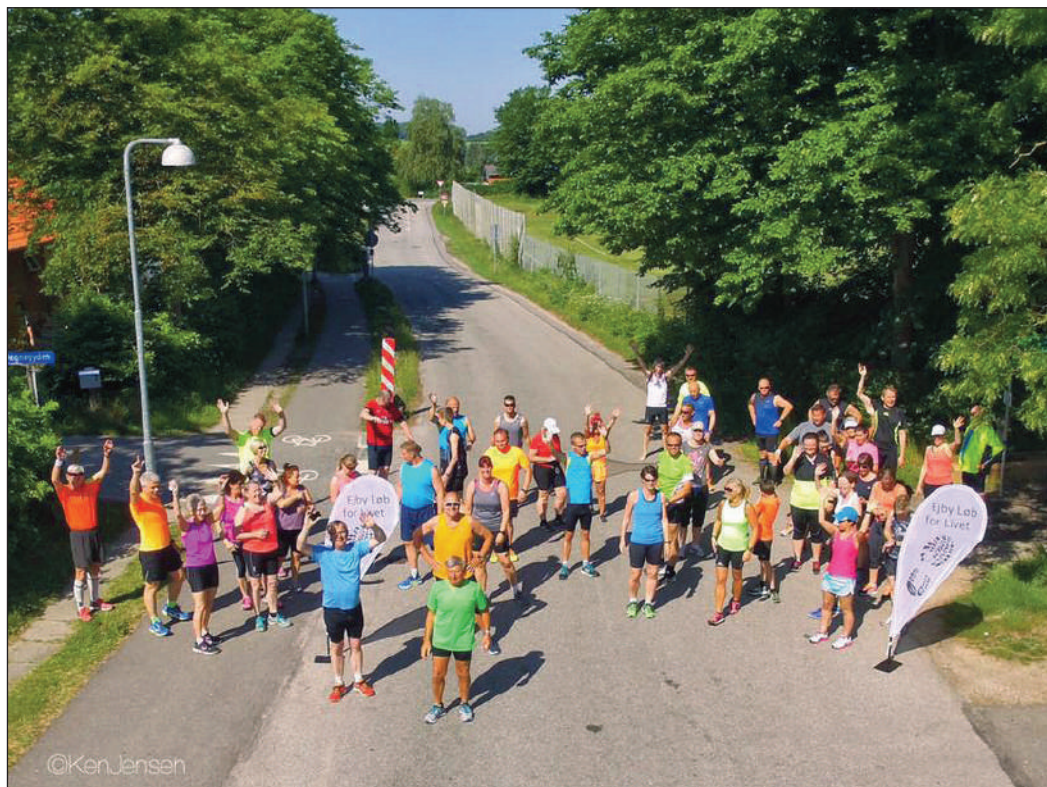


Ejby - Løb for Livet



Ejby - Løb for Livet

Klubbens ambition

Vi lægger stor vægt på, at der er plads til alle i klubben - lige fra nybegynderen, som måske aldrig har løbet før, til den mere øvede der vil løbe flere km f.eks. til et halv- eller helmaraton. Alle niveauer findes.

Det sociale samvær har stor betydning. Vi skal have det hyggeligt sammen. Derfor mødes vi hver søndag ved Klubhuset, og efter træning er der kaffe, og nogle gange har nogle løbere taget morgenmad med.

Klubben afholder selv flere løb i løbet af året, b.la: Stjerneløbet, Finaleløbet, Pandekageløbet, Nisseløbet og Champagneløbet.

I løbet af året inviterer vi til forskellige foredrag i Klubhuset.

Det er aldrig for sent at forbedre din grundlæggende kondition, og der er mange gode grunde til at snøre løbeskoene og komme i gang med at træne regelmæssigt og sammen med andre.

Har du lyst til at løbe med os, er du velkommen til at komme til en træningsaften, og hilse på os eller løbe med en tur.

Lær mere om os, og vores instruktører på www.ejbyløb.dk

10 års jubilæum i 2017

Vores hold

Powerwalkholdet

Vil du gerne booste din forbrænding, men har du ikke lyst til at begynde at løbe, så er powerwalking en genial løsning. Holdet er for dig som gerne vil godt i gang med at motionere, men som ikke vil/kan løbe. Der går ca. 5-8 km hver gang og i et frisk tempo, hvor pulsen kommer op.

Gåhold / trekking

Holdet er nystartet her i 2016. Er du skadet og ikke kan løbe, men savner klub livet og motionen, så kunne vores nye trekking/gå-hold være en mulighed for dig. Hastigheden er noget lavere end på powerwalkholdet. Holdet vil tage på ture rundt i landet, og nogle gange med overnatning, for at trekke på andre spændende og udfordrende ruter.

Fælles for løbeholdene

Der vil i løbet af året være varieret træning tirsdag og torsdag i form af crossfit, tempo-løb eller intervalløb. Nogle gange individuelt på holdene, og andre gange som fælles træning for alle hold. Søndag bruges til long slow distanceløb, hvor der er hold som løber forskellige distancer mellem 5 km og 20 km.

Du tilmelder dig som sådan ikke et fast hold, men kan frit vælge mellem holdene på løbsdagen, alt efter dagsform, humør og hvad instruktøren udbyder.

Instruktører

Vi er i alt 15 instruktører fordelt på holdene, fælles for alle instruktører er, at vi har taget DGI instruktøruddannelsen eller er på vej til det.



Vores finaleløb



Tid til hygge med

Opvarmning inden årets finaleløb





d grillpølser



Mere hygge

Vi har det godt



Årshjul

I løbet af året starter der forskellige hold op, som træner efter faste programmer.

Begynderhold til 5 km

Vi tilbyder et 2x14 ugers begynderkursus, hvor du sammen med andre begyndere kan komme godt i gang med at løbe. Har du tidligere været løber og holdt en lang pause, er dette hold en oplagt chance for at komme i gang igen. Vi starter meget blødt ud, så alle kan være med. Efter de første 14 uger er målet at kunne løbe i 30 min. i et stræk. Det sidste 14 uger bruges på at træne op til de 5 km, og vedligeholde formen.

Holdet træner til at deltage i klubbens eget finaleløb og mange af sommerens 5 km løb.

Begynderhold til 10 km

Holdet er for løbere som minimum kan løbe 5 km i et stræk, og har som mål at kunne løbe 10 km. Træningen strækker sig over 14 uger efter et fast program. Der vil være indlagt intervaltræning på udvalgte trænings-dage. Programmet afsluttes med et løb til klubbens finaleløb.

Holdet har bl.a. deltaget i Sportsmaster Kvindeløb, Ørestadsløbet og Villa Galinaløbet.

Træning til halv maraton

Holdet træner op til at kunne deltage i nogle af forårets halv maratonløb. Programmet forløber over 18 uger, hvor der i træningen vil være en variation af tempo-løb, intervalløb og lang slow løb.

Holdet har bl.a. deltaget i Berlin halvmaraton og til BTs halvmaraton.

Træning til helmaraton

Holdet træner op til at kunne deltage i nogle af forårets maratonløb. Programmet forløber over 18 uger, hvor der i træningen vil være en variation af tempo-løb, intervalløb og lang slow løb.

Holdet har bl.a. deltaget i København maraton og Odense maraton

Træningstider:

	Tirsdag	Torsdag	Søndag
Powerwalk	17.30	17.30	Ingen
Gåhold/Trekking	18.00	18.00	10.00
Løbehold	18.00	18.00	10.00

På helligdage trænes der efter søndagstiderne, men med start fra Medborgerhuset.

Mødested for alle hold:

Ejby Medborgerhus, Gemsevej 19 (tirsdag og torsdag)

Ejby Klubhus, Skovvang 1 (søndag)

Kontingent for alle hold:

250 kr. årligt i sæsonen 1. april – 31. marts.

Sådan bliver du medlem:

Fra hjemmesiden under menuen "Bliv medlem"

Sponsorer:

Løbetøj: Sportigan i Haslev og Køge

Massage og healing: Hands4you.dk

Se mere om os på:

Hjemmeside: www.ejbyløb.dk

Facebook: Ejby Løb for Livet

Youtube: Ejby løb for livet - Live Video



Vi leder efter påskeæg



En dejlig løbedag i februar



Klar til Nisseløb



Der er dækket op til nytårsløb