



# Langgarverne

Hillerød løbe- og triatlonklub



## Nyhedsbrev for Langgarvernes løbeafdeling januar 2014.

### Løb:

Løbeudvalget vil i den kommende sæson udvide den nuværende intervaltræning mandag og torsdag, med tempo-hold om mandagen. Træningen vil være baseret på, at vi skal være klar til at løbe forårets halv- og helmarathonløb i en god form og få nogle gode tider hjem. Vi starter mandag den 6. januar, kl 18.00 fra klubben sammen med Pulsens Op.

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Begynder/let øvet 17:30-18:30	Tempoløb 20:15 – 21:00	Styrketræning 18:15 – 19:15	Begynder/letøvet 17:30 – 18:30		Begynder/letøvet 09:00 – 10:30 frit løbetræning	MTB-cykling 09:00 – 11:00
Pulsens Op 18:00-19:30			Pulsens Op 18:00-19:30		Marathonløb 09:00 – 11:00	
”Langtur” 10-12K og ”Korttur” 18:00 – 19:30		Svømning 20:00 – 22:00				
Tempoløb starter ved ”Tikanten” og der varmes op 2 km og derefter løbes ca. 6 – 8 km, man starter med handicap så vi slutter sammen og starter sammen. Tempi 3.30 – 5:00. Holdleder er Kåre og Nikolaj						
Kort- og Langtur starter fælles op med interval-holdet og vi løber samlet til Føtex (ca. 3K) hvor der undervejs er opvarmning m.m. Herefter løber man videre på det hold der ens niveau.						
Pulsens Op-holdet løber blandet intervaller – bakkespurter og styrkeøvelser som terrænet byder os. Træner er Lars B.						
Langturen løbes ca. 10 km i vintersæsonen og længere når vi kommer ind i foråret. Der løbes med tempo på 5 – 5:30 min/km og der samles op 2 -3 gange undervejs. Holdleder er Leif og Lars						
Korttur løbes ca. 8 km i vintersæsonen og længere når vi kommer ind i foråret. Der løbes med tempo på ca. 6:00 min/km og der samles op flere gange undervejs. Holdleder er Niels-Ole og NN (søges)						
Marathonløb starter fælles fra klubben og der løbes i flere tempi og længden forøges i løbet af sæsonen. Der informeres i løbet af sæsonen omkring events m.m. omkring holdet. Holdleder Kirsten og Dorte						

Der planlægges at op starte et nyt begynderhold primo marts. Samtidigt vil vi forsøge at samle et letter øvet hold, som løber 5 – 8 km med tempo omkring 6:30.

Der løbes tempoløb om tirsdagen fra Tikanten kl. 20.15 med Kåre og Mathisen. Der løbes 5.30 min/km og lavere. Der løbes ca. 6 km plus op- og nedvarmning. Se mere på



Facebook ”Langgarverne”

### **Holdleder og træner kurser.**

Vi skal bruge flere til at agere holdleder på vores hold, så hvis du mangler motivation til komme afsted 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 benytte viden i klubben, ved at agere bedre holdleder. Meld jeres interesse til Leif eller Kåre for at aftale nærmere.

### **Trail-løb:**

Matthew vil igen i den kommende sæson stå for træning på forskellige trail ruter i den Nordsjællandske natur. Træningerne kommer spredt over sæsonen og vil blive annonceret på forum og i nyhedsbreve.

Årets første klubløb er Trailløb i Nødebo den 8/3 kommer snart på hjemmesiden under events.

### **Foredrag om MARATHON DES SABLES**

Kom og hør om Andreas erfaringer og oplevelser, hans træningsbaggrund, hvordan kommer man fysisk og mentalt igennem et løb som Marathon Des Sables, hvilke erfaringer man kan tage med sig fra almindeligt løb og triathlon, og ikke mindst hvad man har i bagagen efter et løb som Marathon Des Sables?

Andreas vil også tale om de praktiske elementer i hans forberedelse, hvad fungerer og hvad fungerer ikke for ham og de oplevelser et sådant løb byder på.

Datoen er **den 13. januar kl. 19.30** på Byskolen, tilmelding på event på hjemmesiden.

### **Kombi – træning:**

Bemærk på hjemmesiden datoerne for kombi træning i FitnessWorld. Der er aftalt 6 gange her i foråret. Tilmelding via event.

Husk ekstra ordinær generalforsamling den 21. januar 2014, der er flere tillidsposter på valg, så kom endelig, og har du lyst at indgå i bestyrelsessamarbejdet, så giv gerne lyd.

Med Venlig Hilsen

Motionsudvalg og konkurrenceudvalget ved Leif, Kåre samt Nikolaj og Lars.