



Ejby Løb for Livet

Nyhedsbrev september 2024

- Træningsprogram over vinteren
- Sociale løbe-arrangementer
- Løbestilsteknik – workshop den 24. september

Sommeren er så småt overstået, og instruktørerne har holdt instruktørmøde, og vi har lavet et spændende program til efteråret/vinter. Vi glæder os til at tilbringe timerne sammen med jer.

Træning resten af året

Så hvad tilbyder vi (fra uge 42)?

- Søndag: Typisk vil Kirsten løbe en kortere rute (ca. 4 km). Derudover er der 5+ og 10+ ruter. Og alle starter ud på samme rute.
- Tirsdag: Er der mulighed for at løbe 4-8 km i Ejby eller deltage i coretræning, når vejret tillader det (over 5 grader og ingen regn).
- Torsdag: Er der mulighed for at løbe 4-8 km i Ejby. Torsdage tilbydes også på intervaltræning.

Glæd jer - vi har fundet "nye" vinterruter.

Sidste søndag i måneden

Vi holder en mindre pause og løber ikke et andet sted end Ejby den sidste søndag i måneden. Vi har så mange andre arrangementer 😊

Sociale løbearrangemeter

Her er lidt at holde styr på 😊

- 24. september: Tirsdag, løbestilsteknik ved klubhuset, 3-timer. Se nedenfor omkring detaljer.
- 29. september: Støt brysterne 🐾 et trailløb for alle (også mænd). Alle pengene går ubeskåret til kræftens bekæmpelse og kampen mod brystkræft 🐾. Der løbes i Vallø-skoven ved slottet. Tilmelding foregår indtil videre på Facebook og under begivenheden "Trailløb for alle støt brysterne 2024". Ruterne er 1 mil (1,6), 5 km eller 10 km.
- 27. oktober: Naturewalk fra Ejby i samarbejde med DGI. Tilmelding på DGIs hjemmeside. Se også begivenhed på vores Facebookside.
- 3. november: Cannonball – her løbes der fra klubhuset og i skoven. Runden er på ca. 2 km. Vi slutter efterfølgende af med grillpølser.
- 1. december: Nisseløb 5 km og ny nisseløbsrute. Æbleskiver i klubhus efterfølgende.
- 15. december: Pandekageløb.
- 31. december: Vores traditionsrige Nytårsløb. Der vil være løb, champagne, kransekage og socialt fællesskab når vi ønsker hinanden Godt Nytår.



Ejby Løb for Livet

Løbestilteknik, tirsdag den 24. september (max. 25 deltagere) – kl. 18 til 21

Sammen med DGI tilbyder vi kursus i løbestil og teknik tilrettet vores løbeklub.

Ved at arbejde med løbestil, kan løbetekniske færdigheder og løbeøkonomi forbedres og skader undgås.

Få nyeste viden, afprøv teknikøvelser og lær at optimere løbestilen.

Bliv skarpere på løbeteknik og lær hvordan du kan arbejde videre med din løbestil til vores træning for at fastholde og forbedre din løbestil.

Det er en 3-timers løbeworkshop i teori og praksis. Workshoppen afholdes i klubhuset. Du skal møde op i træningstøj da der både er praktiske og teoretiske øvelser.

Alle kan deltage - da der ikke løbes længe eller langt. Der vil ikke være almindelig klubtræning denne dag.

Tag gerne selv en madpakke med. Vi serverer kaffe/te og lidt frugt.

Tilmelding på Facebook i oprettet begivenhed eller ved kontakt til en instruktør.

Mange løbehilsner fra instruktørerne