

Løbe(h)jule- og nytårsbrev!

Så blev det endelig jul – jul igen! Hvis det skulle ha' passeret jeres opmærksomhed, så bare kig godt efter til aftentræningen i disse dage. Der er masser af juleudsmykning på gader og stræder, der lyser op i en buldrende mørk december.

Jule-nytårsbrevet rummer vigtige praktiske informationer, lidt om kommende aktiviteter og det sædvanlige organisatoriske hjørne. Og glæd jer: I næste uge begynder det allerede at blive lysere!

Husk julegløggen og nytårskuren

Husk endelig 2 af klubbens hyggelige traditioner:

- Torsdag 18. dec. 2014: Efter træning (fra ca. kl. 18.50 og fremefter) står festudvalget klar med rygende varm gløgg og jule-æbleskiver. Det foregår i "Bastionen".
- Lørdag 3. januar 2015: Vi ønsker hinanden godt løbeår over et glas champagne, et stk. kransekage og de mest urealistiske nytårsfortsætter. Nytårskuren begynder kl. 10.00.

Husk lygter og vinter-trafikkultur

Det har været mørkt længe, og det er en fornøjelse at se, at næsten alle er udstyret med masser af advarselslys og refleksveste. Mange har også en pandelampe. Alle ved, det er vigtigt – og skulle du en aften været kommet af sted uden lys, så spørg hellere om du kan låne et blinkebånd af en holdkammerat frem for at snige dig med som en mørk medløber.

Vinter-trafikkultur? Er det nu noget særligt? Næh, men i mørke, nedbør og måske især i modlyset fra trafikken kan vi være svære at se for bilisterne. Pas derfor ekstra godt på ved indkørsler, ved udkørsler fra sideveje, og når vi krydser vejen. Ta' jeres forholdsregler, se jer godt for, og lad tvivlen komme bilisterne til gode. Alternativet kan blive ret ubehageligt ...

Løbetidspunkter omkring jul og nytår

I skal være opmærksomme på, at helligdagene omkring jul og nytår skaber nogle ganske særlige træningstider ikke mindst 1. nytårsdag:

- Torsdag 25.12 / 1. juledag: Morgentræning
- Lørdag 27.12: Morgentræning
- Mandag 29.12: Aftentræning
- Torsdag 01.01: Morgentræning (ingen spiritustest!)
- Lørdag 03.01: Morgentræning og nytårskur

Der er en uofficiel tradition i klubben for, at vi markerer højtiden med nissehuer eller anden juleagtig løbeudsmykning. Lad fantasien blomstre! Evt. personlig udsmykning nytårsmorgen bærer man selv ansvaret for.

Træningstider lørdag morgen

Den her sag er lige så sejlivet som Helles Gucci tasker og Lars' fadbamser. Den vil bare ikke dø eller falde på plads. Er det kl. 08.00 eller kl. 09.00 på vinterlørdage?

Ja, bestyrelsen har jo flere gange meddelt, at den betragter fælles træningstider som et centralt element i klubben; bl.a. for at sikre, at man let og utvungent kan skifte fra et hold til et andet hold, hvis det er nødvendigt. Det er i sagens natur lidt svært, hvis det andet hold løber på et andet tidspunkt! Derfor havde bestyrelsen forventet, at alle hold ved overgangen til vintertid var skiftet til kl. 09.00 på lørdage.

Det er bare ikke sket, fordi trænerne og løberne på en række af klubbens mindst langsomme hold ønskede at fortsætte med at løbe kl. 08.00 på lørdage. Og som bekendt kan man nok trække en hest til truget, men man kan ikke tvinge den til at drikke!

Bestyrelsen har derfor foreløbigt accepteret, at hvert hold i enighed selv kan fastsætte sin løbetid til kl. 08.00 eller kl. 09.00 lørdag morgen. Men selvfølgelig skal det altid meddeles på klubbens hjemmeside og til klubbens løbere i god tid, så ingen bliver "agter-udløbet".

Det er fortsat bestyrelsens indstilling, at alle hold bør løbe på samme tid!

Det organisatoriske hjørne

Vi præsenterer en kasse, et nyt – vigtigt – udvalg, bringer en efterlysning og har en gammel nyhed, der godt kan tåle at blive gentaget:

Klubben har fået en førstehjælps-kasse, komplet udstyret med forbindinger, plastre i mange former og alt til faget hørende. Førstehjælps-kassen står i klubbens kontorlokale, som alle trænere og bestyrelsesmedlemmer har nøgle til. Med førstehjælps-kassen kan vi klare vabler, rifter, hudafskrabninger ("asfalt-eksem") og mindre faldskader. Er det værre end det, kontakter man Lægevagten!

Klubben har også fået et nyt trænerudvalg, der har afløst det gamle træningsudvalg. I det nye udvalg har le klubbens trænere sæde sammen med bestyrelsesmedlem, Kim Andersen. Det er bestyrelsens ønske at udvalget skal:

- Styrke aktiviteterne for og fortsætte uddannelsen af klubbens trænere
- Sikre fortsat tilgang af engagerede og motiverede trænere
- Fremme og øge koordinationen mellem holdene, trænere og bestyrelsen

Det nye trænerudvalg har holdt sine første 2 møder, og er blandt andet i gang med at tilrettelægge begyndertræningen til start ultimo marts og flere andre konkrete aktiviteter.

I forbindelse med den kommende begyndertræning har bestyrelsen besluttet at forsøge at etablere et eller flere "gang-motionshold" under betegnelse "Walk'n Talk" for at tiltrække flere motionister, der måske kunne blive skræmt af det mere hardcore "Power Walk". Det har tidligere vist sig, at flere deltagere på "Walk'n Talk" hold er blevet til løbere efter en sæson eller to.

Til det nye "Walk'n Talk" projekt efterlyser vi trænere eller måske snarere foregangsmænd og -kvinder, der i samarbejde med det nye Trænerudvalg og ikke mindst trænere for de etablerede Power Walk hold vil lede og træne enten det / de nye "Walk'n Talk" hold eller Power Walk nybegynder holdene.

Er du interesseret, kan du sende en mail til formanden for trænerudvalget Kim Andersen (mail: Andersen@4040.dk) eller klubbens formand Jette Nymann (formand@jyllinge-loebeklub.dk). Bestyrelsen vil gerne høre fra evt. interesserede inden 15. januar 2015.

De fleste har sikkert læst eller hørt om det, så det er en gammel nyhed, men den kan godt tåle at blive gentaget: Jyllinge Løbeklub blev i begyndelsen af oktober tildelt prisen som Årets Idrætsforening 2014 i Roskilde Kommune.

Vi blev tildelt prisen, fordi vi bl.a. tilbyder den sædvanligvis individuelle løbeidræt i en kollektiv form, hvor vi ikke motionerer mod hinanden, men med hinanden, og fordi vi har skabt nye idrætsmuligheder for voksne mennesker.

De 15.000 kr., der fulgte med prisen, vil i 2015 blive anvendt til nye oplysende og udviklende aktiviteter for klubbens medlemmer. Trænerudvalget arbejder med en række gode idéer, som I kommer til at høre om i det nye år.

Stafet for Livet 2015 i Roskilde – vi er med igen!

Vi stillede et talstærkt hold til Stafet for Livet 2014 i Roskilde tilbage i august. Alle, der deltog, fik positive, rørende og livsbekræftende oplevelser med hjem – og der blev motioneret til den helt store guldmedalje!

Nu er planlægningen af næste års Stafet for Livet i Roskilde, der finder sted 30.-31. maj 2015, gået i gang, og bestyrelsen har allerede besluttet, at der bør Jyllinge Løbeklub være med igen – og denne gang med et endnu større kontingent af aktive løbere og PW'ere sammen med familie og venner.

Straks i det nye år opretter klubben sit eget hold på www.stafetforlivet.dk/stafet/roskilde, hvor I kan læse mere og snart tilmelde jer. Men kryds datoerne af i kalenderen allerede nu!

Copenhagen Half Marathon 13. sept. 2015 – der skal nogle da også være med!

Inspireret af succes'en med VM i halvmaraton i København tidligere i år arrangerer Dansk Atletik Forbund og Sparta Atletik og Motion til næste år det første officielle Copenhagen Half Marathon. Det løber af stablen 13. sept. 2015, tilmeldingen er allerede åben – og de første af klubbens medlemmer har allerede tilmeldt sig. Ja, de glæder sig næsten mere end til juleaften! Det bliver årets løbebegivenhed i København.

I kan læse mere på www.cphhalf.dk, hvor I også kan tilmelde sig. Der bliver sikkert en del, der skal ha' deres officielle halvmaraton dåb den dag!

Det sker i og omkring Jyllinge Løbeklub – lige nu og i 2015

Frem med kalenderen! I de kommende uger og måneder foregår en række traditionelle aktiviteter i klubben. Se dem på listen nedenfor – og notér datoerne.

- 18.12: Julegløgg og æbleskiver i "Bastionen" efter træning! Ingen tilmelding!
- 03.01: Nytårskur kl. 10.00 i "Bastionen"! Ingen tilmelding!
- 11.03: Generelforsamling kl. 19.00 i "Bastionen"
- 12.03: Info-møde for nybegyndere i "Bastionen"
- 21.03: Begynder-træningen starter – for nybegyndere og "gen-startere"
- 30.-31.05: Stafet for Livet i Roskilde
- 13.06: Jyllinge Løbet
- 29.08: Jubilæumsfest i anledning af klubbens 10 års fødselsdag. Det hører I om!
- 13.09: Copenhagen Half Marathon

Bidrag og input til kommende nyhedsbreve

er meget velkomne; send dem gerne på mail til klubbens sekretær, Finn Mortensen, sekretaer@jyllinge-loebeklub.dk.

Glædelig jul og godt nytår!

Bestyrelsen ønsker alle medlemmer og deres familier en glædelig jul og et godt, skadefrit nytår!
