

Nyhedsbrev - september 2017

Så er det for alvor blevet efterår, og det er tid til nyt fra Furesø Løbeklub.

Begynderhold

Tirsdag d. 5/9 startede vores nye begynderhold op. Stort og varmt velkommen til jer!

Begynderprogrammet varer i 10 uger, og slutter af med en fælles tur omkring Sønderø. Derefter er alle klar til at fortsætte på vores almindelige hold. Husk at deltagelse på begynderholdet koster 100 kr udover det almindelige medlemskontingent på 300 kr.

Træning og medlemmer

Vi har i skrivende stund 241 medlemmer. Fantastisk at så mange har lyst til at være en del af vores super dejlige løbefællesskab. Tak fordi I alle bidrager til at vi har det.

Da vi nu er blevet så mange løbere, har vi besluttet dele os op i flere hold. Dette for at få lidt mindre og lidt mere homogene hold. Vi vil naturligvis stadig samle op og sørge for at få alle med, men vi vil også opfordre til, at man vælger et hold der passer så godt til ens løbetempo som muligt.

Herunder kan I se holdene, det omtrentlige løbetempo samt trænerfordeling.

Hold 1: 4.30-5 min/km. Svenn-Eric, Mogens og Pihler

Hold 2: 5-5.30 min/km. Jørgen og Niels

Hold 3: 5.30-6 min/km. Britta og Morten R.

Hold 4: 6-6.30 min/km. Sonja, Lars og Tine

Hold 5: 6.30-7 min/km. Heidi, Morten B. og Henriette.

Hold 6: 6.45-7.15 min/km. Anja, Dorthe og Irene.

Komfort: > 7 min/km. Jette.

Der vil fortsat være en lang tur på +20 km **søndage i lige uger med start 8.45.**

Om torsdagen vil der fortsat være fokus på tempo, styrke og intervaller. Vi deler os så vidt muligt i to hold, for at tilgodese både de hurtige og mindre hurtige løbere.

Dagens aktuelle træning annonceres på Facebook.

Vi har stadig brug for trænere og assistenter. Kunne du have lyst til at være med i træner-gruppen, så tøv ikke med at tage fat i en af os.

Vintertræning fra 1/10.

Fra 1/10 flytter træningen tirsdage og torsdage til Farum Kulturhus, Stavnsholtvej 3, Farum.

Vi mødes på pladsen foran Grafen. Tirsdage vil der fortsat være core-træning efter løb. Dette vil i vinterhalvåret foregå indendørs i Tumlesalen.

Søndage mødes vi ved Furesøbad som vanligt.

Vi vil vinteren igennem have hold der løber i skoven med pandelampe. Nærmere information om dette følger.

Yoga

Yoga er lige startet op igen. Det er onsdage 20.15 i Smiley Fitness. Der er stadig ledige pladser. Prisen er 450 kr for fire måneder.

Behandler-tilbud

Vi har netop indgået aftale med endnu en behandler. Andreas Buus som er fysioterapeut med speciale i sportsskader, har startet klinik op i Værløse – ABFys, Ryetvej 26.

Andreas har inviteret os til **klubaften 9/10 kl. 20**, hvor han vil holde oplæg om skader, forebyggelse og behandling, samt præsentere os for de muligheder vi har hos ham. Tilmelding på begivenheden på Facebook. I kan allerede nu booke tid til vurdering og behandling af skader.

Løb og arrangementer

Marguerit-løbet søndag d. 24/9 kl. 11. Starten går fra Frederiksdalsvej 353, 2800 Kgs Lyngby. Tag gerne familie og venner med.

Frost cup kører igen henover vinteren. Vores afdeling afholdes søndag d. 4/2. Sæt kryds i kalenderen, vi har brug for mange hjælpere den dag.

Julefrokost

Julefrokosten holdes i år fredag d. 24/11 på Furesø Marina. Julefrokosten er for alle medlemmer over 18 år. Tilmeldingen er nu åben på hjemmesiden. Invitation kommer snarest. Det bliver et brag af en fest..:-)

Mange løber-hilsner

Fra bestyrelse og trænere..:-)