

Nyhedsbrev oktober 2019



Kære alle...

Så blev det efterår... 😊 Skoven er i fuld gang med at skifte til de smukke, brændte farver, som vi er så heldige at følge på allertætteste hold... 😊

Med efteråret og de kortere dage følger også nogle ændringer i træningsplanen. Da det bliver for mørkt i skoven på hverdage i vinterhalvåret, rykker vi mødested, så vi kan løbe/powerwalke på brede, oplyste stier. Mødestederne er forskellige tirsdag og torsdag, da vi skal det have til at passe med vinterens øvrige aktiviteter.

(..og ja, det kan virke en smule uoverskueligt til en start, men tro mig, det er et gennemtestet koncept, og vi ved af erfaring, at det hurtigt lykkes de allerfleste at møde det rigtige sted... 😊)

Træningsoversigt

Tirsdage:

Farum Kulturhus, Stavnsholtvej 3.

Kortere tempoture for alle hold, løb og powerwalk.

Core-træning i Tumlesalen kl. 18.55.

Torsdag i ulige uger:

Stien Kultur- og aktivitetscenter, Paltholmterrasserne 1, Farum.

Intervalløb på to niveauer, powerwalk og indendørs styrketræning.

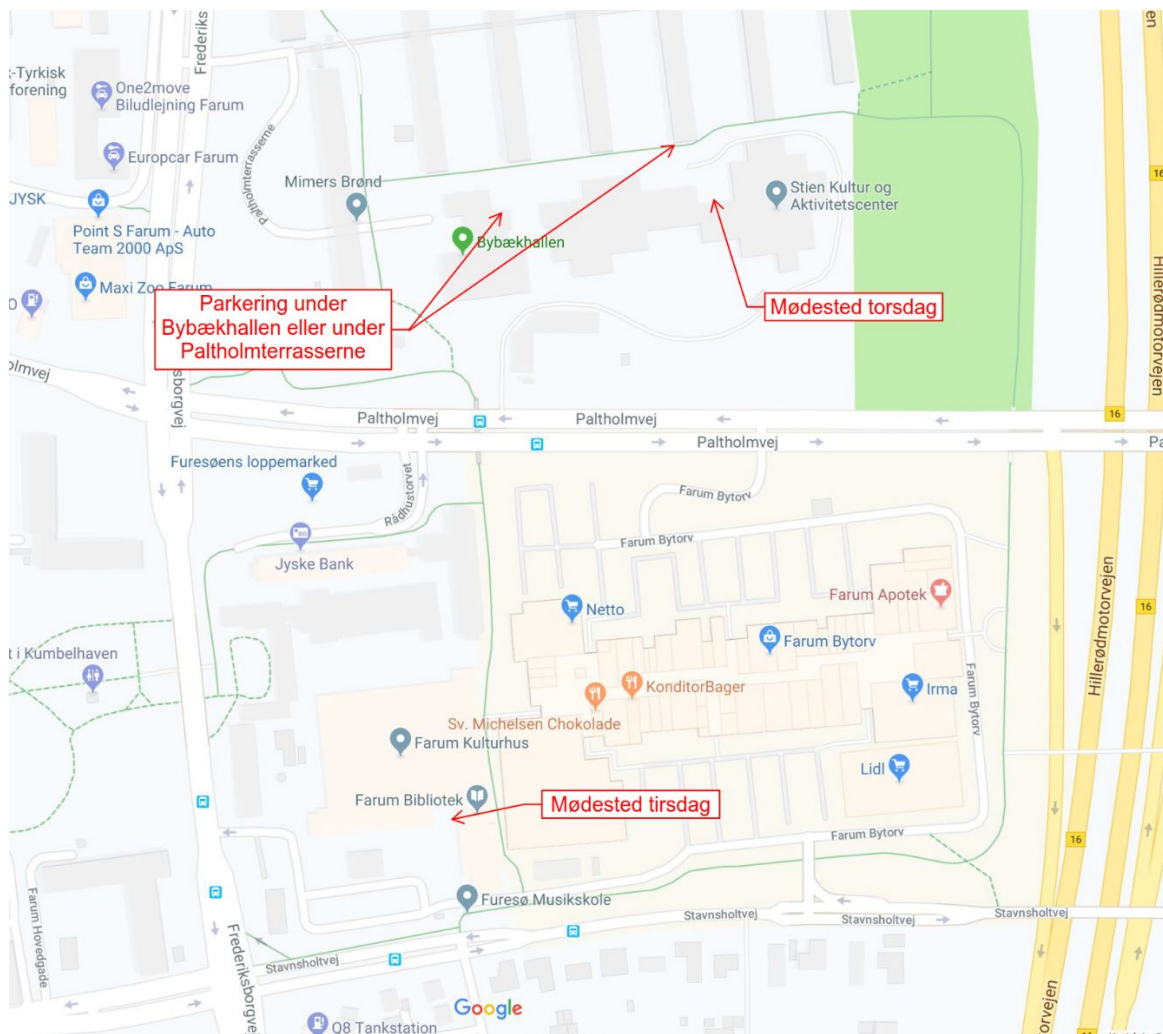
Torsdag i lige uger:

Furesøbad: Pandelampe-løb/powerwalk.

Stien: Powerwalk og løb i hold 6/komfort-tempo samt indendørs styrketræning.

Søndage:

Mødested Furesøbad. Træning som i sommerhalvåret. Mødetid kl. 9.30. Lang tur for hold 1, 2 og 3 i lige uger, mødetid kl. 8.45.



Styrketræning

Ligesom sidste år, tilbyder vi indendørs styrketræningshold, som alle kan være med på. Træningen er bygget op omkring enkle, funktionelle øvelser. Vi arbejder primært med kropsvægt, kettlebells og medicinbolde.

Træningen er hård og effektiv, og vi har det super sjovt... 😊

Alle har forskelligt udgangspunkt, og der er plads til det hele her. Man gør hvad man kan, og vi arbejder under Dorthes vidunderlige princip – hold ud eller hold pause... 😊

Tanken er, at man kan vælge at erstatte en ugentlig løbe/pw-tur med styrketræning, eller man kan løbe/pw først og tage styrketræning bagefter.

Vi lover at I bliver stærke hvis I kommer... :-D

Der er et deltagermaks. på 16 pr hold, så tilmelding er nødvendig. Tilmelding foregår på hjemmesiden under 'BOOKNING'. Eventuel afmelding skal ske senest kl. 12 samme dag, så andre har mulighed for at bruge pladsen.

Husk indendørs sko. Holdet er gratis for medlemmer og starter op torsdag d. 24/10.

Faste trænere er Anja og Tine.

Vi GLÆDER os til at komme i gang igen... 😊

Status på trænere

Der sker jævnlige ændringer i trænerbesætningen – vi siger farvel til nogen og velkommen til andre.

Mogens, Henriette og Marianne har besluttet at stoppe som trænere. Tusind tak til jer for jeres store indsats!

Vi er så heldige at vi kan byde velkommen til Heidi C og Jette Rathje. De er i fuld gang med at tage DGIs løbetræneruddannelse, og er en del af team 4. Da det er et par hurtige piger, vil de også være at finde på hold 3 ved behov. VELKOMMEN til jer...:-)

Vi går ind i vintersæsonen med denne opstilling:

Team 1, 2 og 3:

Jørgen, Pihler, Svenn-Eric, Rikke og Britta.

Team 4:

Heidi C, Jette Rathje, Sonja og Tine

(Lars skadet)

Team 5:

Morten og Heidi Falk

Team 6:

Anja, Dorthe og Irene

Komfort:

Jette.

Powerwalk:

Henrik, Vibeke, Winnie og Susanne.

Begynderhold og testløb

Vi har et super sejt begynderhold i gang lige nu, som er færdige og klar til at løbe med på vores almindelige hold slut oktober.

Dette fejrer vi traditionen tro med fest- og testløb omkring Sønderø. Dette plejer at være et super hyggeligt og sjovt arrangement, som er med til at binde klubben sammen på tværs af holdene. Fest- og testløb er for alle, både løbere og powerwalkere. Der er ikke træning fra Furesøbad denne dag.

Søndag d. 27. oktober kl 9.30 ved Sønderø. Mere info følger.

Næste løbe-begynderopstart bliver til april.

Mange løberhilsner fra bestyrelse og trænere.