

Vigtige datoer

Tirsdag d.21/6-16	Klubaften
Lørdag d. 20/8-16	Fødselsdagsløb
Søndag d. 18/9-16	CHF Half Marathon
Søndag d. 9/10-16	München:10 km, 1/2 Marathon og Marathon

Klubaften—tirsdag d. 21/6-16 efter løb

Kom til klubaften hvor trænerne vil forklare om principperne i det træningsprogram til halvmarathon, som vi følger frem til CPH Half i september måned.

Herefter er der foredrag med Allan Zachariasen, ét af Danmarks største løbetalenter, der i 1980'erne vandt både [Minneapolis marathon](#) og [Barcelona marathon](#), deltog i marathon ved OL i Los Angeles og har en halvmarathon tid på 1:03:31. Kom og bliv inspireret.

Der vil være lidt lækkert at spise. Husk tilmelding under "Event" på hjemmesiden.

Nyt fra trænergruppen

Trænergruppen byder de nye trænere og trænervikarer velkommen.

Trænergruppen : Kirsten, Knud, Kurt og Nijs

Trænervikarer: Karen Lisa, Peter og Preben

Hjælpere til fødselsdagsløbet søges



I år kan klubben fejre 20 års fødselsdag.

Nijs arrangerer fødselsdagsløbet **lørdag d. 20/8-16**.

Vi mangler dog hjælpere til at stå for forplejningen efter løbet, så vi hører meget gerne fra dig, hvis du lyst til at hjælpe. Giv venligst besked til Nijs eller en af os andre fra bestyrelsen.



Fokusløb — CPH Half 2016



I samarbejde med DAF og DGI gennemfører vi i Birkerøddernes løbeklub et fortræningsprogram frem mod

deltagelse i CPH Half den 18. september. Læs mere om tilmelding under "Event" på hjemmesiden. På hjemmesiden kan du også downloade træningsprogrammet.

Nyt fra bestyrelsen



Klubben har investeret i 2 strandflag.

Den fælles opvarmning om lørdagen fortsætter, da der generelt er positiv opbakning.

Asserbo løbet maj 2016

D. 29. maj 2016 havde Lene og Morten inviteret til løb i Asserbo med efterfølgende frokost i haven. Det var en rigtig hyggelig dag med smukke løberuter, svømmetur og efterfølgende dejlig frokost i deres smukke have.

Stor tak til Lene og Morten Boesgaard.



Hørmeløbet 2016

Lørdag d.18/4-16 blev der afholdt Hørmeløb for både løbere og cross fit'ere med mange slags udfordringer i skoven.



Test af On løbesko og X-Bionic tøj



D. 8/6-16 var klubben inviteret til den schweiziske ambassade, hvor der kunne testes On løbesko og X-BIONIC løbetøj. Efter løbet blev der budt på

badetur i Øresund og lækre schweiziske specialiteter. Produkterne føres i Steep & Deep i Holte.

Stor tak til Britta Feusi, der gav os denne mulighed.

Fokusløb 2016— München



Det andet fokusløb for 2016 er München Marathon i oktober, men der er også mulighed for både halvmarathon, 10 km eller stafet. Læs mere om klubturen på hjemmesiden, hvor man også kan se hvem, der allerede har tilmeldt sig. Eftertilmelding kan ske til Per Rokkedal på per.rokkedal@gmail.com



Alt for damerne løbet 2016



Her ses nogle af de klubmedlemmer som d. 7/6-16 deltog i "Alt for Damerne løbet". Efter løbet spiste vi sammen og nød den

skønne aften i Amager Strandpark. En særlig tak til initiativtager Jette Møller.

Klubtøj

Man kan nu bestille løbetøj med klubbens logo hele året igen. Der er tilbud på følgende sæt:



Klubpakke (dame)

700,00 kr



Klubpakke (mand)

700,00 kr

Hvis man bestiller for over 1000 kr. sendes fragtfrit, så det kan være en god idé at gå sammen om at bestille.

Bestyrelsen håber, at man har lyst til ind imellem at løbe i klubtøj og være med til at gøre reklame for klubben.

Se hvordan man bestiller og læs mere på hjemmesiden under "Klubtøj". Husk at logge ind.

