

Forårets nyhedsbrev er en god blanding af informationer om hvad der sker i klubben, beskrivelse af kommende aktiviteter samt øvrig generel information.

God læselyst :-)

Kontingent

1. april startede en ny sæson i JLK som betyder at alle igen skal besøge Conventus og betale kontingent. I år koster det kr. 400,- for hele året, og så er det inklusiv en flot klub t-shirt. Har du endnu ikke fået betalt, så kan det gøres her, hvor du vælger hold, og derefter skal du ind og bestille t-shirt i den rigtige størrelse.

<https://www.jyllinge-loebeklub.dk/tilmelding/holdregistrering/>

Stafet for livet

Traditionen tro deltager Jyllinge løbeklub til Stafet for Livet i Roskilde. Stafet for livet er et 24 timers stafet løb arrangeret af Kræftens Bekæmpelse.

I år er stafetten den 25-26 maj og løbeklubben er at finde på stævnepladsen med vores store klubbelt, hvor vi har base under hele stafetten, både som madtelt og pause/sovetelt.

Tilmelding til arrangementet på <https://www.stafetforlivet.dk/stafet/roskilde/tilmeldte-hold/hold/11656> huske at vælge holdet "Jyllinge Løbeklub"

Skovtur

Årets skovtur løber af stablen 1. juni. Alle hold, inklusiv begyndere drager i samlet flok til Ganløse Ore, hvor dagens træning gennemføres rundt i skoven, inden vi samles til fælles morgenmad i det grønne. Separat tilmelding til arrangementet kommer senere.

Sommerfest

Sæt stort kryds i kalenderen den 15. juni, hvor klubben inviterer til årets sommerfest. Festen afholdes på Spraglehøj som et all-inclusive arrangement. Mød op og vær med til et brag af en fest.

I den forbindelse skal det nævnes at festudvalget søger medlemmer. Har du lyst til at være med til at arrangere klubfesterne i fremtiden, så tag fat i Finn Petersen fra Festudvalget eller en fra bestyrelsen.

Begyndertræning

Begyndertræningen er i fuld gang. Vi er snart halvvejs og intervallerne bliver længere og længere. Der er fint fremmøde og som altid foregår træningen i højt humør. Hold fast i det fine fremmøde så venter de 5 km lige om hjørnet. Husk at hele klubben mødes for at fejre begynderne med fælles morgenmad den 29. juni.

Opvarmning

Fællesopvarmningen har været i gang i et lille års tid. Ud over at forberede kroppen fysisk og mentalt til træning var et af målene med den fælles opvarmning også at samles på tværs af holdene nogle gange om ugen, i stedet for kun at mødes på tværs i festligt lag et par gange om året. Det synes vi er lykkedes rigtig fint, og det er noget vi fortsætter med.

Vi kunne dog godt bruge en hjælpende hånd til at gennemføre opvarmningen, så kunne du tænke dig at stå for opvarmningen en gang i mellem, så hører vi gerne fra dig.

Træning på tværs

Træning på tværs er et udvalg som har ligget lidt i dvale. Udvalget er sat i verden for årligt at arrangere 1-2 fællestræninger på tværs af alle hold. Vi vil gerne have vækket udvalget til live igen, og søger derfor nogle der vil hjælpe Rikke Ibsen med at arrangere næste seance. Hvis du har mulighed for at give en hånd med må du gerne kontakte Rikke Ibsen eller tage fat i en fra bestyrelsen.

Trænere

Løbeklubben ville ikke eksistere uden vore trænere, der uge efter uge guider holdene rundt i- og omkring Jyllinge. Den nuværende trænerstab gør det super godt, men det kan allivel ikke undgås af der over tid er brug for udskiftninger af den ene eller anden grund. Vi hører derfor meget gerne fra dig hvis du kunne tænke dig at komme med i trænersamarbejdet enten på kort eller lang sigt. Kontakt gerne Carsten Jørgensen fra

trænerudvalget, eller en fra bestyrelsen for at tilkendegive interessen og høre mere om trænergerningen samt ledige poster.

Marathon træning

Årets marathontræning lakker mod enden og afsluttes endeligt ved årets Copengagen Marathon. I år var 3. gang vi har arrangeret fællestræning sammen med Sparta, og vi er blevet flere og flere fra år til år. Har du lyst til at følge løbet og heppe på deltagerne fra klubben så er det søndag den 19. maj kl. 9:30 at starten går til det 40. CPH Marathon.

Klubtrøjer

Første sending klubtrøjer er på vej mod Jyllinge og vil være klar til udlevering den 16. maj 2019 fra kl. 17:30 og ved de efterfølgende træninger. Trøjerne er bestilt i den rækkefølge man har tilmeldt sig, dvs. har du først tilmeldt dig for nyligt, kommer din trøje først med i anden sending.

Liste med navne over dem der kan afhente trøjer i første sending vil kunne ses på opslagstavlen.

Fit For Future

Vi har gennem det sidste år haft et samarbejde med Fit For Future hvor vi har gennemført en række Bootcamps kun for medlemmer af løbeklubben. I den forbindelse tilbyder Fit For Future gratis indmelding for de medlemmer af Jyllinge Løbeklub der gerne vil følge et hold i FFF. Normalt koster indmeldelse 250,- men er gratis frem til 30/6. ved at bruge rabatkoden "løbeklub"

Foreninger i Jyllinge

Jyllingecentret afholder en foreningsdag den 25. maj fra kl. 10-14, hvor alle foreninger i og omkring Jyllinge er inviteret. Løbeklubben deltager med en stand, hvor vi gør lidt reklame og afholder en konkurrence. Kig forbi og se dit lokale foreningsliv.

Forårshilsner fra Bestyrelsen

