



Ejby Løb for Livet

Nyhedsbrev februar 2026

- Træningsprogrammer
- Sidste og 2nd søndag i måneden
- Royal Run
- Generalforsamling
- Lidt ude i fremtiden
- Tjen penge til klubben

Vinteren er over os, og vi ved godt, at det kan være ekstra svært at komme afsted, når kulden bider og sneen falder. Men vi håber alligevel, at vi snart ser flere af jer igen 😊 Siden nytår har det især været gå-holdet og instruktørerne, der trofast er mødt op til træningsaftenerne.

Men selv én ugentlig træning kan gøre en stor forskel for at vedligeholde formen. En rolig tur på 5-7 km i et behageligt tempo er rigeligt til at holde konditionen ved lige hen over vinteren. I vinterperioden handler træningen især om at holde pulsen i gang – ikke om fart og tider. Løb i vintermånederne giver frisk luft, ny energi og særligt i et godt fællesskab, kan det gøre de mørke måneder lidt lettere at komme igennem.

Husk, at al aktivitet tæller, og selv små ture gør en forskel for både krop og humør.

Træningen

- Søndag: Ca. 5 km med Kirsten.
Ca. 10 km med Torben. +10 km med Bodil og Erik. Alle starter ud på samme rute.
1. marts starter vi træningsprogram op til 10 km med Anne og Betina. Målet er deltagelse i Royal Run. Træningsprogrammet er på vej.
- Tirsdag: Her tilbydes der crossfit med Betina inkl. løbetekniske øvelser. Torben har en rute på mellem 5 og 10 km.
- Torsdag: Her tilbydes der intervaltræning med Erik og Bodil. Der vil også være alm. løbetur på mellem 5 og 10 km.

Sidste søndag i måneden

Vi starter op igen.

- Marts løber vi i Lellingskoven. Start ved p-pladsen Yderholm.
- April i Spanager (Cannon-ball)
- Maj løber vi på Åsen. Start ved p-pladsen ved plejehjemmet

2nd søndag i måneden

Gå-holdet, med start fra et andet sted end klubhuset om søndagen.

- Søndag den 22. marts kl. 09.00, Vandretur Skensved Ådal
- Søndag den 12. april kl. 09.00, Vandretur Skjoldungestien



Ejby Løb for Livet

Royal Run den 25. maj

Som tidligere nævnt træner vi i år frem mod Royal Run, hvor vi er tilmeldt ruten i Helsingør. Vi vil gerne gøre dagen til en hyggelig klubbetur med fælles transport.

Vi håber også, at der er nogle, der har lyst til at tage med som heppekor. Planen er, at vi tager toget fra Køge Nord Station til Helsingør.

Hvis du ikke nåede at få billet, kan du prøve at finde gensejlsbilletter på royalrun.dk.

Når starttidspunktet er fastlagt, sender vi mere information ud om arrangementet.

Generalforsamling den 18. marts

Onsdag den 18. marts holder vi generalforsamling kl. 19.00 i klubhuset. Indkaldelse med dagsorden følger snart.

Efter det formelle holder Torben en smagning af skønne bobler, der giver champagnen god konkurrence.

Lidt ude i fremtiden

Vi planlægger en fælles tur til Odense den 25.-29. september til HC Andersen løbet. Her er der mulighed for at løbe Marathon, ½ Marathon og "Løb de sidste 10".

Vi tager toget og overnatter central i Odense. Tjek løbet ud på hcamarathon.dk. Der er sidste tilmelding den 1. september (hvis du vil have løbe t-shirt). Når vi har de sidste detaljer på plads, melder vi mere ud.

Tjen penge til klubben med OK

HUSK - klubben har indgået en sponsoraftale med OK, hvor du kan støtte Ejby Løb for Livet, hver gang du tanket enten strøm, diesel eller benzin. Det koster dig ikke ekstra at støtte vores klub. OK betaler hele beløbet.

Bestil et OK Kort på www.ok.dk/lokalsporten eller betal med OK-appen.

Du kan også støtte ved at skifte elselskab. Det er nemt og hurtigt at skifte elselskab. Bare ring til OK på 70 10 20 33, så sørger de for det hele.

Det var, hvad vi har valgt at bringe denne gang. Vi håber, du er blevet inspireret til vores træning, eller de ture der kommer.

Håber vi ser mange af jer til generalforsamlingen. Og at foråret forhåbentlig snart kommer.

Mange løbehilsner fra instruktørerne