

Så blev der endelig tid til nyhedsbrev, og ønsker alle velkommen retur fra jul & nytår.

Bestyrelsen håber I trods kulde og sne i de forgangene måneder, også har nydt nogle fantastiske, flotte og frostklare ture i vores skønne by. De værste minusgrader og sjap har forhåbentlig forladt Jyllinge, og inden vi får set os om, er foråret ved at indfinde sig med varmere og lysere tider.

### **Sikkerhed**

Sikkerhed i trafikken skal vi fortsat huske at tænke på. Det er mørkt og vådt om vinteren, og derfor opfordres der fra bestyrelsens side til, at alle klubbens motionister enten bærer trafikveste eller lygter, så de er synlige i flere retninger. Begge ting er klart bedst, for så lyser vi alle godt op, når vi motionerer i mørket.

### **Respekt for andre i trafikken**

Når vi skal afsted på vores løbe eller gå ture, så vis respekt for andre brugere af Spraglehøj og vores med trafikanter. Gør venligst plads så de cyklende brugere af Spraglehøj, kan komme til cykelstativerne, og hold til venstre på vejen, når man som hold bevæger sig op og ned af tilkørselsvejen til Spraglehøj (2 og 2).

### **De nye Hold løbetider**

De nye holdtidens opstart fra november 2015 ser ud til at fungere. Spredningen af løbere ser ud til at lykkedes. De nye holdtider fortsætter derfor, og den store prøve kommer, når årets begynderne går fra selve begynder træningen over til at være motionister.

### **Skiftedag**

Den 1. mandag i hver måned er der "skiftedag", hvor alle hold løber i deres langsomste del af tempoet. Så er det nemmere at prøve kræfter med et nyt hold og nye løbere. Har du derfor ambitionen om at komme til at løbe hurtigere er dette en rigtig god mulighed.

### **Trænersituationen**

Træner situationen har været svær i en periode med hensyn til at skaffe trænere til alle hold. Bestyrelsen opfordrer fortsat til at trænerassistentemner ikke holder sig tilbage. Der mangler pt.

en træner/assistent til rødt hold da Birthe pt. er skadet og endnu ikke ved om hun kan vende tilbage til dette hold. Interesserede kan melde sig til Kim Andersen. [andersen@4040.dk](mailto:andersen@4040.dk)

Der skal lyde et varmt velkommen til:

- Rikke Riis Ibsen (nu træner sammen med Susanne og Allan for bordeaux og grønt hold)
- Jeanett Rasmussen (nu træner sammen med Susanne Rove for turkis hold)
- Annika Mortensen (nu træner sammen med Hanne for blå hold)
- Steen Nielsen (nu træner sammen med Thorbjørn for mørkegrå hold)

### **Foredrag om Adventure Racing**

Arbejdernes Landsbank var 19. november vært ved et foredrag med Thure Kjær. Thure er Adventure Racer og underholdt aftenen igennem om strabadser og oplevelser ved et netop gennemført løb på 380 km i vandkanten fra Blåvangshuk til Skagens gren.

Søren Klausen var den heldige vinder af AL-Banks konkurrence, og blev derved klar til de lange ture i vinter tussmørket.

### **Forfodskursus**

I efteråret har klubben haft 2 trænere Carsten Jørgensen og Thorbjørn Djuraas på instruktørkursus i forfodsløb, og kan nu bryste sig af 2 trænere certificeret som Pose Method Running Technique Specialists. I kan derfor allerede nu glæde Jer til 2016 sæsonen, hvor der vil blive arrangeret kurser i forfodsløb.

### **DGI trænerseminaret**

Nogle trænere og en del af bestyrelsen var i Odense og deltog i DGI trænerseminar i starten af november måned. Der var mange gode input for de tilstedeværende, og mon ikke nogle af disse input kommer frem i vores 2016 sæson på den ene eller den anden måde.

### **Begyndertræning 2016**

Da vores begyndertræning "snart" står for døren, har vi brug for frivillige begyndertrænere (yderligere info kan evt. hentes hos [Torben.bjoerneboe@tdcspace.dk](mailto:Torben.bjoerneboe@tdcspace.dk)).

Har du lysten til at hjælpe til ved begyndertræningen, men ikke selv har et ur, der kan måle distance og hastighed, vil klubben udlåne et til dig, imens begyndertræningen står på.

-----  
Skulle du som medlem af JLK ligge inde med et ur der kan måle distance og hastighed, som du ikke

længere bruger - og som fungerer, så tager JLK gerne imod. Hvis du gerne vil donere dit gamle ur til klubben kan du kontakte Finn Petersen [naestformand@jyllinge-loebeklub.dk](mailto:naestformand@jyllinge-loebeklub.dk)

Informationsaften er den 17. marts kl. 19.00 – 21.00. Selve opstarten er lørdag den 2. april, hvor vi forhåbentlig ser en masse friske og startklare begyndere til et dejligt 12 ugers forløb.

### **Harmonisering af ugemønstre på klubbens løbehold**

På sidst afholdte trænerudvalgsmøde blev det besluttet at alle løbehold vil søge mod at følge nedennævnte ugemønstre. Dette skulle gerne være med til at skabe yderligere harmoni imellem de forskellige hold.

- Mandag: her løbes kortere end om lørdagen – denne dag er generelt en tempodag
- Torsdag: special-/Interval-dag (type m.m. kan afgøres af holdet/træneren)
- Lørdag: her løbes langt (ugens langdistancedag)

Der kan selvfølgelig være specielle situationer hvor der kan afviges fra ovennævnte.

### **Redskabskur**

JLK har en lille del af det ”ny byggede skur” vi har delen ind mod kunststof banen. Her opbevarer vi vores redskaber til træning og Jyllingeløbet. Pas godt på det, når I hjælper med at hente eller sætte udstyr tilbage.

### **JLK har anskaffet sig et Inco kort**

Kunne du tænke dig at handle i Inco? men ikke før har haft muligheden, så er den her nu.

Kirsten Selnø har klubbens Inco kort. Kontakt til Kirsten kan gøre, at du kan låne kortet af JLK, mod at du opfører dig ordentligt mens du handler ;-)

Du kan kontakte Kirsten på tlf. 22 820 820 eller via mail: [kirstenselno@gmail.com](mailto:kirstenselno@gmail.com).

### **Kommende arrangementer**

- Fastelavn – 6. februar 2016, kl. 10.15 efter løb.
  - Generalforsamling – 9. marts 2016, kl. 19.00
  - Informationsaften for nybegyndere – Spraglehøj – 17. marts 2016
  - Første træningsdag for begynder holdene – 2. april 2016
  - Stafet for livet i Roskilde – 28. – 29. maj 2016
  - Skovtur – 4. juni 2016
  - Jyllinge Løbet – 25. juni 2016
-

De bedste vinter hilsner  
Bestyrelsen

---