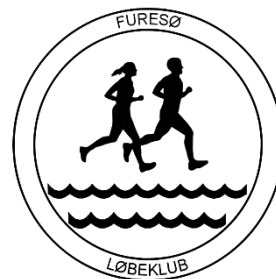


# Nyhedsbrev jubi-sommeren 2019



Kære alle.

Sommeren er over os og på alle de dejlige feriehilsner der tikker ind på facebook, kan vi se, at løbeskoene bliver luftet flittig rundt omkring på jeres rejser i ind- og udland... 😊 Herhjemme løber og powerwalker vi helt som vi plejer, så selvom mange er afsted, er vi stadig en hel del der holder stjerne varme i skovene omkring os.

Ved sommerferiens afslutning afholder vi vores store jubilæums-arrangement og sommerfest 'Furesø Løbefest', som vi håber, I alle har lyst til at deltage i. I får derfor lidt nyt herfra, samt lidt andet info der er relevant lige efter sommerferien.

## Furesø Løbefest lørdag d. 10. august kl. 14 – 21.

Løbefesten nærmer sig med hastige skridt. Vi har stadig brug for lidt flere ruteguides, så hvis I kender nogen, I kan spørge, så gør det endeligt! Vi har også plads til endnu flere deltagere, så kig jer gerne omkring, om der nogen I skal udfordre til en rask gå- eller løbetur.

Af hensyn til det praktiske og ikke mindst bestillingen festkrus vil **vi gerne opfordre jer til at tilmelde jer senest på søndag d. 28. juli!** Husk at festen er åben for alle – så tag endelig familie, naboer og venner med!

Ellers glæder vi os bare til at fejre os selv, vores 10-års jubilæum og løbefællesskabet med andre løbere/walkere. Og der er ingen træning fra Furesøbad om søndagen!

### *Førstehjælpskursus*

Vi har via DGI fået mulighed for at tilbyde gratis førstehjælpskurser til alle hjælpere til løbefesten! Det andet kursus bliver onsdag d. 7. august kl. 17-21 et sted i Farum (kommer senere). I første omgang er buddet gået til dem, som allerede har tilmeldt sig som hjælpere. Men der er plads til flere, så nu går buddet videre til alle jer andre, som hjælper til i andre sammenhænge. Det være sig som hjælpetræner eller som hjælper ved andre af vores løb: FrostCup, Soul Trail, osv. Eller hvis du har hjulpet eller måske tænker at gøre det en gang i fremtiden... 😊

Det er Røde Kors, som afholder kurset, tilmelding efter først til mølle via dette Event: [Tilmelding til førstehjælpskursus](#)

## Klubtur til Falsterbo d. 20. - 22. september

Turen går igen i år til Falsterbo, hvor vi skal deltage i Löparfesten. Et super godt løb på en flad rute. Der er 6 og 10 km, løb og powerwalk, samt halvmaraton for løberne. Vi glæder os til at se rigtig mange på denne hyggelige tur. [Invitation og tilmelding](#)

## Yoga

Yogaholdet starter igen til august og kører helt frem til jul. Det bliver hver onsdag kl. 19.30 i Stien. Tilmelding på [hjemmesiden](#). Man er velkommen til at komme og prøve før man tilmelder sig. Der er ledige pladser på holdet – læs med om vores [yoga for løbere](#).

Træner er Katja Kunimori, som er professionel og virkelig dygtig!

## Begynder-løbehold starter op søndag d. 18. august kl. 8.45.

Trænere er Anja og Tine, som har solid opbakning og hjælp af Jette, Heidi C og Lene N.

Hold Anja er for dem der har løbet før, men som skal i gang igen efter pause, skade, for meget sofa eller andet.

Hold Tine er for dem der aldrig har løbet før, har brug for at tage det stille og roligt, eller som har brug for lidt ekstra støtte for at komme igennem forløbet.

Vi laver styrke- og stabilitetsøvelser efter hvert løbepas.

Spred gerne budskabet til venner og bekendte som I tænker kunne blive glade for at komme i gang med at løbe... 😊

*Mange varme løbehilsner fra bestyrelsen*