

## Nyhedsbrev oktober 2019

- [Træningsprogram over vinteren](#)
- [Træningsprogram trekker link](#)
- [Træningstøj med link](#)
- [Berlin ½ maraton med link](#)
- [Sociale arrangementer](#)
- [Referat fra løbekursus](#)
- [Oplæg til medlemsmøde, 20/10](#)

### Træningsprogram henover vinteren (efter efterårsferien)

- Nyløberne fortsætter program med afslutning 10 november.
  - Herefter særligt program, som vil blive udmeldt senere
- Søndags ruter på 5, 7.5, 10 og 10+ løber sammen i vinter om søndagen.
  - Der starter træningsprogram til halvmaraton Berlin i december, mere om dette program senere
- Tirsdag, coretræning
- Torsdag, i lige uger tempotræning/interval, ulige uger almindelig vinterløberute.

### Træningsprogram for trekkerere

Program findes på Ejby Løb for Livet hjemmeside. Der er en del arrangementer over vinteren.

### Træningstøj

Se tøj fra Jens E sport [HER](#).

Deadline 01.12.2019

### Berlin halvmaraton

Endnu engang tager vi på superhyggelig tur til Berlin med Maraton Travel Club for at løbe halvmaraton - eller for at heppe på dem, der løber.

I 2020 finder selve løbet sted søndag den 5. april.

Ruten er perfekt til den, der vil prøve kræfter med de 21 km for første gang – den er nem og helt flad, og man kan også være heldig, at vejret er mildt og behageligt.

Vi kører i bus til Berlin med afgang fra Medborgerhuset i Ejby lørdag den 4. april 2020 om morgenen.

Hjemrejse er om eftermiddagen mandag eller tirsdag med ankomst til Ejby samme aften.

Du booker/køber rejsen ved at købe billetter hos MTC via linket [HER](#).



## NYHEDSBREV

Vi skal bo på Hotel Berlin. OBS!!! HUSK at skrive 'Ejby Løb for Livet' i kommentarfeltet.

Læs evt. mere om turen på vores hjemmeside [HER](#).

Vi starter træning op i december, du skal på dette tidspunkt kunne løbe 10 km, for at få maksimalt ud af træningen op til løbet.

### Sociale arrangementer

- [Stjerneløbet d. 20 oktober 2019 kl. 10 fra klubhuset.](#)
- [Medlemsmøde d. 20 oktober 2019 kl. 11 i klubhuset.](#)
- [Halfest d. 2 november inkl. opvarmning i klubhuset fra kl. 16:00.](#)
- [Finaleløbet d. 10 november med efterfølgende besøg af den lille pandekagevogn.](#)
- [Nisseløbet d. 1 december med efterfølgende Gløgg & Æbleskiver.](#)
- [Nytårsløbet d. 31 december med efterfølgende champagne og kransekage.](#)

### Referat fra løbekursus

På kurset blev vi præsenteret for den nyeste viden indenfor løbestil og for, hvordan løbestil påvirker præstation og skader.

På kurset deltog både nyløbere, instruktører og erfarne løbere. Alle fik noget ud af kurset, idet Jesper, som professionel løbeinstruktør var rigtig god til at omsætte teori til praktisk udførelse på alle niveauer.

På kurset så vi på, hvad begreberne løbestil og- teknik dækker over og skader i forbindelse med uhensigtsmæssig løbestil.

Se mere [HER](#).

*Udklip fra præsentationen:*

Komme i bedre form – Hvad kræver det?

#### – Kontinuitet!

- Undgå store udsving
- Træn hele året, resten af livet.
- Progressiv træning
  - Tilpas træningen til niveau
  - Øg ikke med mere end 10% pr. Uge (gerne mindre!).
  - Skru ikke op for både intensitet og volumen på samme tid
- Jo dårligere form, jo mindre skal der til.
  - 1 x pr. uge (løb) – vedligeholder (hvis man er nybegynder)
  - 2 x pr. uge (løb) – Forbedrer formen roligt (god start for begynderen)



## NYHEDSBREV

- 3 x pr. uge (løb) – Forbedrer formen hurtigt (god for den let øvede)
- 4 x pr. uge (løb) – Forbedrer formen hurtigt (kan være for meget for mange)
- 5+ x pr. uge (løb) – kun for meget øvede
- Undgå skader
  - Progressiv træning tilpasset niveau
    - Øg ikke volumen og intensitet for hurtigt
    - Træn ikke for meget!
  - Kontinuitet ☺
  - Alsidig træning (undgå ensidig belastning).

**Medlemsmøde efter stjerneløbet d. 20/10**

På baggrund af klubbens brugerundersøgelse først på året, vil bestyrelse og instruktørerne gerne prøve at samle op på de mange gode ideer og anden input vi fik. Med udgangspunkt i diskussionen på mødet vil vi sammen prøver at afstikke den fremtidig kursen for klubben.

*Opsummering på undersøgelsesresultat*

- 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)



NYHEDSBREV

- Mangler instruktør til Trekking & Walk&Talk
- Plan/Program til efter nyløbere holdet
- 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

