



## Nyhedsbrev for Langgarvernes løbeafdeling marts 2014.

### Løb:

Foråret er over os og fra mandag den 31. marts løber vi fast i skoven.

Henrik Nielsen og det nye begynderholdet starter selvstændigt og træner i skoven omkring klubben.

Ved mandagstræningen vil opvarmningen foregå i Præstevangen omkring Fantasiens Ø. Efter fælles opvarmning vil vi dele holdene op og løbe vores forskellige ture i St. Dyrehave. Opvarmningen vil ca. være 2 – 2,5 km

Bjørn L. er holdleder (opbakket af Benjamin og Nikolaj) for ”Letøvet” der løber 6 – 8 km

Niels-Ole er holdleder for ”Korttur” der løber 8 – 10 km.

Leif Og Lars Rex er holdleder for ”Langtur” der løber 10 – 12 km

Lars B. fortsætter Pulsen Op om torsdagen med forskellige distancer og udfordringer undervejs. Husk at der er Cooper Test på Selskov Stadium den 10. april, så kan formen blive testet af.

Den 7. april har Kasper; fysioterapeut og triatlet lovet at komme og stå for træningen. Han har gode fif til hvordan man undgår skader i sin træning.

Vi vil i forårs sæsonen løbe ud og teste os på St. Dyrehave 6 km ruten, så vi kan måle vores formfremgang; Nikolaj er styrmand på opgaven.

### Holdleder og træner kurser.

Som tidligere annonceret har vi brug for flere der vil hjælpe til ved afviklingen af træningen i klubben. Vores intension er at der er 3 holdleder pr. hold, så der er rigelig med plads til overlappning. Klubben tilbyder uddannelse med trænerkurser så man er rustet til opgaven.

### Baneløb og grillfest:

Den 19/6 afholdes der baneløb på Selskov stadium. Løbene er en del af Langgarver-masterturneringen. Efter løbene har Benjamin planlagt grill-fest.

Der er tilmelding til arrangementet på hjemmesiden event.

### Klubløb:

De næste klub løb er Grevinde Danner den 6/4 i Jægerspris.

Husk at stille op i klubdragten for at repræsentere klubben. Er du ny i klubben, så kan klubbetøj købes i Løberiet i Helsingørsgade.

### Aktivitetsskalender:

Omstående er der aktivitetsskalender for løb i Langgarverne i forår og sommer: Kalenderen beskriver i hovedtræk det der er planlagt, men ændringer vil forekomme og vil blive annonceret løbende på hjemmesiden.

Med Venlig Hilsen

Løbeudvalget.



# Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



Langgarvernes aktiviteter i foråret 2014			Ansvarlige	særlige "events"	
mandag	24	marts	alm. Løb kl. 18:00	Leif/Niels-ole/lars	
torsdag	27	marts	PulsenOp kl. 18:00	Lars B.	
lørdag	29	marts	løb kl. 09:00		<b>VM i Halv-marathon</b>
søndag	30	marts			
mandag	31	mars	alm. Løb kl. 18:00	Kåre varmer op	"bakke-træning"
torsdag	3	april	PulsenOp kl. 18:00	Lars B.	
lørdag	5	april	løb kl. 09:00		
søndag	6	april			<b>Grevinde Danner klubløb</b>
mandag	7	april	Løb kl. 18:00	Kasper	Skadeforebyggende træning
torsdag	10	april	PulsenOp kl. 18:00	Lars B.	Coopertest
lørdag	12	april	løb kl. 09:00		
søndag	13	april			
mandag	14	april	alm. Løb kl. 18:00	Nikolaj	6km testløb i Dyrehaven
torsdag	17	april	løb kl. 09:00 "skærtorsdag"		
lørdag	19	april	løb kl. 09:00		
søndag	20	april			
mandag	21	april	løb kl. 09:00 "2. påskedag"		<b>Helved i Nord</b>
torsdag	24	april	PulsenOp kl. 18:00	Lars B.	
lørdag	26	april	løb kl. 09:00		
søndag	27	april			<b>BT's Halvmarathon</b>
mandag	28	april	alm. Løb kl. 18:00	Leif/Niels-ole/lars	Let løb med ømme ben :-)
torsdag	1	maj	PulsenOp kl. 18:00	Lars B.	
lørdag	3	maj	løb kl. 09:00		
søndag	4	maj			
mandag	5	maj	alm. Løb kl. 18:00	Leif/Niels-ole/lars	
torsdag	8	maj	PulsenOp kl. 18:00	Lars B.	
lørdag	10	maj	løb kl. 09:00		
søndag	11	maj			
mandag	12	maj	alm. Løb kl. 18:00	Leif/Niels-ole/lars	
torsdag	15	maj	PulsenOp kl. 18:00	Lars B.	
lørdag	17	maj	løb kl. 09:00		
søndag	18	maj			



# Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



mandag	19	maj	alm. Løb kl. 18:00	Nikolaj	6km testløb i Dyrehaven
torsdag	22	maj	PulsenOp kl. 18:00	Lars B.	
lørdag	24	maj	løb kl. 09:00		
søndag	25	maj			

mandag	26	maj	alm. Løb kl. 18:00	Leif/Niels-ole/lars	
torsdag	29	maj	løb kl. 09:00 "krst. Himmelfart"		
lørdag	31	maj	løb kl. 09:00		
søndag	1	juni			

## Tri på Tyren

mandag	2	juni	alm. Løb kl. 18:00	Leif/Niels-ole/lars	
torsdag	5	juni	PulsenOp kl. 18:00	Lars B.	
lørdag	7	juni	løb kl. 09:00		
søndag	8	juni			

mandag	9	juni	løb kl. 09:00 "2. pinsedag"		
torsdag	12	juni	PulsenOp kl. 18:00	Lars B.	
lørdag	14	juni	løb kl. 09:00		
søndag	15	juni			

mandag	16	juni	alm. Løb kl. 18:00	Leif/Niels-ole/lars	
torsdag	19	juni	Baneløb	Benjamin	
lørdag	21	juni	løb kl. 09:00		
søndag	22	juni			

mandag	23	juni	alm. Løb kl. 18:00	Nikolaj	6km testløb i Dyrehaven
torsdag	26	juni	PulsenOp kl. 18:00	Lars B.	
lørdag	28	juni	løb kl. 09:00		
søndag	29	juni			

Sommerferie