



# Ejby Løb for Livet

## Nyhedsbrev marts 2023

- Nyløber-hold
- Træningsprogram nu og til sommerferien
- Tilmelding til HCA løb i Odense
- Arrangementer inden sommerferien
- Husk de ændrede løbetider søndage i juni, juli og august

Vi nyder alle, at solen kommer mere og mere frem, og at tirsdag- og torsdagsruterne nu kan planlægges ud af byen igen :-)

## Nyløber-hold



Vi starter endnu engang et nyløber-hold op, nærmere bestemt søndag den 16. april. Programmet løber over 19 uger inkl. selvtræning i sommerferie perioden.

Vi starter med et opstartsmøde i klubhuset, som ligger efter 1. træningsgang.

Afslutningen på nyløber-træningsprogrammet er planlagt til 27. august.

2 x Torben og Fernanda er instruktører, så det skal nok blive sjovt.

## Træningsprogram - løb hen over foråret:

- Søndags ruter på 3-6 km, 7,5-10 km og 10+ km
- Tirsdag
  - Ruter på 3-5 km hvor der løbes rundt i byen til forskellige stationer, hvor der laves muskelopbyggende øvelser
  - Nogle vælger at løbe i eget tempo i forskellige distancer
- Torsdag
  - Hver anden torsdag tempoløb i forskellige distancer
  - Hver anden torsdag normal løb

## Broløbet Storebælt den 10. juni

Herudover har vi et halvmaraton træningsforløb til Broløbet Storebælt den 10. juni. Træningen er allerede i gang. Program finder du på vores hjemmeside: Information / Træningstilbud / Halvmaraton sommer 2023. Men du kan også få det lige her:



# Ejby Løb for Livet

uge	tirsdag	torsdag	Søndag	
7	core/alm	fast hastighed	12	
8	core/alm	interval	12	
9	core/alm	fast hastighed	13	Canon ball
10	core/alm	interval	13	
11	core/alm	fast hastighed	14	
12	core/alm	bakkeinterval	14	ud af byen
13	core/alm	fast hastighed	15	
14	core/alm	interval	15	
15	core/alm	fast hastighed	12	
16	core/alm	interval	16	
17	core/alm	fast hastighed	16	
18	core/alm	interval	17	Lillebælt
19	core/alm	fast hastighed	17	
20	core/alm	interval	15	
21	core/alm	fast hastighed	13	
22	core/alm	løb	10	
23	core/alm	løb	21,0975	Storebælt

## Royal-Run den 29. maj

Er du interesseret i træning til Royal-Run den 29. maj, må du gerne give en melding til Betina eller Anne.

## **Træningsprogram for trekkere**

Program findes på Ejby Løb for Livet hjemmeside.

Alle kan være med i tempo og distance. Obs, om søndagen går de hurtigere kl. 9 og de normalt gående kl.10.

## **Løb fra et andet sted end Ejby**

Næste gang er sidste weekend i april, hvor vi løber i Lellinge-Overdrev skoven.

## **HCA løb i Odense den 24. september**

HUSK du kan få rabat på tilmeldingsgebyret, hvad enten du vil gå 21 km, løbe halv- eller helmaraton eller løbe 10 km.

Vil du have rabatkoden, skal du kontakte Betina. Vi er flere fra klubben, der påtænker at deltage



# Ejby Løb for Livet

## Andre arrangementer

15. marts	Generalforsamling, cider-smagning v. Torben
26. marts	Hesede skov ved Haslev (Trekking)
16. april	Opstart ny-løbere
21. april	Sæsonafslutningsfest og program "Tab-dig" slutter
19. maj	Stjerneløb
29. maj	Royal Run
10. juni	Storebælt halvmaraton
17. juni	Vores eget Rosé-løb her i Ejby
25. juni	Værebros Ådal (Trekking)

## Sociale-arrangementer

Vi afholder sæsonafslutningsfest den 21. april i klubhuset kl. 18.00. Vi kører det velkendte koncept – alle tager en ret med til 3 personer til fælles buffetbord. Drikkevarer medbringer du også selv. Klubben er dog vært for kage og Irish Coffee til dessert.

## Morgenbrød

Den første søndag i måneden, fortsætter.

## Husk de ændrede løbetider søndage i juni, juli og august

I øvrigt, efter input fra klubmøde om brugerundersøgelsen og på opfordring planlægger vi, at i månederne juni, juli og august, hvor solen står højest på himlen og det potentielt er varmt, at starte løb om søndagen kl. 9 i stedet for kl. 10.

Der vil løbende i den kommende tid blive sent nyhedsbreve ud med uddybende information om ovenstående aktiviteter.

Mange løbehilsner fra instruktørerne