

Jyllinge Løbeklub

Nyhedsbrev Jyllinge Løbeklub Sommer 2018

Sommeren har i den grad indtaget Jyllinge, og vi kan faktisk næsten ikke huske at det kun er godt 4 måneder siden vi løb i sne til op over anklerne. Begyndertræningen er foregået i fuld sol på de fleste træningsdage, og har som øvrige motionisthold haft brug for en ekstra pause og en ekstra tår vand.

Sommerferien står for døren og med nyhedsbrevet vil bestyrelsen gerne ønske alle medlemmer en fortsat rigtig god sommer samt en god ferie. Husk at vi motionerer gennem hele sommeren, og tager du 3 uger på ferie så er vi der også når du kommer hjem igen. Husk at nogle få aktivitetsdage hver uge gennem ferien er givet rigtig godt ud når du skal hjem til holdet igen.

Stafet for livet

Jyllinge løbeklub har igen i år deltaget i Stafet for livet i Roskilde. Teltet var rejst på stævnepladsen og hele 47 deltagere fra klubben lagde i løbet af weekenden vejen forbi Roskilde for at tage nogle runder i byparken. I år havde vi lavet aftaler med rundesponsorer, hvilket i den grad gav deltagerne ekstra kilometer i benene. Vi havde en enkelt løber, Lars Bækgaard, der ene mand rundede 100km. Med hjælp fra Hockerup Nedrivning, Trit Solution, Konkret APS, MJ Holding, Daurehøj Erhvervsbyg, Ibsen EI og Gundsø Regnskabsservice lykkedes det at samle hele kr. 34.504,- ind til Kræftens Bekæmpelse samt gennemføre ikke færre end 2351 runder i byparken.

Ledige pladser i udvalgene

Har du lyst til at hjælpe til med at gøre vores klub endnu bedre? Skal du være med til at arrangere årets julefrokost, efterårets foredrag eller orienteringsløbet i Guldyssekoven, så er der nu ledige pladser i både vores festudvalg samt aktivitetsudvalg. Tag gerne fat i udvalgene eller bestyrelsen for at høre mere om de opgaver der ligger.

Fællesopvarmning

Vi har siden 1. juni startet træningsaftnerne med en kort fællesopvarmning, og det fortsætter vi naturligvis med. Fremover vil trænerne for de enkelte hold på skift arrangere opvarmningen, og opvarmningen flytter fra Stadion til plænen foran Spraglehøj.

De sribede har set dagens lys

Klubben har fået et nyt løbehold som er et tilbud til alle der har lyst til at løbe en lidt kortere tur end på de øvrige motionshold. Turene på de sribede er derfor afgrænset til 5 km i hverdagene og maks. 6 km om lørdagen.

Jyllingeløbet

Årets jyllingeløb foregår den 18. august, samme weekend som årets Jyllinge festival. Start og mål er i den forbindelse flyttet til festivalpladsen, hvor vi håber på mange tilskuere og naturligvis mange løbsdeltagere. Løbet er kl. 9:30 så der er mulighed for at nå i mål og derefter deltage i Jazzbrunch for at fylde depoterne op igen. Der er i år mulighed for at tage de unge mennesker med til løbet som kan deltage i et 2 km børneløb og de lidt større unge mennesker kan deltage i hhv. 5 og 10 km..

Tilmelding til løbet findes på <https://app.lap.io/event/2018-jyllingeloebet>

FFF Bootcamp

Nåede du ikke bootcampen hos Fit For Future i foråret, så får du chancen igen til efteråret, hvor der gennemføres hele 2 bootcamps af 8 ugers varighed. Bootcampen er 1 lektion per uge og i hver lektion arbejdes hele kroppen igennem for at forbedre både styrke og udholdenhed. 1. lektion er den 29. august, og der vil komme tilmelding på hjemmesiden 1. august.

Sommerfest

Invitationer til årets sommerfest er sendt ud. Sæt X i kalenderen d 11. august og skynd dig ind på hjemmesiden og meld dig til. Der er lagt op til et brag af en fest og vi håber mange af Jer har mulighed for at deltage.

30 minutter uden pause

Begyndertræningen er afsluttet, og blev fejret på behørig vis med fælles morgenmad. 12 ugers optræning er vel gennemført og alle kom fint igennem. I forbindelse med udslusningen på de egentlige motionisthold, er det vigtigt at fastholde programmet så den ugentlige distance ikke øges for voldsomt, idet risikoen for skader derved øges.

Fællestræning mod CPH Half

Jyllinge løbeklub har igen etableret et samarbejde med Sparta om at arrangere fællestræning frem mod et af de store løb i København, nemlig CPH Half den 16. september.

Den gratis fællestræning er for alle og starter op den lørdag 4. august og derefter de kommende 7 lørdage. Vi følger Spartas program og tilbyder 4 forskellige hastigheder svarende til halvmaraton tider på 1t 45 min og op til 2 t 28 min. Træningen er for alle, også for løbere der ikke er medlem af klubben, man møder bare op på Spraglehøj kl. 08.00 lørdag morgen.

God sommer