

Sommerferien er snart slut!

Det er blevet hverdag for skolebørnene igen, hvilket også fortæller, at sommerferien er slut for rigtig mange medlemmer i klubben. Velkommen tilbage til jer, og rigtig god ferie til de af jer, som endnu har sommerferien til gode.

Har dine træningssko også været på en længere ferie, og er de ikke rigtig kommet i gang igen, så skynd dig at møde op til træning alligevel, du er med garanti ikke den eneste fra holdet, der skal have en hjælpende hånd til at komme ud over stepperne igen. Tag meget gerne en snak med din træner. Han/hun kan hjælpe dig igennem evt. udfordringer med at komme retur fra ferie.

Jyllinge løbeklub har 10 års jubilæum

Og det skal fejres!

Vi begynder med jubilæumsfesten, lørdag den 29. august kl. 17.30 på Spraglehøj, og fortsætter med lagkage til alle på selve dagen, torsdag den 3. september kl. 18.45 på Spraglehøj.

Festudvalget har igennem de sidste måneder været i gang med at planlægge en større jubilæumsfest, hvor der bydes på velkomstdrink, forret, hovedret, kaffe, avec, drikkevarer ad libitum og ikke mindst 5 mands orkester, der spiller op til dans. Invitationerne er sendt ud, så den skulle alle gerne have modtaget. Kirsten og Steen har sædvanen tro gjort, hvad de kan for at skabe rammerne for en hyggelig fødselsdagsfest. Så nu håber bestyrelsen, at rigtig mange af jer har lyst til at deltage, så vi sammen kan fejre klubbens 10 års fødselsdag med en fantastisk fest.

HUSK! Sidste tilmeldingsfrist den 20. august på <http://jyllinge-loebeklub.dk/pages/arrangementer.php>

Begyndertræningen 2015

Årets begyndertræning i Jyllinge løbeklub blev igen en kæmpe succes. Klubben havde i år 116 deltagere på vores begynderprogram. Dejligt at se en masse nye forventningsfulde ansigter, og stor er gensynsglæden, når man spotter en "gammel" kending blandt årets begyndere. Rigtig mange af jer gennemførte programmet - stort TILLYKKE til jer nye motionister. Bestyrelsen håber, I alle er kommet godt videre, og fundet jer tilrette på jeres nye hold.

Desværre var der nogle enkelte imellem jer, der måtte droppe ud af begynder programmet pga. skader, til jer kan vi anbefale, at I fortsætter jeres træning på klubbens nye Walk 'n Talk hold. Her kan I stille og roligt få styrket jeres muskler, sener, led, og ikke mindst holde konditionen ved lige, og derved forhåbentlig gennemføre årets begynderprogram næste år.

Sidst men ikke mindst vil bestyrelsen rigtigt gerne sige tusind TAK til alle de trænere / hjælpetrænere, der endnu engang har taget 3 måneder ud af deres normale træningskalender for at bistå klubben med at afholde begyndertræningen. Uden jer ville dette ikke være muligt.

Jyllingeløbet 2015

Dette års Jyllingeløb blev afholdt lørdag den 13. juni, i strålende solskin og med 176 deltagere til start.

Stort tillykke til jer der fik overrakt præmier for 1-2-3 pladsen.

Aktivitetsudvalget havde lagt et imponerende arbejde i at skaffe sponsorer til løbet, så der var mange flotte lodtrækningspræmier, og de vil endnu engang gerne opfordre alle til at støtte klubbens sponsorer, de støtter os!

TAK til aktivitetsudvalget for en hyggelig og veltilrettelagt dag.

Sidste nye tiltag fra træningsudvalget

For at fremme mobiliteten mellem holdene har trænerne indført, at der den første mandag i måneden trænes i holdenes langsomste "vindue", så har du lyst til at prøve kræfter med et hurtigere hold eller vil du bare gerne teste formen, så har træningsudvalget forsøgt at gøre det lidt nemmere for dig.

HUSK! Du kan altid svtse rundt blandt holdene, som det passer dig.

Spraglehøj

Hen over sommeren er der sket tiltag på Spraglehøj. Jyllinge FC har fået ny forretningsfører, Carsten Bjørke, Carsten står bl.a. for tilsyn med Spraglehøj, så skulle I opleve uensigtsmæssigheder ifm. Spraglehøj, er I velkommen til at kontakte ham.

Da der har været lidt udfordringer ifm. med omklædningsrummene, har vi i samarbejde med Jyllinge FC besluttet os for, at løbeklubben fremover får omklædningsrum stillet til rådighed via info skærmen, der hænger ved omklædningsrummene. Fordelen ved dette er, at Jyllinge FC`s medlemmer således kan se, at omklædningsrummet ikke er ledigt, men optaget af JLK.

Som I nok har bemærket, er der ved at blive bygget et redskabsskur, hvor løbeklubben får sit eget aflåste rum, og for enden af skråningen ved klubhuset er der ved at blive lavet en multibane, som forventes færdig sidst i august. Derudover er der på græsplænen opsat 6 fitness redskaber til fri afbenyttelse – også for løbeklubben.

Oplevelsesløb med løbeguiden fra JLK

Søndag den 27. september kl. 10.00 Boserupgård Naturcenter, Boserupvej 84, 4000 Roskilde

Find roen, sæt dine sanser i spil og få en unik løbeoplevelse i Nationalpark Skjoldungernes Land. På de to løberuter kommer du tæt på Boserup Skov, Roskilde Fjord og Roskilde by – en ny løbeoplevelse med natur og kultur i højsædet!
Før løbet er der et oplæg ved naturvejleder på stedet. Efter løbet serveres der lækre små forfriskninger lavet af lokale råvarer.

Distancer:

- 9 km skov, fjord og kulturhistorie – en flot og bumlet tur, der går ind i naturen og sindet
 - 13 km skov, fjordkyst og verdensarv – en flot, hård tur, hvor vi løber 1000 år tilbage i tiden
- Vælg mellem 6 eller 7 min/km

Der løbes i mindre grupper ledet af løbeguiden, der viser vej og fortæller undervejs, og det er her klubben stiller med 2 repræsentanter i form af Kim Andersen og Carsten Jørgensen.

Du kan læse mere om løbet her: <http://www.dgi.dk/arrangementer/201517064010>

Ved eventuelle spørgsmål kan Kim Andersen (mørkegråt hold) eller Carsten Jørgensen (lysegråt hold) kontaktes.

#sommerspøg og Facebook

Er du ny i klubben og udvidende om klubbens fb side, så skynd dig at tilmeld dig gruppen "Jyllinge Løbeklub", her kan du nemt og hurtigt finde alle holds aktuelle træningstider – de ligger selvfølgelig også på klubbens hjemmeside www.jyllinge-loebeklub.dk, samt se billeder, opslag og andre gode historier fra klubbens medlemmer.

Sidste år startede bestyrelsen en ny tradition i klubbens Facebook gruppe #sommerspøg som selvfølgelig også kører i år.

Vi opfordre jer til at tage en selfie, skrive kort om jeres træning eller mangel på samme, mens I holder sommerferie, og derefter dele det med os andre på fb. Bestyrelsen vil herefter kåre ét af opslagene og overrække præmien til vinderen ved klubbens jubilæumsfest. Så har du endnu ikke fået din historie lagt op, så skynd dig, du kan stadig nå at være med i konkurrencen!

Eremitage-løbet den 4. oktober 2015

En af årets faste begivenheder i klubben, Eremitage-løbet, nærmer sig. Er du ikke allerede tilmeldt løbet, er der stadig ledige billetter på www.eloeb.dk

Bestyrelsen arrangerer fælles transport i bus frem og tilbage fra Dyrehaven for løbere og heppere til en pris af 50 kr. per person. Tilmelding til dette får I nærmere besked om senere.

Når vi kører fra Spraglehøj, plejer stemningen i bussen denne dag at være rigtig go'. Efter løbet hygger vi os med fælles frokost, kaffe og kage i Dyrehaven. Har du ikke tidligere været med, er dette absolut en hyggelig tur, hvor du også har mulighed for at lære nogle fra de andre hold lidt bedre at kende.

Ændring i bestyrelsen

Finn Mortensen har desværre ikke længere den fornødne tid til at lave bestyrelsesarbejde i klubben, og har valgt at tage konsekvensen af dette, og er derfor udtrådt af bestyrelsen.

TAK til Finn for de mange frivillige timer han har lagt i bestyrelsen. Ingen tvivl om at hans finurlige og skarpsindige kommunikationsevner vil blive savnet!

I stedet for Finn Mortensen har 1. suppleant Thorben Rasmussen takket JA til at indgå i bestyrelsen.

Bestyrelsen ser derfor således ud:

- Formand: Jette Nymann (Bordeaux hold)
- Næstformand: Finn Petersen (pt. Walk 'n Talk)
- Kasserer: Kim Klokhøj (Grønt hold)
- Sekretær: Thorben Rasmussen (Power Walk)
- Bestyrelsesmedlem: Kirsten Selnø (Gult hold)
- Bestyrelsesmedlem: Carsten Jørgensen (Lysegråt hold)
- Bestyrelsesmedlem: Kim Andersen (Mørkegråt hold)

Det sker i og omkring Jyllinge Løbeklub – resten af året

- 29.08: Jubilæumsfest - Spraglehøj kl. 17.30
- 03.09: 10 års fødselsdagskage - Spraglehøj kl. 18.45
- 10.09: Coopertest
- 13.09: Copenhagen Half Maraton
- 27.09: Oplevelsesløb - Boserupgård Naturcenter kl. 10.00
- 08.10: Foredrag - Spraglehøj kl. 19.00 Thure Kjær holder foredrag om adventure race.
- 21.11: Julefrokost
- 17.12: Gløgg & æbleskiver

Sommerlige hilsner
Bestyrelsen.
