

Kære KM'ere.

August 2025

Sommerferien er overstået og vi er på vej tilbage til dagligdagen.
I KM løber vi som altid tre gange om ugen og vi glæder os til at se DIG på Bøgelund.

Nyheder til dig.

Prik din nabo

Løb i KM

KM deltager i Danmarks motionsuge

Lørdagsbuffet

Vigtige datoer og arrangementer.

"Prik din nabo" til et par løbepas i klubben. Tag fat i en løber du kender, og inviter ham eller hende med til vores træninger. Enkelt, effektivt og ganske gratis.

KM har i dag 340 medlemmer. Det tal ønsker vi bliver større gennem de næste måneder.

Hvis hver fjerde af os får succes med at prikke, har vi op til 85 nye medlemmer i klubben .

Den 4. oktober er dagen, hvor vi "udvider" dagens lange rute til at omfatte et officielt løb.

Der kommer ruter på 5 km, 10 km og 21 km, så der er noget for alle KM'ere.

Vi slår løbet op på Sportstiming, hvor du tilmelder dig. Deltagelse er gratis for klubbens medlemmer.

Ønsker du en medalje, kan den købes til.

Vi slutter af med buffet, så der bliver forhåbentlig trængsel i klublokalet.

Kolding Motion stiller skarpt på Danmarks motionsuge.

Vi tilbyder vores tre træninger med løb på veje og stier, trail og interval i Seest.

Tilbuddet hænger sammen med "Naboprik", så del vores tilbud med de løbere eller andre du kender.

Vi informerer om det på vores Facebook-side og Instagram. Simone er på opgaven og fyldt med gode ideer.

Efteråret nærmer sig og vi åbner igen for buffet den første lørdag i måneden. Første gang er den 4. oktober.

Husk du skal være omklædt for at deltage. Som tidligere koster det ikke noget for maden, drikkevarer egen regning.

Vigtige datoer.

Stafet for livet på Torvet i Kolding, lørdag den 6. september. [Læs mere her](#).

Vi løber "ude af huset". Lørdag den 20-9 står Gitte Grønbæk for løb, øl og pølser. Invitation på vej.

KM Julefrokost bliver afviklet lørdag den 15. november i KB's lokaler. Mere information og tilmelding følger.

KM julemarathon løbes søndag den 22. december. Nis og Charlotte er primus motorer som tidligere.

Vi ses på Bøgelund til masser af gode løbeture i vores skønne fællesskab.

Sportslig hilsen

Bestyrelsen Kolding Motion.

Jan Lundsgaard