.000 deltagere.

Vejret viste sig fra den smukkeste side, både til opsætning og selve stafetten. Søndagen inden blev der foldet og pakket 3.300 madkasser - så der var stor aktivitet i klubhuset.



Hver dag havde vi ca. 140 frivillige i gang på pladsen som fx vejvisere, udlevering af madkasser og andre spændende opgaver.

Igen i år sørgede vi for lækker mad fra Torvekøkkenet til alle frivillige.

Der skal lyde en stor og dybfølt **TAK** til alle frivillige der hjalp til. Uden jeres hjælp var det ikke muligt.

Skolestafetten blev afholdt torsdag formiddag i stafetugen. Her havde vi også rekorddeltagelse med 1.200 glade skoleelever fra 4. - 7. klasse, som løb til den helt store guldmedalje samt lavede forskellige atletikrelaterede øvelser.



Odense Half er et nyt spændende løb i Odense som finder sted den 26. april 2026. Det bliver med start og mål i Kongens have, og der er plads til 6.000 deltagere.

Vi er i fuld gang med markedsføringen, så del gerne det gode budskab.

Du kan læse mere om løbet på [OdenseHalf](#)

OGF Cykelmotion

Af Kurt Skov

I sidste nyhedsbrev havde vi en målsætning for sommeren: der skulle være grill, is-tur og fiske-tur oven i de alm. træningsdage.

Målsætning er opfyldt: Flere grillarrangementer er afholdt, og vi havde is-tur søndag, den 22. juni. Det var på en dejlig sommerdag, hvor ca. 23 ryttere deltog.

Fredag, den 8. august havde vi vores årlige fiske-tur til Bogense. Her måtte vi så affinde os med et par kraftige regnbyger på vej derop. Det klarede så lidt op før Bogense, så vi kunne indtage fisken udendørs. Det blev så en lidt "fugtig" og kølig frokost. Det gjorde så, at vi trådte godt igennem på hjemvejen. Da vi nåede "hønsen", var der sol og alle var stort set blevet tørre. Således endte det på bedste vis for de 25, der deltog.

Årets 1 dages klubtur gik nedover Sydfyn. Vi skulle blandt andet udforske den nye cykelsti, der går ude i Hvidkilde Sø, meget flot og specielt at cykle der. Cykelstien er en del af et større projekt fra Svendborg mod Ollerup. Den har kostet ca. 63 millioner kroner at anlægge, den er på ca. 2,5 km i området ved Hvidkilde Slot, hvoraf de 200 m går ude i søen! Vi havde 3 hold med forskellige distancer på 74 km og 115 km og h/m 675. Der var indlagt frokostpause for 1 hold v Groven Rasteplads i Ringe og for 2 hold i Ballen Havn, direkte v Svendborgsund. Der blev "fremkørt" sandwich og cola, så der var noget at træde med på hjemturen!



Efter hjemkomst til klubben sidst på eftermiddagen, var der tid til at blive frisket op, før vi afsluttede dagens klubtur med spising i klubhuset. 32 cyklister deltog i årets klubtur, og det i et fantastisk fint cyklevejr.



Klimaforandringer er jo et udsagn, der bliver brugt meget i disse tider. Om det er baggrunden for det næste, tjæe måske? De senere år har vi haft ganske pænt vejr i oktober, så vi har besluttet at forlænge vores sommersæson med en måned, således starter vores vintersæson søndag, den 2. november kl. 10:00 - dermed er den årlige sommer sæsonafslutning flyttet til torsdag, den 30. oktober. Vi ser nu frem til mange gode cykelture i efterårets farver.

OGF Motion

Af Birger Lind, Løbestyregruppen

Midskov 30. august 2025

I år gik Motionsafdelingens udflugtsmål til Midskov på Nordfyn, hvor gymnastikafdelingen har et fritidshus med en træningslejr. Det er en naturperle tæt på skov og strand.

Turen begyndte på Stadionvej klokken 9, hvor vi var 21 deltagere, som samledes foran klubhuset. Vi kørte afsted i privatbiler med et dagsprogram foran os.



Før og under - løb og gang



Efter en svær start på løbet, hvor Svend måtte ned og bide i græsset, er han nu kommet tilbage i front

Efter løb og gang var der mulighed for en dukkert i havet. Der var dog nogle store glatte sten og filtrede alger, som først skulle passeres, inden man kunne få en svømmetur.

Over sten og alger



Der tages tilløb, man er på vej og Lise Lotte er tæt på en svømmetur

Frokosten kommer fra Tarup Gamle Mejeri



Det var en frokost med fynsk rygeost, øl og vand og lækker brød og meget andet blandt andet Lisbeths muffins

Stigegolf og vælt kongen

Stigegolf er et spil, hvor spillere kaster 3 strenge med to golfkugler. Man kaster mod en stige for at få den til at hænge fast på de tre ribber. 1 point gives for nederste, 2 for mellemste og 3 for øverste. Den spiller, som først når 21 point, har vundet. Vælt kongen: to hold kaster med pinde for at vælte modstanderens tårne og til sidst kongen.



Tak for turen

Tak til Midskov gruppen og alle som var med på turen for en fin dag.



OGF Motion

Af Birthe D. Madsen, Walk-gruppen

Lørdag, den 13. september gik turen til Æbelø for walk-gruppen. Det var tidligt op og på tur - 3 km i vand og 16 km i alt i tørvejr.

TAK for en skøn vandretur til Æbelø 🍷👣☀️👍



OGF Motion

Af Ehud Mazor, Løbestyregruppen

Så er det igen muligt at købe OGF-løbetøj til fordelagtige priser fra Trimtex. Trimtex har åbnet en TeamShop på deres hjemmeside fra 22. september 2025 til 12. oktober 2025 - i alt 3 uger. I denne periode kan OGF-medlemmer bestille løbetøj med OGF-design og logo samt standard Trimtex-tøj med rabat. Du kan se det tilgængelige løbetøj, størrelser og priser på vores hjemmeside.

Efter bestillingsperioden starter produktionen, som varer cirka 6 uger, hvorefter tøjet sendes samlet til OGF's klubhus. OGF Motion betaler for fragten. Bemærk, at der forventes et minimumsantal bestillinger for at igangsætte produktionen.



Nyt fra Klubhuset

Af Morten Schreiner, Klubhusudvalget

Kan vi ikke pudse glorien, kan vi da altid pudse pokalerne.

Tirsdag, den 16. september fik vi pudset alle vores fine - primært Aksel Jensen - pokaler, så de igen stråler i fuld glans.

”Pudseholdet” bestod af disse 4 yndige damer, som fra venstre mod højre er: Karen, Gerda, Jytte og Grethe.

Tak for hjælpen.



Deadline til næste nyhedsbrev

Send gerne et indlæg til Yvonne, når I har noget spændende at dele i OGF regi (yb.odense@gmail.com) - deadline: 15. december 2025.

Kommende events i OGF:

Motionsafdelingen:

- 6. december: Julefrokost
- 10. december: Løb om juletræet på Flakhaven
- 31. december: Nytårsarrangement, fælles for hele OGF Motion

Cykelafdelingen:

- 30. oktober: Sæsonafslutning med spisning kl. 18.30
- 2. november: Vintersæson starter
- 5. december: Julefrokost
- 14. december: Æbleskivetur kl. 12.30
- 31. december: Nytårsløbet med bobler