



Ejby Løb for Livet

Nyhedsbrev januar 2024

- Træningsprogram over foråret
- Løb sidste søndag i måneden
- Sociale løbe-arrangementer
- Øvrige sociale arrangementer
- Løb vi deltager i til foråret
- Nytårsforsæt - På vægten
- Generalforsamling
- OK sponsoraftale - reminder

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

Træningsprogram hen over foråret

Der er to træningsprogrammer henover foråret. Henholdsvis 5-10 km og ½ maraton.

- Vi træner til ½ maraton både så du kan deltage i løb i løbet af april. Og der trænes også op til CPH ½ maraton i september. Instruktører er Bodil, Mikkel og Erik
- 5-10 km. Vi starter et nyt træningsprogram i uge 5. Du skal kunne løbe 5 km i roligt tempo ved start.
Principperne for programmet er tirsdag 3x10 min, torsdag 5-6 km og søndag lægges løbende km på fra 5,5 km til slutteligt 10 km.
Træningsprogrammet afsluttes med Hannover løb eller Hedelands natur-trail henholdsvis den 13 eller 14. april. Instruktører er Betina, Anne og Torben (H&J).

Det tilbyder vi også?

- Søndag: Ifølge de ovennævnte trænings-programmer. Vil du løbe kortere, kan ruterne oftest kortes af, eller du kan løbe ud og hjem. Typisk vil Kirsten og Fernanda løbe en kortere rute. Alle starter ud på samme rute.
- Tirsdag og torsdag: Vinterruten (så længe det er mørkt) med distancer du selv vælger, eller hvis du følger et af trænings-programmerne.

Vi kan desværre ikke tilbyde et træningsprogram for nyløbere i år. Vi har simpelthen ingen trænere til denne opgave, med mindre du melder dig 😊

Sidste søndag i måneden

Vi fortsætter med at løbe et andet sted end Ejby den sidste søndag i måneden, dog har vi pause mens vi "går på vægten". I april løber vi på Åsen. I maj løber vi på Køge Marina.

Sociale løbearrangementer

- 17. marts: Cannonball-løb fra Spanager. Vi mødes på p-pladsen ved Spanager hjemmet, og løber/går x antal runder af 3 km. Der er forplejning for hver runde (slik og drikkevarer).



Ejby Løb for Livet

- 13. april Hannover løb (se separat afsnit nedenfor)
- 14. april Hedelands naturtrail. 21 km, 10 km, 5 km og 2,74 km.
Turen er delt i 4 ruter med hver sit tema:
 - Skovturen 5,36 km – Den dybe mørke skov med de mange spændende spor
 - Intetheden 4,77 km – Vildnisset hvor man aldrig helt ved hvor man er
 - Sletterne 5,40 km – De endeløse sletter med græs så langt øjet rækker
 - Mountain og Canyon 5,66 km – Over stok og sten går det over bakker og dale der afløser hinanden.

Din rute er afhængig af hvilken distance, du løber:

21 km / Halvmarathon – Løber alle 4 sløjfer (21,19 km)

10 km – Løber 2 sløjfer Skovturen og Intetheden (10,13 km) – altså den flade del

5 km – Løber 1 sløjfe Skovturen på 5,36 km – flad rute

2,74 km / Børneløb har sin helt egen rute

Tilmelding foregår her: <https://www.sportstiming.dk/event/13410>.

Der arrangeres fælles kørsel.

- 30. juni vores eget Rosé-løb, hvor vi løber/går et Stjerneløb i Ejby.
Ruten er fra 1 - 10 km, så du bestemmer selv længden. Opvarmningen består af fællesskål i rosé og undervejs på ruten vil der være væskedepot ved klubhuset, som er samlingssted for stjerneløbet. Vi serverer skøn læskende rosévin. Når løbet er gennemført, fejres det naturligvis med endnu mere rosé på målstregen, og vi serverer hertil en grillpølse.
Løbet er for alle, der ynder et godt glas rosé, og du bestemmer selv, om du vil løbe, gå eller trille ruten – så længe du får smagt på alle rosévinene. Medbring selv glas med navn på.
(Er du ikke til rosé, så skænker vi også vand/saft på ruten)
Vi starter kl. 11.00.

Sociale arrangementer i øvrigt

- 4. februar, vi gentager saunagusen kl. 12.30. v. klubhuset. Peter fra SaunaGusen er vores gus-mester. Han sikrer os god varme, duft og terapeutisk musik. Varighed er 60 min.
Ved tilmelding betales der 125 kr. til klubbens konto 2520 0756 396 714. Medbring badetøj, håndklæde og vand.
- 24. maj, romsmagning. Vi har inviteret Køge Vinkompagni til at lede os igennem en dejlig aften med rom-smagning. Vi tager selv mad med til fælles bord. Vi starter kl. 18.30 i klubhuset. Egenbetaling 250 kr. til klubbens konto 2520 0756 396 714, senest 10 dage før.
- 14. juni, sommerfest. Vi synes det kunne være hyggeligt med en sommerfest. Lad os mødes til nogle hyggelige timer. Vi tager grillen frem. Alle tager tilbehør med til fælles bord, og du tager dit eget kød med til grillen. Husk drikkevarer og service. Mere info. følger.

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, hvor forløbet afsluttes.



Ejby Løb for Livet

Generalforsamling den 20. marts

Vil du heller ikke gå glip af vores hyggelige generalforsamling – så sæt kryds i kalenderen den 20. marts. Generalforsamlingen vil som sædvanlig tilbyde en ”smagning” og denne gang med lærke vine fra Frankrig. Dagsorden følger.

Hannover løb – 13. april

Vi laver i år en tur til Hannover i stedet for Berlin. Det er dels for at se en ny by, og fordi Hannover har forskellige løbs distancer: 10km, Halv Maraton (både løb og gang), Marathon (individuel eller som 6 persons stafet).

Vi er i fuld gang med organisering, men har brug for feedback fra jer, der gerne vil deltage, og så vi kan bestille hoteller og minibus mm. Prisen for deltagelse (transport og hotel er ca. 2.000 kr.) Hertil kommer udgifter til mad og løb oven i. Løbet koster fra 27 - 101€ afhængigt af distance. Vil du gerne deltage, så vil vi gerne høre fra dig **inden 29. januar**. Så vi forhåbentlig kan få nogle gode overnatningspriser. Vi planlægger at tage af sted lørdag den 12. april, og køre hjem igen tirsdag den 16. april.

OK sponsoraftale

HUSK - klubben har indgået en sponsoraftale med OK, og du kan 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.

Bestil et OK Kort på www.ok.dk/lokalsporten. Hvis du vælger at tanke med OK-appen, så finder du den i App Store eller Google Play.

Har du allerede et OK Kort? Så ring til OK på 70 10 20 33 og fortæl dem, at du gerne vil støtte Ejby Løb for Livet nu. Og så sørger de for at ændre det.

Støt ekstra med OK El

Har du et OK Kort kan du fordoble støtten til vores Klub. Med el fra OK kan du støtte med 5 øre ekstra pr. liter, hver gang du tanket. Det er nemt og hurtigt at skifte elselskab. Bare ring til OK på 70 10 20 33, så sørger de for det hele.

Vil du vide mere?

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Erik Børsting på 61227535 eller Erik.borsting@outlook.com.

Mange løbehilsner fra instruktørerne