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. Vi har også gåhold. 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 giver klubben eller et medlem morgenmad.

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

Vores hold

Gåhold / trekking

Kom og deltag i et gå-fællesskab i Ejby sammen med vores dygtige instruktører. Det er lige noget for dig, hvis du mangler motivation til motion, du er måske skadet p.t., har ikke en fysik til at løbe, din læge har måske anbefalet det, eller at du blot kan lide at gå, men savner det sociale fællesskab. Vi har hold der går hurtigt og hold der går lidt langsommere med forskellige distancer.

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 træningsdagen, alt efter dagsform, humør og hvad instruktøren udbyder.

Instruktører

Vi er for tiden 8 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 12 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 12 uger er målet at kunne løbe i 30 min. i et stræk.
Holdet træner til at deltage i klubbens eget finaleløb og løb i lokalområdet eller til DHL.

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 12 uger efter et fast program. Programmet er en variation af tempoløb, coretræing, crossløb og almindelig løb.
Programmet afsluttes med et løb til klubbens finaleløb.
Holdet har b.la. deltaget i Sportmaster 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 long slow løb.
Holdet har bl.a. deltaget i halvmaratons i København, Odense og Berlin.

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 long slow løb.
Holdet har bl.a. deltaget i København maraton og Odense maraton.

Gældende for alle hold

Træningstider:

Tirsdag	Torsdag	Søndag
18.00	18.00	10.00

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

Mødesteder:

Ejby Medborgerhus, Gemsevej 19 (tirsdag og torsdag)
Ejby Klubhus, Skovvang 1 (søndag)

Kontingent i sæsonen 1. april – 31. marts:

250 kr. årligt for +14 år
100 kr. årligt for under 13 år

Sådan bliver du medlem:

Fra hjemmesiden under menuen ”Bliv medlem”

Sponsorer:

Tøj:	Sport24 – Strædet i Køge
	Bjergkæden – Vestergade i Køge
Massage og healing:	Hands4you.dk

Se mere om os på:

Hjemmesiden:	www.ejbyløb.dk
Facebook:	Ejby Løb for Livet
	Ejby Løb for Livet/v Køge
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