



Hej Langgarver

Efteråret er nu godt i gang og naturen er bare så flot.

Vi i Langgarverne bruger de flotteste træningsomgivelser. Skoven med sine mange farver og omgivelserne omkring vores Slot.

Det kan nu også være lidt koldt og vådt og svært at komme afsted alene, MEN NETOP derfor skal man komme med til træning og løbe med andre.

Vi har træningsmuligheder på mange niveauer.

Grønt hold (individuelt tempo) – distance 5-6 km.

Rødt hold (gennemsnitstempo 7.30 min/km.)

Orange hold (6.15-6.45/km) – træner frem mod 10 km.

Gult hold (5.45-6.15/km) Træner p.t. at blive hurtigere på en 10 km'er. Der løbes efter programmet, der ligger på hjemmesiden. Vi er et meget socialt hold, men absolut også seriøse.

Blåt/Lilla hold (5.15-5.45 – 4.45-5.15/km)

Lyserødt hold (3.20-4.45/km)

Mandage -Vi løber samme rute til efter tunnelen efter Falck og herefter deles man til de forskellige distancer.- Ruterne bliver lagt op på hjemmesiden.

Grønt hold løber distancen 5-6 km evt. i skov med pandelampe. Aftales nærmere.

Tirsdays – Se opslag på Facebook om dagens løb. – Der løbes i individuelle tempi. Det vil sige, nogle kan løbe i 3.09 pr. km og andre har et andet løbetempo f.eks. i 6.00 pr. km. Der løbes forskellige distancer og minimum 10 km.

Torsdays – Pulsen Op eller lav anden aftale med andre Langgarverne

Lørdays – Dit holds træningstur

Husk ved træningsdagene om aftenen at møde med reflekser/refleksvest, lys og eller lignende, så vi kan blive set.

Vi løber med respekt for Corona – så pas på hinanden og på jer selv.

Tømrermester
Tommy Rud Thomsen
24 27 32 03



Langgarverne

Hillerød løbe- og triathlonklub

KJELDSSEN^S
FIRMAGÅVER · PROFILBEKLÆDNING · WORK WEAR

ason

Gefion Auto/Teknicar

 **ROYAL STAGE**



Vi har fået et konkurrenceudvalg. Det består af Nikolaj Mathiesen, Thomas Lindqvist, Guillermo Ortega og Niels-Ole Hansen.

De arrangerer bl.a. testløb for os alle i klubben – SE INFORMATION HER:

Konkurrenceudvalget introducerer et månedligt testløb, hvor du kan teste din form på gult spor i Store Dyrehave, som har en distance på 6,2 km.

Du kan tilmelde dig på Event på Langgarverne.dk.

Det 1. testløb bliver afholdt 14. november 2020.

I det første testløb løbes der holdvis på følgende måde;

1. Grønt hold
2. Rødt hold
3. Orange hold
4. Gult hold
5. Blåt hold
6. Lyserødt hold

Hver enkelt deltager får registreret sin tid.

Det 2. testløb afholdes den 12. december 2020, og her får du mulighed for at teste din form i en individuel jagtstart.

Her løbes der efter tid således, at den langsomste tid starter først, og den hurtigste tid starter sidst.

Alle deltagere får også her registreret sin tid.

Vi glæder os til at se jer den 14/11, den 12/12, den 9/1, den 13/2 og den 13/3.

Afgang kl. 9 fra klubben første start fra den store p-plads (i St.Dyrehave) kl. 9.30, eller mød op på P-pladsen og vær opvarmet og klar til start.

Med løberhilsen

Konkurrenceudvalget og Holdlederne

