



Ejby Løb for Livet

NYHEDSBREV

I dette nyhedsbrev kan du læse om:

- Uddrag af spørgeskemaundersøgelsen
- Royal Run den 10. juni
- Byfest i Ejby d 22 juni
- Invitation og tilmelding til Jubilæumsfest den 21. september er lige på trapperne.
- Invitation og tilmelding til årets Halfest den 2 november.
- Nyt fra trekking-holdet
- Vigtige datoer

Uddrag af resultater fra spørgeskemaundersøgelse

- Rigtig mange forhenværende medlemmer har svaret 30%
- Langt hovedparten af medlemmerne løber 85%
- Langt hovedparten af medlemmerne er Motionister/Social løber/Trekker > 100%
- Forhenværende medlemmer deltager ikke pga.:
 - Dyrker en anden idræt
 - Det passer bedre på et andet tidspunkt
 - Er skadet pt.
- Nuværende medlemmer deltager stadigvæk pga.:
 - Det sociale i klubben
 - For sundheden (Sundhed, kondition, vægt)
- Motivationsfaktor
 - Behøver ikke et MÅL !!!
 - Klubture til Berlin, Odense, Gendarmstien o.lign.
 - Eksterne motionsløb
- Instruktørens evner
 - Effektiv og Meget Effektiv > 72%
 - Inc. de neutrale > 93%
- Interne events
 - Flere interne løb ala. stjerneløb osv.
 - Flere sociale event ala.:
 - Morgenmad 1 gang om måneden
 - GoHigh, Rapelling osv.
 - Flere efterspørger Yoga på et eller andet plan
- Udsnit af Diverse forslag til bestyrelsen:
 - Mangler et begynderhold (mangler instruktør) og opstart 2 gang årlig
 - Mangler instruktør til +15km (højt niveau)
 - Mangler instruktør til Trekking & Walk&Talk
 - Plan/Program til efter nybegynderholdet
 - Mulighed for at købe Øl & vand om søndagen (snak med Kaj)
 - Bedre, mere ensartet og i god tid information eks. om træning og deltagelse i løb
 - Medlemsmøde for at få noget frisk input (lydhør overfor kritik)
 - Mere fokus på Trekking & Gå hold

Royal Run den 10. juni

Husk flere medlemmer fra klubben deltager i dette års Royal Run den 10 juni.

Byfest i Ejby den 22 juni

Klubben deltager i året byfest, hvor vi sætter et telt op. I teltet vil der være mulighed for at se og høre om hvad klubben kan tilbyde af løb, trekking, gang og diverse sociale arrangementer. Men dagen skydes i gang kl. 10:00 med et "lille" stjerneløb hvor alle byens borger kan deltage og det forlyder at Køges borgmester kommer forbi og skyder løbet i gang.



Ejby Løb for Livet

NYHEDSBREV

Stjerneløbet bliver på 2,5 eller 5 km og her får klubben behov for 10 flag kvinder/mænd, så har du lyst til at give en hånd med så give lige en af instruktørerne besked eller send en mail (se mail adresser [HER](#)).

Vi håber selvfølgelig at rigtig mange af jer vil deltage i løbet samt kigger forbi vores telt efterfølgende. Mon ikke der vil være lidt til ganen og halsen.

Invitationen til kobber jubilæumsfest er lige på trapperne

Klubben har i 2019 eksisteret i 12 ½ og det skal fejres. Vi har lejet forsamlingshuset og festudvalget er gået i gang med at planlægge et brag af en fest. Så sæt kryds i kalenderen, hvis du ikke vil gå glip af årets klubfest.

Invitationen og tilmelding via hjemmesiden er lige på trapperne (uge 23).

Invitation og tilmelding til årets Halfest den 2 november

Så er der fundet en løsning på tilmeldingen til Ejbyfesten, der i år skal ske via vores egen hjemmeside. Vi håber I endnu en gang vil bakke op om denne festlige aften i godt løbeselskab.

Prisen er igen i år 420,- pr. person. Medlemmer, påhæng samt evt. gæster er meget velkommen til at sidde ved Klubbens bord(e).

Tilmelding til halfesten kan ske [HER](#) eller vælg "Ejby Halfest 2019" under menu punktet "Arrangementer" på hjemmesiden. (Husk I skal logge med jeres profil på før tilmelding!)

Nyt fra trekking-holdet

Du kan følge trekkingholdets aktiviteter fra klubbens hjemmeside og Facebook.

I Kr. Himmelfartsferien i 2020 har du mulighed for sammen med klubbens medlemmer at gå et stykke af Hærvejen i Jylland. Vi planlægger en tur fra Viborg til Bølling Sø på ca. 60-80 km over 3-4 dage (ca. 20 km om dagen).

Trekking-gruppen vil gerne have en tilkendegivelse om din interesse - så fortsættes planlægningen og der vendes tilbage senere på året med detaljer og en mere bindende tilmelding.

Prisen forventes at ligge på 2.500-3.000 kr. (overnatning, halv pension og transport af bagage) - der er egen transport til/fra Viborg (samkørsel). Er du interesseret kan du give besked til Jette eller på Facebook, hvor der er oprettet en begivenhed.

Vigtige datoer

- Royal Run den 10 juni
- Opstart på træning til ½ maraton den 18 juni
- Byfest og "lille" stjerneløb den 22 juni
- Opstart på "lær at løbe 5 km" den 13 august
- Pandekage løbet den 1 september
- København ½ maraton den 15 september
- Kobber jubilæumsfest den 21 september
- Se årets program [HER](#)