

Nyhedsbrev Vinter 2018

Vi er over halvvejs gennem vinteren og vi nyder allerede godt af de lyse morgener, og snart bliver aftenløbene også så lyse at vi kan lægge lygterne på hylden for denne omgang.

Begyndertræning

Planlægningen af årets begyndertræning er i fuld gang, og vi åbner dørene for et 12 ugers begynderprogram den 7. april. Der er sendt mail rundt, hvor der søges hjælpere til begyndertræningen. Hvis det er noget for dig, så skynd dig at kontakte begynderudvalget på følgende mail: hma@post1.dknet.dk

I forbindelse med begyndertræningen samt sæsonstart for Jyllinge Løbeklub, uddeles der flyers til Jyllinge og Gundsømagle den 10. marts, hvor alle hold deltager i udbringningen med efterfølgende fælles morgenmad, som vi plejer.

Bestyrelsen er så heldig, at vi i år har nogle gavekort til Løberen, som der bliver trukket lod om blandt dem, der uddeler flyers lørdag den 10. marts 2018.

HUSK derfor at skrive dit navn på en seddel og put den i skålen. Vinderne vil blive trukket, mens vi spiser morgenmad.

Aktivitetsudvalget søger nye hænder og ideer

Tænker du, at lige præcis foredrag om motion til månen og tilbage igen, eller planlægning af en motionstur udenfor Jyllinge, kunne være noget som du gerne vil dele med/arrangere for de andre medlemmer så mangler vi 2-3 friske og iderige medlemmer til vores aktivitetsudvalg.

Vi har allerede mange ting på hjertet i udvalget, som vi gerne vil udleve og dele med jer andre, vi kunne bare godt tænke os lidt flere hænder, til at få det udført. Så er du/I friske på lidt nye ideer, arrangementer, ture, foredrag, kurser eller noget helt andet,

så kontakt Christina Chabert enten på tlf. 5133 9418 eller på mail chabert70@gmail.com, så får du hurtigt en plads i udvalget

Festudvalg

Vi er kede af at må fortælle jer, at Kirsten og Steen, efter mange år, har trukket sig fra festudvalget.

Finn Petersen er nu alene, så han ønsker desperat hjælp til det fremtidige arbejde. Synes du også, at klubben fortsat skal have sociale sammenkomster, er du manden/kvinden vi søger.

Interesserede kan kontakte Finn på følgende mail: naestformand@jyllinge-loebeklub.dk

TAK til Kirsten og Steen for deres mangeårige arbejde i klubben.

Stafet for livet

Stafet for livet afholdes i år den 26/27 maj i Byparken i Roskilde. Traditionen tro rejser Jyllinge løbeklub teltet på stævnepladsen der danner base for os gennem 24 hyggelige timer.

Sidste år deltog hele 57 fra Jyllinge løbeklub og vi var det hold i Roskilde der samlede flest penge ind, så vi håber på at vi kan gøre det lige så godt i år. Derfor søger vi igen i år omgangssponsorer, så er det noget for dig, eller kender du nogen som kunne være interesseret, går det til et helt fantastisk formål.

Tilmeldingen er åben og findes på www.stafetforlivet.dk hvor man tilmelder sig holdet Jyllinge Løbeklub.

Copenhagen Marathon fællestræning

Igen i år har vi sammen med Sparta valgt at arrangere fællestræning frem mod Copenhagen Marathon den 13. maj. Fællestræningen følger Spartas program, der starter i et fornuftigt leje, men distancen øges hver uge indtil april hvor vi rammer 30 km før distancen nedtrappes mod løbet. Hver lørdag morgen kl. 8 møder ca 30 friske

løbere fordelt på 3 hold op til en tur rundt i området, det er et offentligt arrangement, hvorfor vi hver uge har gæster med fra nærområderne.

DM i Halvmarathon

I forbindelse med CPH Half den 16. september, afholdes også det officielle DM i Halvmarathon. Alle kan som udgangspunkt tilmelde sig CPH Half, men hvis man ønsker at deltage i Danmarksmesterskaberne skal man være medlem af en løbeklub og tilmeldes gennem denne. Hvis du ønsker at deltage i DM, så svar retur på denne mail for at få yderligere oplysninger om hvordan tilmeldingen foretages.

1. hjælp

Gennem efteråret har vi haft 24 trænere på 1. hjælps kursus hos Dansk Røde Kors. Alle bestod med bravur, så du kan trygt tage med din træner på langtur.

På kurset blev vi bla. introduceret til 112 Appen der i forbindelse med en nødsituation automatisk udveksler GPS position med alarmcentralen, hvorfor man ikke først skal finde ud af hvor ulykken er sket. Super smart for motionister på tur, så prøv appen hvis du normalt motionerer med din telefon.

Jyllingeløbet

Jyllingeløbet afholdes i år den 18. august, og falder sammen med Jyllingefestivalen. Løbet vil starte fra festivalpladsen lørdag formiddag som optakt til en festlig openair dag i Hellig Kors Park. Meget mere om Jyllingeløbet senere, men sæt kryds i kalenderen allerede i dag.

Foredrag

Vi har to gode og spændende foredrag på programmet her i foråret. Tirsdag d. 27/2 handler det om langdistancetræning halv og hel marathon, og til april skal vi høre om

hvordan vi bevarer motivationen for at træne og betydningen af varieret træning. Tjek det ud på vores hjemmeside.

Fit For Future

Vi har fået en rigtig god aftale i hus med Christina Breuning fra Fit For Future, som har lavet et 8 ugers træningsprogram til dem som gerne vil have opbygget mere styrke, træne ryg og mave og styrke sin udholdenhed. Træningen starter 7. marts og der trænes hver onsdag i 8 uger. Denne bootcamp koster kun kr. 400 pr. person, der er plads til 20, som skynd dig, det er først til mølle. Tilmeldingen skal ske på hjemmesiden.

Bestyrelsen