

## Nyhedsbrev december 2016

### Nyhedsbrev december 2016.

Året er ved at gå på hæld, og det er tid til bestyrelsens sidste nyhedsbrev.

Der er ikke mange dage til jul, og mange af holdene har nok allerede været rundt i Jyllinge og kigget på juleudsmykninger i haver og på huse. Vi har endnu været forskånet for den store kulde og sne, og når den kommer, klarer vi også det - i kulde og slud tar` klubben ud!

### Trænernyt.

Stort velkommen til Anja Frahm-Langwald, som er ny træner på orange hold.

Anja danner makkerpar med Birthe Bentzon. Hun står dog pt. alene for tilrettelæggelsen af træningen på Orange hold, da Birthe er fraværende grundet en hofteoperation. Bestyrelsen henstiller til, at alle medlemmer på holdet, samt de andre trænere støtter godt op om Anja, så hun får en god start som træner.

### Sponsorer.

Jagten på næste års sponsorer er gået ind for sponsorudvalget, så hvis der er nogen, som kender nogle sponsorer, der kunne have lyst til at støtte klubben, er man velkommen til at kontakte [sponsorudvalget@jyllinge-loebeklub.dk](mailto:sponsorudvalget@jyllinge-loebeklub.dk)

### Swing og motion.

Lørdag den 12. november var der gang i swing og motion. En anderledes træningsdag med variation indenfor puls og styrketræning. Alt sammen krydret med musik, varme drikke og festligt humør.

Det er nok ikke det sidste vi hører til de 3 trænere Rikke, Annika og Kirsten

### Begyndertræning 2017.

I marts 2017 starter klubben begyndertræning op igen. Vi er kendt i byen for vores program og

---

dejlige humør, og forventer derfor igen i år, at skulle sige velkommen til 100 "nye" medlemmer.

For at vi kan få dem godt igennem klubbens begynderprogram, kræver det lidt hjælp fra jer motionister.

Derfor søger vi Løbere, Powerwalkere samt Walk 'n Talkere, der ønsker at give en hånd med ved begyndertræningen. Begynderudvalget forsøger at tilknytte en uddannet træner på hvert hold, så du behøver på ingen måde at have træner erfaring, og du behøver heller ikke at forpligtige dig til alle 3 træningsdage om ugen.

Interesserede kan kontakte Helle Martinsen på mail: [hma@post1.dknet.dk](mailto:hma@post1.dknet.dk)

## **Marathontræning.**

Klubben har indgået samarbejde med Sparta (Telenor Copenhagen Marathon).

Hvis du overvejer at deltage i CPH Marathon i 2017, har du nu mulighed for at deltage i Marathon fællestræning i Jyllinge hver lørdag fra 7. januar og frem til CPH Marathon den 21. maj. Fællestræningen er gratis og er et åbent arrangement for alle interesserede også hvis man ikke er medlem af løbeklubben.

Fællestræningen giver en unik mulighed for at dele de lange vinterture med andre og er naturligvis tilrettelagt så vi når Marathon-formen til den 21. maj. Vi løber i 3 pacegrupper 6:30 min/km, 6:00 min/km og 5:30 min/km. Vi har fartholdere i hver gruppe, og der vil være depot med lidt energi til musklerne.

Du behøver ikke tilmelde dig, men møder bare op om lørdagen kl. 8.00 på Spraglehøj.

Vi følger Sparta´s træningsprogram, og distancerne vil derfor være følgende:

7. januar - 16 km  
14. januar - 18 km  
21. januar - 20 km  
28. januar - 10 km testløb  
4. februar - 23 km  
11. februar - 22 km  
18. februar - 24 km  
25. februar - 15 km testløb  
4. marts - 24 km  
11. marts - 25 km  
18. marts - 25 km testløb  
25. marts - 25 km  
1. april - 27 km  
8. april - 25 km  
15. april - 23 km  
22. april - 21 km testløb  
29. april - 30 km  
6. maj - 20 km  
13. maj - 15 km

---

## **Berlin Halvmarathon 2017.**

Har du lyst til at prøve kræfter med en halvmarathon udenfor Danmark, så er dette måske noget for dig.

En del fra klubben har allerede meldt sig til Berlin halvmarathon den 2. april 2017, og det har derfor efterhånden udviklet sig til en klubbetur. Vil du også gerne med, står du selv for at købe billet til selve løbet samt booke overnatning.

Billet til løbet kan købes via flg. Link: <http://www.berliner-halbmarathon.de/en/>

Flere fra klubben vælger at overnatte på hotellet Derag Livinghotel Berlin Mitte (Henriette)

<https://www.deraghotels.de/hotel-berlin-mitte/en/>

Hotellet er meget rimelig i pris, og er centralt placeret i hjertet af Berlin ca. 2 km fra startområdet. Overnatning kan med fordel bestilles igennem <https://www.expedia.dk/Hoteller> eller lign.

Klubben hjælper med at prøve at arrangere noget samkørsel til Berlin, alternativt kan du også selv stå for transporten. Pt. er der 2 ledige pladser i en bil med Lise Toft Thøgersen (grønt hold) og Karina Sørensen (grønt hold). De kører derved fredag den 31. marts 2017 og hjem igen mandag den 3. april 2017

Lise kan kontaktes på mail: [snuden\\_toft@hotmail.com](mailto:snuden_toft@hotmail.com)

HUSK heppere og familie er selvfølgelig mere end velkomne – så kom til Berlin og hyg med klubben.

## **Træningstider i julen.**

HUSK der er træning juleaftensdag, nogle hold har dog vedtaget at rykke træningspunktet, så vær opmærksom på, hvorvidt du har modtaget en mail fra din træner med ændret træningstidspunkt den 24. december.

Da 2. juledag i år falder på en mandag, vil der være træning for Walk ´n Talk samt løbeholdene efter lørdagstidspunktet, dvs. kl. 8.00 eller kl. 9.00

## **Nytårskur.**

Traditionen tro vil der blive afholdt nytårskur første fælles træningsdag efter nytår.

Festudvalget sørger derfor for champagne og kransekage – og den skulle være god nok, der VIL være kransekage til årets nytårskur på Spraglehøj torsdag den 5. januar 2017 kl. 19.00

---

## **Kommende arrangementer**

Klubbens forskellige udvalg er i fuld gang med at arrangere arrangementer for det kommende år, og vi kan derfor allerede nu oplyse følgende datoer for 2017

- 5/1-2017 Nytårskur
- 11/2-2017 Flyer uddeling med efterfølgende morgenbord
- 6/3-2017 Infomøde om begyndertræningen
- 18/3-2017 Begyndertræningen starter
- 20/5-2017 Skovtur
- 10-11/6-2017 Stafet for livet i Roskilde
- 12/8-2017 Sommerfest
- 18/11-2017 Julefrokost

## **Glædelig jul og godt nytår**

Bestyrelsen ønsker alle medlemmer og deres familier en glædelig jul og et godt nytår.

---