



Ejby Løb for Livet

Nyhedsbrev november 2025

- Træningsprogram over vinteren
- Særlige søndage
- Sociale løbearrangementer

Tak til alle jer der deltog i medlemsmødet i september. Vi håber, I vil mærke, at vi har taget nogle af jeres forslag til os, og ændret lidt i programmet.

Vi har lavet et spændende program til efteråret/vinter. Der kommer snart et årshjul ud til jer, så I har mulighed for følge med i, hvornår vi gør hvad.

Træning resten af året

- Søndag: Ca. 5 km med Kirsten. Ca. 8 km med Betina og Anne. Ca. 10 km med Torben. +10 km med Bodil og Erik. Alle starter ud på samme rute.
- Tirsdag:
 - Her tilbydes der crossfit med Betina. (Når vejret tillader det). Vi vil putte lidt løbe tekniske øvelser ind også.
 - Torben har en rute på mellem 5 og 10 km langs nye og velkendte vinterruter i Ejby.
- Torsdag:
 - Her tilbydes der intervaltræning med Erik og Bodil. Der vil lejlighedsvis laves "løbelege".
 - Der vil også være en alm. løbe tur på mellem 5 og 10 km langs nye og velkendte vinterruter i Ejby.

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 😊

2nd søndag i måneden

Som noget "nyt" planlægger gå-holdet, at der om søndagen startes fra et andet sted end klubhuset. 9. november Hedebo Stien. 14. december Roskilde-Høje Taastrup. 11. januar Vandretur ved Præstø.

Sociale løbearrangementer

Her er lidt at holde styr på 😊

- 7. december: Nisseløb ad ny nisseløbsrute. Æbleskiver og gløgg i klubhuset efterfølgende.
- 31. december: Nytårsløbet.

Mange løbehilsner fra instruktørerne