

Nyhedsbrev Furesø Løbeklub – marts 2018.



Ny bestyrelse

Ved generalforsamlingen d. 7. marts fik vi valgt en ny bestyrelse. Nyvalgt næstformand blev Sussi Sommer, og nyt bestyrelsesmedlem blev Lone Bækgård. Suppleanter til bestyrelsen blev Christine Wiese og Henrik Suhr. Velkommen til jer, vi glæder os til at arbejde sammen med jer.

Sommertræning

Sommersæsonen starter **søndag d. 25. marts**. Herefter foregår al udendørs træning fra Furesøbad. Den overordnede træningsplan er som den plejer: Kort, hurtig tur tirsdag, tempo/interval/styrke torsdag og lang langsommere tur søndag. I lige uger er der også en lang 2 timers tur med start kl. 8.45.

Som noget nyt vil både hold 4 og 5 have en kort og en længere tur om søndagen. Beskrivelser af holdenes tempi og distancer kan læses på hjemmesiden.

Core-træning

Når vi rykker til Furesøbad, foregår core-træningen igen udendørs på græsset. Da det stadig er vådt og koldt, holder vi en lille pause med core-træningen. Vi genoptager den, lige så snart vi vurderer, at vejret er til det. Vi melder det ud, så snart vi ved hvornår. Med lidt held bliver det allerførst i maj måned. 😊

Nye begynderhold

8/4 opstarter vi to nye begynderhold, som begge varer 10 uger. Løbe-begynderhold, som træner tre gange om ugen, og powerwalk-begynderhold, som vi kun kan tilbyde om søndagen. Begge hold starter kl. 8.45 med fælles opvarmning. Forløbene slutter af med fest-løb om Søndersø søndag d. 17. juni.

Yoga

Yoga med Katja fortsætter frem til sommerferien. Tidspunktet er som det plejer, onsdage kl. 18.30 i ABFys' lokaler i Værløse, læs meget mere på hjemmesiden. Pris for 3 måneders yoga er 325 kr. Tilmelding for de næste tre måneder er nu åben.

Run&fun

Løbehold for 10-15 årige holder lige pt. påske/forårs-pause. Vi starter op igen **lørdag d. 5. maj**, og træner hver lørdag kl. 10-11.30 frem til sommerferien. Spred gerne budskabet, vi har det super sjovt.. 😊

Facebook-grupper

Alle hold har nu oprettet lukkede facebook-grupper. Trænerne vil her lægge ruter og anden nyttig information op, som er relevant for det pågældende hold. Alle er velkomne til at slutte sig til grupperne for de hold de er interesserede i at følge. Generel info vil fortsat blive lagt op på den officielle side.

Grupperne er knyttet til facebook-siden, og kan findes under '[Grupper](#)'.

Arrangement med Løberen

Tirsdag d. 10. april kommer de fra butikken Løberen og præsenterer klubbetøj og andet godt. De vil stå klar fra kl. 17.30, så man kan nå at snuse lidt inden træning.

Testløb

Næste fest- og testløb bliver søndag d. 17. juni og søndag d. 28. oktober. Sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Klubture

Vi tilbyder igen i år hele to klubture, hvor vi deltagere i et løb og hygger med gode løbekammerater:

- Forlænget weekend i Maastricht d. 9. – 13. juni med deltagelse i løbet Maastricht Mooiste og sightseeing og hygge. Man kan stadig nå at komme med! Hent invitationen [her](#)
- Weekendtur d. 14. – 16. september til Falsterbo i Sverige. Invitation og tilmelding er lige på trapperne. Sæt kryds i kalenderen!

Holdinddeling

Herunder kan I se pace for alle vores hold. Vi opfordrer alle til at hjælpe med til, at vi kan overholde denne plan. Det giver den bedste løbeoplevelse for alle, at vi løber i nogenlunde samme tempo. Ligger man i den hurtige ende på et hold, skal man være opmærksom på at kigge sig tilbage og samle op med jævne mellemrum. Har man holdt pause, været skadet eller andet, er det en god ide at vælge et lidt langsommere hold end man plejer.

Holdene løber typisk lidt hurtigere om tirsdagen end om søndagen, hvor distancerne er længere.

Hold 1 og 2: < 5:00 – 5:30 min/km

Hold 3: 5:30 - 6:00 min/km

Hold 4, lang og kort: 6:00 - 6:30 min/km

Hold 5, lang og kort: 6:30 – 6:45 min/km

Hold 6: 6:45 - 7:00 min/km

Komfort: komforttempo ca. 7:00 – 8:30 min/km

PW øvede: min. 6 km/t

Bemærk, at hold 6 og hold 5 kort både skal tilgodese nye og gamle løbere, hvorfor tempoet tilpasses de løbere der er til stede på dagen.

Mange forårs-løbehilsner fra trænerne og bestyrelse...