

REFLEKSER OG LYS



Vi er nu gået ind i efteråret, og dagene bliver kortere og kortere. Det er allerede mørkt når vi mødes til træning kl. 18:00 - husk derfor refleksvest og evt. lampe, så du kan blive set, og du kan se hvor du løber.

MARATONTRÆNING ER OPSTARTET

Traditionen tro, har du igen mulighed for at deltage i maratonfællestræning med klubben.

Skal du løbe med til Copenhagen Marathon eller nogle af de andre maratonløb i forsommeren 2022, så er dette en oplagt mulighed for at få den nødvendige træning.

Der løbes fra Spraglehøj hver lørdag morgen kl. 8:00.

Programmet der er lagt byder på i alt 500 km i områderne omkring Jyllinge og de nærliggende byer.

Det er gratis at deltage både for medlemmer af klubben og andre udenfor klubben.

I år er der to hold, der begge løber samme rute på dagen, men i forskellige tempo:

pace 5:30 med Niels og Steen og pace 6:15 med Gitte W. og Lise.

BOOTCAMP

Klubben tilbyder igen bootcamp i samarbejde med Christina fra Fit For Future med opstart i januar samt april 2022. Her vil der blive arbejdet med hele kroppen, for at forbedre både styrke og udholdenhed.

Er du interesseret - så hold øje med opslag om dette på Facebook / hjemmesiden. Det vil blive lagt op når det er muligt at tilmelde sig.

Der kan max være 18 deltagere - så det er først til mølle med hensyn til tilmeldingerne.

Prisen for at deltage bliver 500,- kr.

Bootcamp vil foregå over 10 uger om onsdagene kl. 19:00-19:50.



BEGYNDERTRÆNING

Begynderudvalget har meddelt, at det desværre ikke var muligt at opstarte begyndertræning i år grundet manglende trænere til at kunne gennemføre de 12-13 ugers begyndertræning.

Det er naturligvis ikke med vores gode vilje det ikke kunne opstartes, men vi vender stærkt tilbage i løbet af 2022.



Kunne du tænke dig at give en hånd med til begyndertræningen i 2022?

Så hører vi meget gerne fra dig. Det kunne både være som træner, men også som frivillig til de praktiske opgaver. Du kan kontakte trænerudvalget eller bestyrelsen.

BESTYRELSEN

Vi har travlt i bestyrelsen. Derfor gennemgår vi pt. et forløb med en konsulent fra DGI, som skal hjælpe bestyrelsen med at effektivisere bestyrelsesmøderne, kortlægge bestyrelsens opgaver samt hjælpe os med at finde frivillige til vores mange udvalg og arrangementer.

Vi er kommet frem til, at vi stadig ønsker at være en løbeklub med sociale arrangementer, men det kræver i den grad flere frivillige til at hjælpe til i udvalgene og til arrangementerne.

Så har du lyst til at bidrage til din løbeklub - så hører vi meget gerne fra dig.

VI SØGER FRIVILLIGE



Har du lyst til at hjælpe til med at gøre vores klub endnu bedre?

Skal du være med til at arrangere årets julefrokost, et foredrag eller Jyllingeløbet, så er der altid brug for flere hænder i vores festudvalg samt aktivitetsudvalg.

Tag gerne fat i udvalgene eller bestyrelsen for at høre mere om de opgaver der findes.

LØBEHOLD OG WALKERE

Vi tilbyder mange gode løbehold samt 2 gå hold (walkere) med engagerede trænere.

Er du ikke tilknyttet et af holdene, skal du se at få det gjort, så du er sikret at løbe med det rette hold, der stemmer overens med dit tempo, og du sikres samtidigt også den rette information mv. fra træneren/klubben. Klubben tilbyder to gå hold samt nedenstående løbehold:

Hold	Antal minutter 1 km
Gul / orange	7:10 - 7:50
Rød	6:50 - 7:10
Bordeaux	6:30 - 6:50
Grøn	6:10 - 6:30
Turkis	5:50 - 6:10
Blå	5:30 - 5:50
Lysegrå	5:10 - 5:30
Mørkegrå	4:50 - 5:10
Sort	4:30 - 4:50

Skiftedag er første mandag i hver måned, hvor træningen udøves i holdets langsomste ende af tidsvinduet. Det er derfor en god mulighed for at prøve kræfter af på en hurtigere hold, hvis man har lyst til det.

NYT FRA TRÆNERNE

Rødt hold: Maria Nielsen er ny træner efter Henrik Zabel.

Sort hold: Har fået Troels Munch Andersen som træner

Løbeklubben ville ikke eksistere uden vore trænere, der uge efter uge guider holdene rundt i og omkring Jyllinge. Den nuværende trænerstab gør det supergodt, men det kan alligevel ikke undgås af der over tid er brug for udskiftninger af den ene eller anden grund. Pt. står vi uden en trænerformand.

Vi hører derfor meget gerne fra dig hvis du kunne tænke dig at komme med i trænersamarbejdet som træner eller trænerformand. Kontakt gerne vores bestyrelsesformand Christina for at tilkendegive interessen og høre mere om trænergerningen samt ledige poster.

JYLLINGELØBET



I år havde vi igen mulighed for at afvikle Jyllingeløbet d. 21. august. Vi havde en fantastisk dag med mange løbere og walkere.

Tak til alle vores præmiesponsorer fra Jyllinge og Gundsømagles butikker, som havde givet over 80 flotte præmier, som vi kunne uddele ved lodtrækning.

Og tak til Løberen i Roskilde for de flotte gavekort til top 3 i hver disciplin, og tak til

Kvickly Jyllinge for frugt og vand til alle deltagere.

EREMITAGELØBET

En lille skare fra klubben deltog i året Eremitageløb d. 10. oktober, og alle gennemførte løbet i høj solskin og 15 grader.



RUN2SEE



En stor tak skal lyde til Lars Bækgaard, som søndag d. 14. oktober havde arrangeret en guidet løbetur i København på 8 km.

Vi var 12 på turen, hvor vi kom forbi og fik fortalt en hel del om nogle af byens seværdigheder, og vi sluttede af med en hyggelig frokost.

NIGHT TRAIL - BLOVSTRØD LØVERNE:

28. oktober kl. 17:30 afholdt Blovstrød Løverne deres Night Trail.

Et hyggeligt løb om aftenen i mørket, hvor alle løber med pandelampe i skoven med lidt udfordrende terræn i mudder og på skovstier.

Løbeturen blev afsluttet med pizzasnegl og suppe i klubhuset og nogle var endda så heldige at de vandt flotte præmier.



COPENHAGEN HALF MARATHON:



Blev afholdt d. 19. september 2021, med deltagelse af flere fra klubben.

Som altid fantastisk stemning i København, og flere af vores løbere lavede ny personlig rekord.

Tillykke til alle der gennemførte, og til de nye personlige rekorder.

IRONMAN OG ULTRALØB

Vi er stolte af at have medlemmer der deltager til Ironman og Ultraløb.

Igen i år har vi haft medlemmer der har fuldført Ironman med meget flotte tider, og medlemmer der har gennemført Ultraløbet.

Stærk gået af jer alle.

JULEFROKOST

Det blev afholdt julefrokost på Spraglehøj lørdag d. 13. november.

Det var en festlig aften med god mad, højt humør og glade motionister.

Som et nyt tiltag har bestyrelsen udvalgt og uddelt 4 priser til årets frivillige, træner, humørspreder og fighter.



Priserne gik til:

Årets frivillige: Christina Chabert

Årets træner: Troels Munch Andersen

Årets humørspreder: Morten Zebbelin

Årets fighter: Anja Frahm-Langwald



Til næste år vil vi lade det være op til jer at indstille og stemme på priserne. Vi udsender nærmere information om dette til efteråret.

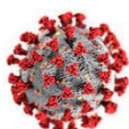
GLØGG, ÆBLESKIVER OG LØBEREN:

Torsdag d. 9. december kl. 19:15 vil der blive serveret gløgg og æbleskiver i klubhuset.

Ved sammen lejlighed kommer Løberen på besøg med gode varer til særlige jule-priser.



CORONA



Corona er her stadigvæk, men heldigvis kan vi stadig mødes til løb.

Vi holder øje med myndighedernes anbefalinger og melder ud, hvis vi må sadle om i forhold til restriktioner der skal følges.