



Langgarverne

"motion for alle"

## Nyhedsbrev okt 2012

---

Hej Alle Langgarvere!

Så er det vist blevet tid til et lille Nyhedsbrev!

Sidder her fredag eftermiddag og skriver og ved et lille kig ud af vinduet, kan man vist roligt konstatere at efteråret, har taget over efter en noget trist sommer set vejrmæssigt.

Siden det sidste Nyhedsbrev, der vist kom i Februar er der sket meget i vores lille klub. På medlemssiden er der kommet mange flere til og der er nu 190 medlemmer fordelt på 130 løbere, 13 børn (under 18 år) og 47 triatleter.

Et stort Velkommen til alle nye medlemmer og jeg håber at i alle er faldet godt til i klubben. Mulighederne i vores lille klub er mangfoldige og der er rigtig mange tilbud at gå "i krig" med. Hvis man som nyt medlem er lidt usikker på, hvor man passer ind, er man altid velkommen til at spørge bestyrelsen eller andre medlemmer til råds. Jo mere man kommer i klubben, jo mere for man ud af at være medlem.

Vores klublokale har været udsat for flere indbrud og tilfælde af hærværk, henover sommeren, så derfor er der sat pladder for døren og koden er ændret.

I det tidlige foår startede Michael Sørensen og Lisbeth Bech "holdtræning" i håbet om at vi kunne gøre noget for de medlemmer, der gerne vil løbe 5-10 km.

Det gik godt det første stykke tid, men her efter sommerferien er det desværre gået næsten i opløsning. Dette er der mange grunde til og den største årsag er nok det manglende fremmøde til træningen og at vi ikke er så mange medlemmer, som vores "store nabo" i Allerød har, så holdtræningen er mulig.

Michael har desværre valgt at trække sig som Motionsudvalgsformand. Mange Tak for din store indsats. Om holdtræningen vil fortsætte vil kun tiden vise.

Generelt kan vi sige at der til træningen kommer flest mandag og lørdag.

I gennemsnit 10-20 personer, når det går højt er vi 30.

Til Tirsdagstræningen er der typisk max 5, det lave tal skyldes også skader.

Vil meget opfordre til at flere møder op til den fælles løbetræning.

Vi vil fra bestyrelsens side i de kommende måneder, komme med nogle nye tiltag til at flere vil deltage i løbetræningen.

Har man gode ideer om afvikling af fællestræningen så send en mail.

I foråret fik Lars Rex Olsen gang i noget Cykel fællestræning og han var også manden, bag klubbens nye flotte Tri tøj fra Craft.

Dette kan købes i Løberiet i Helsingørsgade i Hillerød.

Svømmetræning og gymnastikken er igang igen.

Hjemmesiden køre videre som hidtil, PERFEKT

Kim Lunding er "webmaster" og info og resultater kommer hurtigt på hjemmesiden.

Vi har også fået et "forum", hvor klubbens medlemmer kan "snakke" sammen.



Langgarverne

"motion for alle"

Det bliver mere og mere brugt.så bliv ved med det.

Husk fortsat at alt tilmelding til Klubløb og Generalforsamling og andre arrangementer foregår via "EVENT".

Her i den kommende tid er der Gribskovløb,Baneløb,Generalforsamling og Skovmaren.

SÅ MELD JER TIL VIA EVENT.

Vores Tidstagningudstyr er oppe at køre,takket være Peter Friss Hansen.Han er i spidsen for en lille gruppe omkring det.

I fremtiden vil systemet kun blive brugt i det små (Max 200 deltager).

Ansvarer at stå med det til klubbens større løb er for stort og som vi så til Hillerød Triatlon havde Events4u store problemer med deres system.

Hillerød Triatlon havde deltager rekord og stævnet gik fremragende.

Overskuddet til vores fælles klubkasse tegner godt.

Iøvrigt søger vi 1 eller 2 personer der kan hjælpe og overtage Erik Pedersen med "Pladsen" bag svømmehallen.

Erik er med i 2013 også,men SKAL have hjælp til den store opgave.

Kontakt Formand eller Næstformand for mere info.

Et stort tak til TRigruppen og alle der hjalp til.

Vores lille klub er meget aktiv til mange løb og tristævner og deltager på alle mulige distancer.

Der deltager stortset en Langgarver til et løb hver uge året rundt.

Fremhæver lige lidt:

12 forskellige Triatleter har lavet IRONMAN,11 i København og 1 i ROTH i Tyskland.

Carina vandt DM-Sølv i sin aldersklasse på IRONMAN og deltog også til Verdensmesterskaber på en kortere distance i det Nordlige Spanien (Hun blev nummer 7)!

Tænk sig en Langgarver til VM. Fantastisk

Lars Bergelius har gennemført 2 IRONMAN og Nickolai Thoms lavede Langgarvernes hurtigste IRONMAN tid

i Langgarvernes historie,i tiden 9.35.18. Super Sejt.

Nickolai løb også for første gang under 3 timer til Sevilla Marathon i februar(2-59.17)

Kan huske Nickolai løb marathon i Odense i 2008 i 4.00.01.Imponerende udvikling!

Langgarverne har iøvrigt vundet 10000 kr til køb af Triudstyr for den samlede 2.plads

i klubbens turnering.Hvad der bliver købt ved jeg ikke ,men de 15000 kr,der blev vundet sidste år blev brugt på 9 vådragter og de har været brugt flittigt.

Der er også blevet vundet DM-madaljer Løb.

Flere er nævnt på hjemmesiden i løbet af året,men de sidste,der er vundet,er for Hold til DM på 1/2 Marathonen.

Cathrine Hald,Katrine Omø og Karin Louise Swiegers vandt Bronze i 35-39 års klassen,mens

Kirsten Helgason,Birte Hansen og Carola Rosenstrøm vandt Bronze i 55-59 årsklassen. Super Løbet.

Løbere fra klubben har været til marathon i Sevilla,Paris,London,Copenhagen,Åbenrå,Fussen,Jubilæums Marathon

i Stockholm,HCA i Odense og her i sidste uge var vi 34 med på Langgarvernes vistnok første fælles bustur til Berlin Marathon.

Vi havde en SUPER tur til Berlin og mange løb nogle rigtige gode personlige tider.

Vil gerne fremhæve nogle flotte præstationer:.

Dan Bodal løb som eneste Langgarver under 3 timer (2.58.18). SUPER SUPER!

Signe Køngersskov satte ny PR med 36 minutter og løb i negativ split 3.28.19. SUPER!

Carina Møller og Anders Thomsen løb præcis samme tid 3.37.51!Utroligt.



**Langgarverne**

*"motion for alle"*

Flere løbere løb PR i Berlin, se mere på hjemmesiden.

I slutningen af Oktober åbner tilmeldingen til næste års Berlin Marathon og jeg syntes vi skal lave en ny bustur til Berlin i 2013.

Jeg vil gerne arbejde for det, mere info på hjemmesiden når tilmeldingen åbner!

Alle løbere bør mindst en gang i deres "løberliv" løbe, dette i særklasse **BEDSTE MARATHONLØB I EUROPA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

Som noget nyt er en lille gruppe Langgarvere, begyndt at løbe Trailløb.

Gruppen skal til Bornholm Trailløb i maj næste år.

Webmaster Kim Lunding og Dan Bodal ved mere om dette.

Til foråret vil jeg foreslå at vi tager en tur til Hamburg Marathon den 21 April.

Udover marathon er der også 4 mands-staffetmarathon på programmet.

Hamburg Marathon er Tysklands andet største Marathonløb og en stor oplevelse

Mere info senere.

Udover hjælpere til Erik Pedersen til Trigruppen, mangler vi nogle personer, der vil træde ind i Bestyrelsen til den kommende Generalforsamling.

Mere info om Generalforsamling på hjemmesiden.

Husk at hjælpe til Julestjerneløbet den 2 december. (kontakt formanden)

Det må vist være nok for denne gang.

Mange Hilsner Allan

PS: Husk at tjekke Hjemmesiden og privat mail mere, så man ikke går glip af spændende info fra Langgarverne.

PPS: Gode input, forslag, ris og ros er altid velkommen.