



Ejby Løb for Livet

Nyhedsbrev september 2023

- Træningsprogram over efteråret og vinteren
- Løb sidste søndag i måneden
- Sociale løbe-arrangementer: Stjerneløb – nisseløb - nytårsløb
- Løb vi deltager i
- OK sponsoraftale

Så er vi i gang efter ferien igen. Vi har afholdt instruktørmøde, og har lavet et spændende program til vinteren. Vi glæder os til at tilbringe timerne sammen med jer.

Træningsprogram hen over efteråret og vinteren

- Søndags ruter på 5, 7.5, 10 og 10+. Alle starter ud på samme rute
- Tirsdag: Løb og crossfit i alt ca. 5 km. Og der vil også være ruter på 5-10+, i et tempo for ALLE. Nyløberne har særligt program indtil efterårsferien.
- Torsdag: I lige uger tempotræning/interval - ulige uger almindelig vinterløberute.
- Efter efterårsferien starter der et hold op, der træner fra 5 til 10 km. Der kommer mere info. ud, når vi nærmer os.

Sidste søndag i måneden

Vi fortsætter med at løbe et andet sted end Ejby den sidste søndag i måneden.

- September bliver det Lellingskoven (Yderholms parkeringsplads)
- Oktober bliver det undtagelsesvis Ejby, men som stjerneløb
- November løber vi sandsynligvis Cannonbal løb fra Spanager. Mere info til løb.

Sociale løbearrangemeter i eget regi

- 29. oktober, her arrangeres stjerneløb i Ejby m. grillpølser efterfølgende
- 3. december, nisseløb
- 17. december pandekageløb
- 31. december, nytårsløb

Løb som vi deltager i i 2023/2024 indtil videre:

- 24. september H.C. Andersen løb i Odense.
- En dato i foråret 2024 (dato/sted følger) – Løb i Tyskland

Sociale hyggearrangementer

Vi vil alle rigtig gerne deltage i et hyggearrangement, men instruktørerne mangler initiativtagere/arrangører. Vi ser frem til, at netop du måske har lyst til dette?



Ejby Løb for Livet

Træningstøj

Husk reflekser og løbetøj der kan ses i mørket for nu nærmer den mørke tid sig.

OK sponsoraftale

Vi har indgået en sponsoraftale med OK, så 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