



Nyhedsbrev for Langgarvernes løbeafdeling februar 2014.

Løb:

Der vil fremadrettet blive intervaltræning om torsdagen, med Pulsen Op ved Lars Bergelius kl. 18.00.

Om mandagen løber vi holdene "kort – Langtur" samt fra ultimo marts let-øvet kl. 18.00 fra klubben.

Vi starter sammen og varmer op og styrker træner de første 2-3 km og deler os derefter i holdene.

Der starter et nyt begynderhold ultimo marts, som annonceres i pressen; ved Henrik. Samtidigt vil vi samle et lettere øvet hold, som løber 5 – 8 km med tempo omkring 6:30.

Løbeudvalget er ved at engagere en cheftræner, der skal organisere vores trænings-struktur. Vores løbehold skal være planlagt ud fra at vi skal løbe forskellige distancer og tempi, både 5, 10 km og halv- og hel- Marathon. Mere om dette senere.

Holdleder og træner kurser.

Vi skal bruge flere til at agere holdleder på vores hold, så hvis du har lyst, så meld dig og komme og være med til at motivere dine klubkammerater. Vi vil opfordre alle til at tage løbekurser i DGI regi for at blive bedre holdleder eller træner. Meld jeres interesse til Leif eller Kåre for at aftale nærmere.

Klub/Trail-løb:

Årets første klubløb er Vinter-trail i Gribskov, Gribskov Skovskolen, Nødebovej 77A, Nødebo, 3480 Fredensborg vi mødes kl. 10.00 med start kl. 11.00. Der er kage og varme drikke m.m. ved mål.

Der er sidst tilmelding på Event på Langgarverne.dk den 2. marts.

Kombi-træning:

De sidste træninger er 9/3 og 23/3 tilmelding på event Langgarverne.dk.

Med Venlig Hilsen

Løbeudvalget.