



Nyhedsbrev for Langgarvernes løbeafdeling juni 2014.

Præsentation af chef-træner:

Langgarverne har ansat Henrik Andersen som cheftræner pr. 1/8-2014. Henrik Andersen vil deltage i træningen 2 gange hver måned og lægge løbeplaner for alle løbehold, med undtagelse af begynderholdet, der varetages af Henrik Nielsen.

Henrik Andersen har en stor erfaring med træning og coaching af såvel elite, som begynder atleter. Han har erfaring træning i firmaer og organisationer, feks. DR, Danske Regioner m.fl. Derudover coacher han personligt efter ønsker. Henrik Andersen arbejder derudover hos www.dinform.dk hvor man som Langgarver kan få lagt en personlig træningsplan for resten af 2014 for 720 kr. (skriv "Langgarver tilbud" i kommentarfeltet. Se mere på deres hjemmeside.



Henrik Andersen vil lægge løbeprogrammer med henblik på 10km og ½ marathon og marathon ved klubbens fællesløb; i efteråret "Skovmaren". De månedlige programmer vil blive ophængt i klubben og vil kunne ses på hjemmesiden.

For at placere os medlemmer indenfor de rigtige programmer/på de rigtige hold vil vi afholde 2, 3km testløb henover sommeren; den 30/6 og 7/8 med udgangspunkt fra klubben til normal træningstid. Alle der kan løbe 3 km bør deltage i testene og er meget velkomne.

Lars B. fortsætter Pulsen Op efter sommerferien om torsdagen.

Henrik Nielsen fortsætter med Begynderholdet efter sommerferien, og målet er Eremitageløbet i oktober og dernæst videre løb frem til et evt. nyt begynderhold kan starte i det tidlige forår.

Baneløb:

Den 14/8 afholdes der baneløb på Selskov stadium. Løbene er en del af Langgarver-master turneringen.

Klubbetøj:

Craft har lovet at der snart er leveret tøj til Løberiet i Helsingørsgade, så er der T-shirts til alle holdledere og til medlemmer hvis størrelser der har været i restordre.

Sommertræningen:

Der vil blive opsatløbeprogrammer i klublokalet og på hjemmesiden fra den 1/7 og vi vil løbe efter den tidligere struktur, men da holdledere og trænere holdere sommerferie vil hold blive slået sammen ad hoc i perioden.

De bedste hilsener og en rigtig god sommer til alle

Løbeudvalget.