



## Nyhedsbrev for Langgarvernes løbeafdeling september 2014.

### Løbeudvalget:

Det er med glæde at se 40 – 50 Langgarver stå klar til træning hver mandag, torsdag og lørdag. Vi vil arbejde på at udbygge kvaliteten i vores tilbud til jer. Halvdelen af vores holdledere har været på kursus og den resterende del kommer det til foråret eller snarest. Fortsæt fremmødet og tilbuddene vil blive større til jer. Vi håber meget at få input fra jer til vores videre udvikling af klubben. Der har været udskiftninger i løbeudvalget og vi har behov for 1-2 nye medlemmer og medlemmer fra "Nyløberne" vil være meget velkomne, da vi har brug for at dække bredden i hele klubben.

### Trænere:

Langgarvernes bestyrelse har besluttet at stoppe samarbejdet med Henrik Nielsen, der fungerede for nyløberne. Løbeudvalget takker for Henriks kvalificeret træning og store stabilitet.

Desværre har Henrik Andersen pådraget sig en mere permanent skade og har ikke mulighed for bistå fysisk ved træningerne, men vil fremadrettet planlægge vores træninger.

### Løbehold:

Holdbeskrivelser med holdledere ligger revideret på hjemmesiden. Vi har til stadighed behov for holdledere på forskellige niveau. Klubben bakker op med kurser og klubtøj, hvis du er interesseret kontakt Leif Jensen eller trænere/holdledere for mere oplysning.

### Klubløb:

Husk der er klubløb Gribskov den 19/10 og Skovmaren den 2/11. tilmelding via klubmodul på hjemmesiden. Husk endvidere at Nyløberne har haft Eremitageløbet, den 5/10, som mål for træningen, men der er egen tilmelding og betaling.

For dem som ikke er til Eremitageløbet er der mulighed for at deltage i klubbens Trailløb "ParForce" eller bistå som hjælper til løbet, se mere under event og på; [parforcetrail.dk](http://parforcetrail.dk)

### Klubtøj:

Craft har leveret tøj til Løberiet i Helsingørsgade, så alle str. bør være på lageret.

### Efterårstræningen:

På omstående sider er en aktivitetskalender for september og oktober. Der er tilmelding til styrketræning og svømning på klubmodul på hjemmesiden.

Med Venlig Hilsen

Løbeudvalget.



# Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



## Aktivitetsskalendar September

### uge 36

mandag	1	september	alm. Løb kl. 18:00	
tirsdag	2	september	TempoLøb kl. 20.15	
torsdag	4	september	PulsenOp kl. 18:00	Intervaller på selskov kl. 18:00
lørdag	6	september	løb kl. 09:00	
søndag	7	september		

### uge37

mandag	8	september	alm. Løb kl. 18:00
tirsdag	9	september	TempoLøb kl. 20.15
torsdag	11	september	PulsenOp kl. 18:00
lørdag	13	september	løb kl. 09:00
søndag	14	september	

### uge38

mandag	15	september	alm. Løb kl. 18:00	
tirsdag	16	september	TempoLøb kl. 20.15	
torsdag	18	september	PulsenOp kl. 18:00	Intervaller på selskov kl. 18:00
lørdag	20	september	løb kl. 09:00	
søndag	21	september		

### uge39

mandag	22	september	alm. Løb kl. 18:00
tirsdag	23	september	TempoLøb kl. 20.15
torsdag	25	september	PulsenOp kl. 18:00
lørdag	27	september	løb kl. 09:00
søndag	28	september	

### uge40

mandag	29	september	alm. Løb kl. 18:00	
tirsdag	30	september	TempoLøb kl. 20.15	
torsdag	2	oktober	PulsenOp kl. 18:00	Intervaller på selskov kl. 18:00
lørdag	4	oktober	løb kl. 09:00	
søndag	5	oktober	<b>Ermitageløbet og Parforce Trail</b>	



# Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



## Aktivitetsskalendar Oktober

### uge40

mandag	29	september	alm. Løb kl. 18:00	
tirsdag	30	september	TempoLøb kl. 20.15	
torsdag	2	oktober	PulsenOp kl. 18:00	Intervaller på selskov kl. 18:00
lørdag	4	oktober	løb kl. 09:00	
søndag	5	oktober	<b>Ermitageløbet og Parforce Trail</b>	

### uge41

mandag	6	oktober	alm. Løb kl. 18:00	
tirsdag	7	oktober	TempoLøb kl. 20.15	
torsdag	9	oktober	PulsenOp kl. 18:00	
lørdag	11	oktober	løb kl. 09:00	
søndag	12	oktober		

### uge42 "efterårsferie!"

mandag	13	oktober	alm. Løb kl. 18:00	
tirsdag	14	oktober	TempoLøb kl. 20.15	
torsdag	16	oktober	PulsenOp kl. 18:00	Intervaller på selskov kl. 18:00
lørdag	18	oktober	løb kl. 09:00	
søndag	19	oktober	<b>Gribskovløbet</b>	

### uge43

mandag	20	oktober	alm. Løb kl. 18:00	
tirsdag	21	oktober	TempoLøb kl. 20.15	
torsdag	23	oktober	PulsenOp kl. 18:00	
lørdag	25	oktober	løb kl. 09:00	
søndag	26	oktober		

### uge44

mandag	27	oktober	alm. Løb kl. 18:00	
tirsdag	28	oktober	TempoLøb kl. 20.15	
torsdag	30	oktober	PulsenOp kl. 18:00	Intervaller på selskov kl. 18:00
lørdag	1	november	løb kl. 09:00	
søndag	2	november	<b>Skovmaren</b>	