



Nyt fra bestyrelsen

September 2015

Kære løbeklubmedlem

Udover over at vi har nogle skønne træningsture i skoven, sker der faktisk også en masse andre ting. Vi har lige holdt fødselsdagsløb, og om mindre end to uger er der halvmaraton i København. Derfor vil vi informere lidt mere om de kommende aktiviteter, således at I allerede nu kan sætte kryds i kalenderen og ikke gå glip af noget.



13. september 2015

CPH ½-maraton med start og mål i Fælledparken. Der er p.t 26 tilmeldte fra Birkerøddernes Løbeklub, som vi ønsker en god tur.

Karen Lisa pønser på at sætte en pavillon op i målområdet, hvor vi kan mødes efter løbet. Og mon ikke der også er lidt forplejning.

Til alle dem der ikke skal løbe: kom glad til København og hep på jeres løbevenner.

3. oktober 2015

For 3. år i træk er der Lyserød Lørdag landet over, og også i Birkerød. Løbeklubben arrangerer løb for alle med ruter på 2, 5 og 10 km. Der er produceret en flyer, som vil blive uddelt og hængt op inden. Du opfordres til at komme og deltage, og tag gerne din familie med. Tilmelding via event på hjemmesiden, eller på dagen.

20. oktober kl. 19.00, dvs efter løb

"7000 m" - foredrag ved vores formand Karen Lisa. Der vil være pizza eller sandwich inden foredraget.

21. november

Afholder vi vores årlige klubfest med kåring af årets løber og klubmestre. Der skal spises noget god mad, drikkes lidt vin, hygges, danses og festes.

I år afholder vi festen i løbecentret, og som altid vil opgaverne blive delt ud med rund hånd.





21. januar 2016

Generalforsamling og valg til bestyrelsen. Der er plads til nye kræfter og idéer i bestyrelsen, så hvis du har lyst er det bare om at tage fat i et af de nuværende bestyrelsesmedlemmer og få en snak.

I begejstringen over alle de gode arrangementer, skal vi ikke glemme, hvad vi egentlig er her for: løbetræningen ☺ Frem til ½-marathon 13. september, trænes der efter halvmaratonprogrammet, og der trænes som altid tirsdag, torsdag og lørdag. Derudover er der "frivillig" træning søndag, startende fra parkeringspladsen ved roklubben/Furesøen kl. 10.00. Når ½-maraton er overstået vender vi tilbage til trænerens ruter og indslag.

Skulle du have nogle gode idéer eller andre bemærkninger, hører vi meget gerne fra dig. Du kan finde vores kontaktoplysninger på www.birkeroddernes-lobeklub, og du kan også tage fat i os på løbeturene.

Hold øje med hjemmesiden, og tilmeld dig, når eventstilmeldingen åbner.

Mange løbehilsner

Bestyrelsen

E

