



Langgarverne
Hillerød løbe- og triatlonklub



Nyhedsbrev 21. okt 2012

Hej Alle Langgarvere

Mens jeg skriver dette Nyhedsbrev er 31 Langgarvere ude og løbe Gribskovløbet. Ved godt at jeg lige har sendt et nyhedsbrev rundt, men der er lige en del info som jeg syntes skal ud til alle klubbens medlemmer.

Tirsdagsholdet bliver nedlagt fra dags dato.

Dette sker på grund af for dårligt fremmøde, det sidste halve års tid.

Mange gange har der kun været 2 til træning.

Det dårlige fremmøde skyldes især skader, hos dem der brugte Tirsdagsholdet.

Vi kan snakke om en genoptagelse af holdet til Fællesmødet i Januar eller til foråret.

For at der stadig skal være et tilbud til de hurtigere løbere i klubben om Tempotræning er vi begyndt at løbe temopløb mandag og torsdag.

En del af klubbens langsommere og nye løbere, har efterlyst lidt mere struktur på hverdagstræningen og jeg vil prøve at forklare fra gang til gang, hvad vi gør.

Vi prøvede første gang i torsdags og det gik fint.

Jeg vil prøve at lokke nogle af de hurtige løbere til at føre an, fra gang til gang og så er det jo bare om hænge på så godt man kan.

Der samles op undersvejs til træningen så alle kan være med, uanset forudsætninger.

Dette tiltag skal også opfattes som et SOCIALT tiltag hvor alle klubbens medlemmer kommer hinanden lidt mere ved. **KOM OG VÆR MED TIL KLUBBENS LØBETRÆNING** og gør vores klub mere Social, både for din egen og klubbens skyld.

Sidste frist for tilmelding til Skovmaren er idag og fristen for fællesspisning til Generalforsamlingen er imorgen. Se mere på Event.

Torsdag Den 25 Oktober åbner tilmelding til Berlin Marathon 2013 og man skal være hurtig, hvis man skal have de billige numre. De første 10000 numre koster 66 euro, 10000 til 25000 koster 86 euro og resten op til de 40000 koster 116 euro.

Om der skal arbejdes videre med en fælles Bustur til Berlin i 2013 vil antallet af tilmeldte Langgarvere vise og den generelle interesse .

Jeg har indhentet tilbud på Bus til og fra Berlin, pris 787kr pr. person, hvis vi kan samle 44 personer.

Husk Baneløb på Søndag den 28 okt på Selskov Stadion

Man kan løbe 400, 800, 1500 og 5000 meter, og man behøver ikke løbe alle distancer.

5000 meteren er en god test for nogle af de mere uerfarne løbere, som måske gerne vil forbedre deres løb. Så har man et udgangspunkt at løbe/træne efter frem mod foråret. Se mere på Event.

Husk Generalforsamling Mandag den 29 okt på Byskolen..

Hilsen Allan Nielsen