



# Ejby Løb for Livet

## Nyhedsbrev november 2023

- Træningsprogram over vinteren
- Løb sidste søndag i måneden
- Sociale løbe-arrangementer: nisseløb – saunagus – pandekageløb - nytårsløb
- Løb vi deltager i til foråret
- Nytårsforsæt - På vægten
- OK sponsoraftale - reminder

Vi har afholdt instruktørmøde, og vi har lavet et spændende program til vinteren. Vi glæder os til at tilbringe timerne sammen med jer.

## Træningsprogram hen over vinteren

- Søndag: ruter på hhv. 5, 7,5, 10 og 10+ km. Alle starter ud på samme rute
- Tirsdag: Opvarmning, crossfit og afløb i alt ca. 5 km (når vejret tillader det). Det er også muligt at tage turen ad vinterruten, med ruter fra 5 km til 10 km, og i tempi for ALLE.
- Torsdag: i lige uger tempotræning/interval, ulige uger almindelig vinterløberute.

## Sidste søndag i måneden

Vi fortsætter med at løbe et andet sted end Ejby den sidste søndag i måneden. I november d.26 bliver det Lellingskoven (mødested: Yderholms parkeringsplads).

## Løbe i juledagene

Har du også brug for at kunne sætte dig til julebordet med god samvittighed, så mød op til løb:  
Juleaftensdag kl. 10.00 fra Medborgerhuset  
2. juledag kl. 10.00 fra Medborgerhuset

## Sociale løbearrangemeter i eget regi

- 3. december, nisseløb. Vi løber ned til Spar, danser om træet og løber tilbage til klubhuset, her venter der æbleskiver og varme drikke.
- 10. december, vi gentager saunagusen kl. 12.30. v. klubhuset. Peter fra SaunaGusen, der er vores gus-mester, vil sikre os god varme, duft og musik. Varighed er 60 min. Ved tilmelding betales der 125 kr. til klubbens konto 2520 0756 396 714.
- 17. december pandekageløb til Sus på Hestehavevej. Her kan du betalte med MobilPay.
- 31. december, nytårsløb. Egenbetaling på 50 kr. Der serveres bobler og kransekage i teltet. Tilmelding og betaling via hjemmesiden.

## Løb som vi deltager i i 2024 indtil videre:

- Der arbejdes på deltagelse i et ½ maraton i Danmark i løbet af foråret. Vi kigger efter et løb, hvor det også er muligt at deltage med et 10 km.



# Ejby Løb for Livet

## **På vægten**

- Vi gentager succesen fra sidste forår og går på vægten fra den 7. januar med afslutning 24. marts. Det er gratis at deltage, der vil være en mindre, men skøn præmie. Vi håber, at I alle vil hjælpe med, at registrere og betjene vægtene.  
For at deltage i konkurrencen skal du møde til vejning den 24. marts.

## **Sociale hyggearrangementer**

- Vi arbejder lige nu på et hyggearrangement i april. Vi håber, at nogen af jer endnu engang vil hjælpe med afviklingen. Vi hører gerne fra dig.

## **Generalforsamling**

Vil du heller ikke gå glip af vores hyggelige generalforsamling – så sæt kryds i kalenderen den 19. marts.

## **OK sponsoraftale**

HUSK - klubben har indgået en sponsoraftale med OK, og du kan nu støtte Ejby Løb for Livet, hver gang du tanket. Og vigtigst af alt, det koster dig ikke ekstra at støtte vores klub. OK betaler hele beløbet.

Du støtter vores klub med 5 øre/liter – uanset om du bestiller et OK Kort eller betaler med OK-appen. Når nye kunder har tanket 500 liter indenfor et år, får vores klub en ekstra bonus på 200 kr.

Vil du vide mere?

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Erik Børsting på 61227535 eller [Erik.borsting@outlook.com](mailto:Erik.borsting@outlook.com).

Mange løbehilsner fra instruktørerne