

## BESTYRELSEN

Bestyrelsen består lige nu af:

Formand Niels Olsen

Næstformand Helle Münsberg

Kasserer Gitte Stjernø

Bestyrelsesmedlem Louise Sander Kjær

Bestyrelsesmedlem Thomas Bach



## SPONSOR

Som tidligere udmeldt har Rema1000 Jyllinge valgt at sponsorere os i 2023. Dejligt de ønsker at støtte klubben i at skabe et sundt og aktivt lokalsamfund 🙏 Vi takker og bøjer 🍀

Kender du en der vil sponsorere klubben – så henvis dem endelig til [sponsorudvalg@jyllinge-loebeklub.dk](mailto:sponsorudvalg@jyllinge-loebeklub.dk).

**REMA 1000**  
Jyllinge

## UNITII – VIL DU VÆRE FRIVILLIG I KLUBBEN ?

Vi er oppe på 27 tilmeldte i Unitii - appen hvor vi søger frivillige i til klubbens arrangementer. Download appen og søg på Jyllinge Løbeklub, ansøg om at være frivillig. Fremadrettet får du notifikationer, når vi søger frivillige - nemt og overskueligt og du binder dig ikke til noget ved at downloade appen.

## BLÅT HOLD HAR FART PÅ

Som bekendt, har Blåt hold været igennem en periode med forholdsvis lav deltagelse. Men heldigvis har rygtet om Blåt holds død været stærkt overdrevet. Vi er således kommet rigtigt godt i gang igen og har nu ofte 8-10 løbere tilbage på vejene i Jyllinge og omegn.

For at få Blåt hold til at vokse igen, har vi særligt fokuseret på 5 initiativer: 1) Vi er 2 løbetrænere på holdet så vi kan sikre stabilitet ved, at der altid er en træner til stede. 2) Vi har etableret en fast ugestruktur. 3) Vi sørger for at løbe i hele vores tempo-vindue (5:50 – 5:30 min/km), men i juni - august har vi primært løbet i den langsomme ende af tempo-vinduet, så det er nemmere for Turkise løbere eller skadede Blå løbere at komme ind på holdet. 4) Vi overholder den planlagte løbetur ift. både distance og tempo. 5) Begge trænere kommunikerer ofte i vores Messenger-gruppe, så alle er informeret om hvad planen er for næste tur, samt hvordan turen gik.

Vores faste ugestruktur i juni - august var kortere mandagsløb på 8-9 km i tempo 5:50-5:40, torsdagsture med enten interval- eller bakketræning, og længere lørdagsture på 10-12 km i tempo 5:45. Vi er nu begyndt også at løbe i den lidt hurtigere ende af tempo-vinduet på mandagsturene, men med langsom opstart, så alle kan være med.

Eftersom vores ultimative målsætning er at opnå fuldstændig Blåt verdensherredømme, sørger vi naturligvis for at der altid er god stemning på Blå løbeture, med et velbalanceret mix af interessante samtaleemner og useriøse indslag... Det skal være sjovt at løbe på Blåt hold!

## BRUNKAGEHOLDET har stadig stor succes

Klubbens nyeste løbehold har stadig stor succes – +50 motionister er tilmeldt holdet som i fin stil får alle med rundt på turen – om du har været tidligere skadet, holdt pause eller lige er startet med at løbe.

Hvis du ikke kan løbe 3, 5 eller 10 km uden pauser, men gerne vil igang, så er Brunkageholdet helt sikkert noget for dig. Turen tilpasses efter, hvem der møder op til træning – og alle er velkomne.

## ARRANGEMENTER SIDEN SIDST

### Generalforsamling, tirsdag den 28. marts

Ikke mange mødte op men generalforsamlingen blev afholdt, formandens beretning, årsregnskab samt budget 2023 blev forelagt og godkendt.

### Skovtur, lørdag den 10. juni

Årets skovtur gik til Boserup Skov. Deltagertallet var ikke på det højeste – men der blev løbet og hygget med efterfølgende morgenmad.

### Grillaften, torsdag den 29. juni

Morten Zebbelin var grillmester – tak for det. Mange medlemmer mødte op til dette hyggelige arrangement, hvor vejret var med os og der blev hygget på terrassen.



### JyllingeLøbet, lørdag den 19. august

Igen i år blev JyllingeLøbet en succes, med hele 306 tilmeldte. Vejret var med os og det var skønt at se de 70 tilmeldte børn sætte ud på de 2km. For andet år i træk havde vi halvmaraton på programmet, her var 28 tilmeldt og vinderen kom i mål på 1:18:55 – vi formår at trække de hurtige løbere til. På 5km og 10km var der henholdsvis 114 og 92 tilmeldt. Desværre lykkes det ikke at trække nok til gåturen, hvorfor udvalget overvejer at sløjfe gåturen fremadrettet.

Løberen sponserede præmier til bedste placeringer, Kvickly sponserede vand og frugt, Rema 1000 sponserede slik til børneløberne og en masse af byens virksomheder sponserede lodtrækningspræmier. Fantastisk støtte vi oplever fra byen – vi sender en tusind tak for det.



## KOMMENDE ARRANGEMENTER

### Frivilligkomsammen, lørdag den 23. september

Som tak for hjælpen inviterer klubben årets frivillige på en middag. Invitation udsendes i indeværende uge.

### Nighttrail, torsdag den 26. oktober

Vores venskabsklub Blovstrød Løverne afholder nighttrail - en tur i skoven med pandelamperne. Kom ud og løb en 4 eller 7 km let rute som er for den nysgerrige løber i skoven - der ikke nødvendigvis har den store erfaring med trailløb. Du kan også løbe en 12 km rute med større udfordringer i skovens mørke - for den erfarne trailløber. For dem der ikke har lyst til at løbe, er der i år mulighed for at gå - 7 km walk. Tilmeld jer løbet her og lad os aftale fælles transport, når løbet nærmer sig. HUSK at påføre Jyllinge

Løbeklub på din tilmelding, så Blovstrød Løverne kan se vi støtter dem.

<https://www.sportstiming.dk/event/11144>

### **Julefrokost, lørdag den 11. november**

X i kalenderen – der er julebal i sigte.

Men vi har først og fremmest brug for en tovholder – hvem vil arrangere årets brag af en julefrokost?

HUSK også at tjekke Unitii, vi kommer til at have brug for jeres hjælp.

### **Gløgg og æbleskiver, torsdag den 14. december**

Traditionen tro inviterer klubben på gløgg og æbleskiver en torsdag i december efter træning.

**HUSK klubbens kalender ligger på hjemmesiden – så reserver gerne dagen :)**

### **FACEBOOK**

Tak fordi I deler diverse billeder fra vores træningsdage – om det er i egen by eller fra ferien. Bliv endelig ved med det og lad os få flere hold til at dele lidt fra deres træningsture :)

### **RABATAFTALER**

Viste du, at klubben har en aftale med Løberen i Roskilde?

Som medlem af løbeklubben får du en fast rabat på 15% på alle  
\*produkter du enten køber i en af Løberens butikker eller på [loberen.dk](http://loberen.dk).  
*\*dog ikke elektronik, løbevogne, energiprodukter, gavekort og allerede nedsatte varer.*

Rabatten ydes kun til aktive medlemmer af Jyllinge Løbeklub.

Der tilbydes ikke klubrabat på køb med gavekort som er erhvervet igennem løbeklubben, samt rabat på køb af klubbetøj og fællesbestillinger af samme, da dette allerede tilbydes klubben til specialpris.

Yderligere vejledning i hvordan aftalen fungerer kan ses på JLK's hjemmeside

- <https://www.jyllinge-loebeklub.dk/aftaler/>



### **STATUS FRA TRÆNERNE**

Vi mangler trænere til flere hold, så går du med en lyst til at være træner bedes du kontakte bestyrelsen.

Klubben tilbyder alle klubbens trænere DGIs løbetræneruddannelse.

### **Trænerudvalg:**

Vi mangler fortsat en trænerformand. Kunne du have lyst? Du behøver ikke være træner for at være trænerformand. Kontakt venligst bestyrelsen.