

Kære KM'ere.

Marts 2026

Vinterens kulde og mørke har sluppet taget i os, og vi kan næsten nå en hverdagsløbetur i dagslys. Med temperaturer omkring 10 grader og solskin kan vi snart pakke vintertøjet væk, og glæde os til at nyde foråret i fulde drag.

- *Generalforsamling overstået*
- *Løbeskolen blomstrer*
- *Lørdagsbuffet*
- *Kom ud og løb*
- *Foredrag om 4-dages løb*
- *Vellykket Slotssøtur*

Årets generalforsamling er gennemført med sædvanlig god opbakning fra jer medlemmer.

I blev sat på arbejde med svar på miniundersøgelse om starttider, og vi talte om at vise vores aktiviteter på de sociale medier.

Vi skal ud at løbe sammen i andre klubber – se afsnit nedenfor.

Vi fik valgt en bestyrelse og to suppleanter, og vi fordeler opgaverne på det kommende bestyrelsesmøde.

EFTERLYSNING. Vi fik skabt en lille frivilliggruppe, som gerne skal vokse. De første ildsjæle er Nina, Ole, Berit og Jenny, og de klar til modtage flere, der vil gøre en forskel for os alle i KM. Gruppen bliver præsenteret for opgaver hen over året, og medlemmerne byder ind efter tid, lyst og formåen.

Løbeskolen og de mange "elever" fylder godt i både Siverummet og gården, inden vi løber ud på dagens ruter.

Det er skønt at opleve den glæde og entusiasme, som stråler fra både trænere og løbere.

Med en stor del nye medlemmer tegner det godt for fremtiden i Kolding Motion.

Den store udfordring ligger, når løberne skal ud på egne ben i klubben. Her må vi alle i KM lægge os i selen for at skabe en god overgang fra den kendte løbegruppe til nye grupper; alt efter hvad hver enkelt har af ønsker.

Lørdagsbuffet nu på lørdag, den 7. marts. Som altid er der købt ind – tak til Lilian og Lis. De første i klublokalet retter an på buffetbordet.

Vi rydder op efter os selv, og de sidste pakker maden væk og er velkomne til at tage resterne med hjem. Drikkevarer er som altid for egen regning.

HUSK – du skal være omklædt efter løbeturen for at deltage i spisningen i klublokalet.

Løb udenfor klubbens rammer er et tilbagevendende tema.

Kolding Motion havde for få år siden masser af løbere ude næsten hver weekend i både Danmark og udlandet.

Det skal vi have til at blomstre igen, for det giver en masse gode oplevelser og nye løbekammerater.

Kom frisk, når I ser opslag på Facebook, som den der "opdager" løbet slår op.

Bonuseffekten er den gode historie om løbet, som vi kan glæde os over, når vi ses på Bøgelund.

Foredrag med David mandag den 16. marts på Friskolen – husk at tilmelde både dig selv og din nabo. Sammen får vi en super oplevelse om det at leve drømmen. Læs mere i [Facebookgruppen](#).

Slotssøturen blev en oplevelse og øjenåbner for mange af os. Motion i vand er hårdt og markant anderledes end på landjorden, og en sauna med gus bliver VARM. Afslutning med fællesspisning i Sct. Jørgensgård fuldendte dagen.

Sportslig hilsen
Bestyrelsen Kolding Motion.
Jan Lundsgaard