



Ejby Løb for Livet

Nyhedsbrev februar 2025

- Generalforsamling
- Træningsprogram hen over foråret
- Løb sidste søndag i måneden
- Sociale løbarrangementer

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.

Generalforsamling

Husk vi har **generalforsamling onsdag den 19. marts kl. 19 i Klubhuset.**

Efter generalforsamlingen vil der være smagning af østrigsk vin ved Torben H.

Træningsprogram hen over foråret

To træningsprogrammer starter op nemlig træning fra 5 til 10 km (opstart meldes snart ud) og træning til ½ maraton med opstart 1. maj.

Så hvad tilbyder vi også?

- Søndag: Typisk vil Kirsten løbe en kortere rute (ca. 4 km eller 30 min.). Derudover løber vi distancer fra 5-14 km. Alle starter ud på samme rute.
- Tirsdag: Tilbydes oftest crossfit, når vejret er til det. Der vil også være hold der løber mellem 5 og 8 km.
- Torsdag: Tilbydes der interval/tempo løb. Der vil også være hold der løber alt fra ca. 4 km i et langsomt tempo til andre hold der løber mellem 5-8 km i forskellige tempi.

Sidste søndag i måneden

Vi fortsætter med at løbe et andet sted end Ejby den sidste søndag i måneden, når det bliver lidt varmere.

I marts løber vi i Lellingskoven. April holder vi et Cannonball løb se nedenfor. Maj tager vi til Dyndet. August på Køge Marina.

Sociale løbarrangementer

- 27. april **Cannonball løb** fra Spanager
- 22. juni **Rosé-løb**
- 4. juli **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.

Det var ordene for denne gang – vi ses derude.

Mange løbehilsner fra instruktørerne