



Ejby Løb for Livet

Nyhedsbrev april 2024

- Træningsprogram hen over foråret
- Løb sidste søndag i måneden
- Medlemsmøde den 24. april
- Sociale løbarrangementer
- Øvrige sociale arrangementer
- På vægten

Vi har afholdt instruktørmøde, og det betyder, at vi har lavet et spændende program for forårets træning.

Vi glæder os til at tilbringe timerne sammen med jer.

Træningsprogram hen over foråret

To træningsprogrammer er næsten afsluttet nemlig træning fra 5 til 10 km og til ½ maraton.

- ½ maraton er allerede godt i gang og afsluttes i april.
- 5-10 km. Træningsprogrammet afsluttes med Hannover løb eller Hedelands natur-trail henholdsvis den 13. eller 14. april.

Så hvad tilbyder vi?

- Søndag: Typisk vil Kirsten løbe en kortere rute (ca. 4 km eller 30 min.). Efter midt april vil turene om søndagen være på op til 10 km. Alle starter ud på samme rute.
- Tirsdag og torsdag: Kirsten ca. 4 km i langsomt tempo. Andre hold ca. 5-8 km. Torsdage tilbydes også interval/tempo.
- Der startes op på træningsprogram til KBH halv-marathon når vi nærmer os sommer.

Sidste søndag i måneden

Vi fortsætter med at løbe et andet sted end Ejby den sidste søndag i måneden.

I april løber vi på Åsen. I maj løber vi på Køge Marina.

Medlemsmøde den 24. april - vi vil så gerne se jer

Som annonceret på generalforsamlingen vil vi holde et medlemsmøde for at høre om, hvad der motiverer jer, og hvordan vi holder fast på jer.

Vi oplever, at færre og færre medlemmer kommer og løber i klubben.

Vi bliver af og til spurgt om:

- Hvad der skal ske med klubbens fremtid?
- Hvordan får vi allerede medlemmer til at deltage i træningen?
- Skal vi trække nye til og hvordan?



Ejby Løb for Livet

Vi kunne rigtig godt tænke os, at høre jeres forslag til, hvordan vi skal gribe det an.

Vi afholder derfor et medlemsmøde onsdag den 24 april kl. 19.00 i klubhuset. Vi håber at se så mange som muligt (aktive som ikke aktive).

Vi starter medlemsmødet med et besøg af Rikke Laumann fra SportsLAB i Roskilde. Rikke vil fortælle os om de spændende tests de laver, og som kan bruges i forhold til at nå ens mål. Det kunne være et ønske om at øge ens kondital, et vægttab eller at få et indblik i ens lungefunktion og kapacitet, måling af maximal iltoptag, ben-pres styrke o. lign. Kom og bliv klogere på disse test, og hvad de kan gøre for dig.

Sociale løbearrangementer

- 13. april Hannover løb
- 14. april Hedelands naturtrail
 - For løberne er der mulighed for 21 km, 10 km eller 5 km.
 - For vandrerne er der mulighed for 10 km eller 5 km.

Turen er delt i 4 ruter med hver sit tema:

- Skovturen 5,36 km – Den dybe mørke skov med de mange spændende spor
- Intetheden 4,77 km – Vildnisset hvor man aldrig helt ved hvor man er
- Sletterne 5,40 km – De endeløse sletter med græs så langt øjet rækker
- Mountain og Canyon 5,66 km – Over stok og sten går det over bakker og dale der afløser hinanden.

Tilmelding og betaling foregår her: <https://www.sportstiming.dk/event/13410>.

Sidste dag for online tilmelding er den 10. april.

- 30. juni Rosé-løb
Vi løber/går et Stjerneløb i Ejby. Ruten er fra 1 - 10 km, så du bestemmer selv længden. Opvarmningen bestående af fællesskål i rosé og undervejs på ruten vil der være væskedepot ved klubhuset, som er samlingssted for stjerneløbet. Her bliver der serveret skøn lækende rosévin. Når løbet er gennemført, fejres det naturligvis med endnu mere rosé på målstregen, og vi serverer hertil en grillpølse. Løbet er for alle, der ynder et godt glas rosé, og du bestemmer selv, om du vil løbe, gå eller trille ruten – så længe du får smagt på alle rosévinene. Medbring selv glas med navn på.
(Er du ikke til rosé, så skænker vi også vand/saft på ruten)

Sociale arrangementer i øvrigt

- 24. maj, **romsmagning**. Vi har inviteret Køge Vinkompagni til at lede os igennem en dejlig aften med rom-smagning. Vi tager selv mad med til fælles bord. Vi starter kl. 18.30 i klubhuset. Egenbetaling 250 kr. til klubbens konto 2520 0756 396 714, senest 14 dage før.



Ejby Løb for Livet

Hvis du ikke er til rom, så er du selvfølgelig også velkommen, og der er således ingen egenbetaling.

- 14. juni, **sommerfest**. Vi synes det kunne være hyggeligt med en sommerfest. Lad os mødes til nogle hyggelige timer. Vi tager grillen frem. Alle tager en "salat" med til fælles bord, man tager sit eget kød med til grillen og egne drikkevarer. Husk at medbringe service mm.

På vægten

Vi er færdig med vores vejninger. Og rigtig mange har lavet et rigtig fint vægttab. Men, tre har været rigtig seje med vægttabet – og de har tilsammen tabt 15,5 kg. De tre med det største vægttab i procent blev:

- Christian med 5,99%
- Torben J med 5,81%
- Helene med 5,54%

Det er så flot gjort – stort tillykke – der er præmier på vej.

Det var ordene for denne gang – vi ses derude.

Mange løbehilsner fra instruktørerne