

Nyhedsbrev

Greve Trim Motionsklub - juli 2017

INDHOLD

- Formanden har ordet
- Aktivitetskalender efterår 2017
- Crossløb, spinning, stabilitetstræning, crosstrim, nybegyndertræning m.m.

Intro fra formanden



Kære Greve Trim'er

Sommertid er ferietid, og for en del af os betyder det som regel uregelmæssig motion. Is og lækkerier har været hverdag for mange af os, så det er vist meget godt, at de kommende måneder byder på mange aktiviteter og træning i Greve Trim.

Vi er stadig en af Danmarks store motionsklubber med over 1.100 medlemmer, som er fordelt med 70% løbere, 20% i cykelmotion og 5% hver i powerwalk og skating.

Her halvvejs inde i året vil jeg gerne sige en kæmpe tak for indsatsen til trænere, ledere og alle frivillige, der får vores klub til at fungere i hverdagen og lægger masser af tid i vores mange aktiviteter. Uden dem ville der ikke være den samme mængde træningstilbud, fester, events og workshops for sølle 200 kr. i årligt kontingent svarende til 17 kr. om måneden.

Thomas Elsgaard

Formand, thomas@grevetrim.dk

19.- 20. august Stafet for Livet – vi har brug for DIN støtte!

Greve Trim Motionsklub har for fjerde gang et hold med til Stafet for Livet på Mosede Fortet i weekenden 19-20. august.

Stafet for Livet er en 24 timers holdaktion, som sætter fokus på kræftsygdom. Dette er en af klubbens store mærkesager, og vi håber at rigtig mange af jer har lyst til at støtte op uanset om I kan deltage eller ej. Holdet er oprettet som " Greve Trim Motionsklub " og tilmelding kan ske på http://grevetrim.dk/?page_id=3100, hvor der også kan læses meget mere om arrangementet. På forhånd en kæmpe tak til de frivillige, som har lagt mange kræfter og tid i at få denne weekend til at blive en succes for både klubbens medlemmer og det økonomiske resultat til Kræftens Bekæmpelses arbejde med forskning, forebyggelse og patientstøtte.

Man behøver ikke at være medlem for at være deltager på Greve Trim holdet, så du kan sagtens tilmelde familie/venner.





AKTIVITETSKALENDER EFTERÅR 2017

12. august: En ny, spændende skating event ser dagens lys på Sjællandsringen (ved Tune) når Greve Trim skating afvikler 6 timers rulleskøjte stafet. Der kommer ca. 200 deltagere fra 6 forskellige lande inkl. et hold fra Kenya! Kom endelig forbi og oplev denne unikke oplevelse lørdag 12. august mellem kl. 10 og 16. Vi mangler stadig en lille håndfuld frivillige nogle timer i løbet af dagen. Kontakt Rikke Cumberland hvis du kan afse nogle timer formiddag eller eftermiddag, cumber@youmail.dk. Læs om eventen på 6hskaterace.dk

13. august: Rishøjløbet i Rishøj/Køge. 85, 65 eller 35 km (cykelløb). 50 kr. for trim medlemmer. Særlige betingelser er gældende. Se på Facebook gruppen "Greve Trim Cykelmotion". Deadline for tilmelding er torsdag den 10. august kl. 22.00.

19.-20. august: Stafet for Livet. Er omtalt tidligere og en af klubbens store mærkesager, hvor vi støtter direkte med 10.000 kr. fra klubkassen. Mulighed for at få noget motion sammen med familie og/eller klubmedlemmer og igen har vi vores super tombola med flotte præmier. Mulighed for at deltage i spisning morgen og/eller aften. "What's not to like?" Tilmelding på http://grevetrim.dk/?page_id=3100

22. august: Glostrup Parkstafet er et hyggeligt stafetløb á la DHL stafet. Stafetten starter kl. 18 og der er 4 løbere pr. hold, som hver skal løbe 4 km. Sidste år deltog 172 hold. Læs mere om løbet og tilmelding [HER](#). Evt spørgsmål til Lis Petersen 29 24 47 15 eller lis-aage@webspeed.dk

29. august: Bliv skarpere på din egen løbeteknik - [se oplæg her](#). Kurset afholdes tirsdag den 29. august kl. 18-21 i vores klublokale i GIC. Kun for medlemmer. Pris 75 kr. pr. person - inkluderer 1 sandwich, vand og frugt. Der er plads til 30 personer - tilmeldingsfrist den 23. august. Tilmelding [HER](#)

2. september: Sommerfest for cykelmotion i Greve Borgerhus fra kl. 17:30. Tilmelding senest 13. august. Pris 130 kr. for velkomstdrink, lækker forret, skøn buffet, kaffe naturligvis med kage, Tilmelding på Facebook gruppen "Greve Trim Cykelmotion"

17. september: Danmarks største halvmaraton afvikles i København og lige nu er 42 medlemmer tilmeldt, så vi skal naturligvis i Fælledparken med vores Greve Trim telt og bannere.

24. september: Berlin Marathon løbes med verdenseliten og 40 veltrænede Greve Trimmer. Både verdensrekorden og klubrekorden skal udfordres denne søndag formiddag i Berlin. Der er fælles maraton middag søndag aften og stadig mulighed for at [booke værelser på Hotel Azimut](#). Tilmelding til maratonmiddag sendes ud til løbere i august.

3. oktober: Cross-trailløb kursus. Løbeevent, hvor både teknik, koordination og kondition bliver testet. Du får tips til din træning frem mod efterårets og vinterens cross- og trailløb. [Se oplæg her](#) Kurset afholdes tirsdag den 3. oktober kl. 17.30-19.30 i vores klublokale i GIC. Pris 75 kr. pr. person - inkluderer vand og frugt. Der er plads til 30 personer - tilmeldingsfrist den 27. august. Tilmelding [HER](#)

15. oktober: Sydkystløbet afvikles søndag den 15. oktober med start og mål ved Hundige Havn. Igen satser vi på mere end 1000 deltagere, som skal serviceres af ca. 75 frivillige. Som medlem af Greve Trim får du 50% rabat ved tilmelding via dette link og brug koden "GTrim_845". Vi skal som sædvanlig bruge en del frivillige og der kommer mere info ud om dette i august.





NYE OPSTARTSHOLD EFTERÅR 2017 – LØBETRÆNING OG POWERWALKING

Greve Trim Motionsklub tilbyder igen et 13 ugers opstartskursus for løbetræning og et 8 ugers kursus for powerwalking. Træningen foregår hver onsdag kl. 18.00 fra Greve Idrætscenter og søndag fra Strandparken kl. 9.00. For dem som deltager i løbetræning, er mandag også en træningsdag, hvor der løbes kl. 18.00 fra Greve Idrætscenter.

Kender du en som vil være interesseret, så kan de møde op i træningstøj onsdag den 30. august kl. 17.30 i Greve Borgerhus.

Tilmeldingen til begyndertræningen kan ske til:

løb susan@grevetrim.dk

powerwalk: lpejoe@gmail.com

Crossløb

Hver onsdag er Klaus Olsen coach på trailture i området omkring Greve hallen, Rævebakken, stranden og ruter i mere eller mindre ujævnt og varieret terræn. Meld dig på Facebook gruppen "Greve Trim Trail" hvis du ønsker at følge med i hvor træning sker henne.

DGI afholder i løbet af vinteren 17/18 en løbsserie på fem løb, som ligger geografisk spredt ud på Sjælland, og du får nye løbetekniske og konditionsmæssige udfordringer samt flotte ruter hver gang. Til hvert løb er der tre distancer: 3, 6 og 9 km, så du kan være med uanset dit løbeniveau.

Overblik og tilmelding:

Tilmeld dig her til alle fem løb samlet (senest d. 5. november 2017)

Som Greve Trim medlem koster alle 5 løb samlet 300 kr. hvis du bruger koden "crossløb".

Allerede nu er der tilmeldt 24 fra Greve Trim til hele løbsserien.

De fem afdelinger:

1. afdeling: lørdag den 11. november 2017 i Vestskoven, Albertslund
2. afdeling: lørdag den 2. december 2017 ved Det Hvide Spor, Hvalsø
3. afdeling: lørdag den 13. januar 2018 i Annebjerg Skov, Nykøbing Sj.
4. afdeling: lørdag den 3. februar 2018 i Bromme Plantage, Sorø
5. afdeling: lørdag den 10. marts 2018 på Fælleden, Holbæk

Spinning

Det er desværre ikke muligt at tilbyde spinning i det kommende vinterhalvår, da økonomien i forbindelse med vedligehold og nye cykler ikke hænger sammen for hverken GIC eller Greve Trim. En stor tak til Ole og instruktørerne for jeres store indsats de sidste 6 år.

Stabilitetstræning hver torsdag

Stabilitetstræning er yoga-lignende øvelser og hver torsdag er der mulighed for at udfordre sine coremuskler, stabilitet og andre øvelser, som er effektivt supplement uanset om du skater, cykler eller løber. Fra torsdag 10. august sker træning i aktivitetssal 1 i GIC (lokale ved siden af café Langsiden). Instruktør er Rikke Cumberland og der er kun adgang for medlemmer. Der trænes kl. 18-19

Cross Trim hver fredag

Fra fredag 18. august er der mulighed for at komme indendørs i GIC igen, når Rikke Jensen instruerer i crosstrim øvelser, som er super effektivt supplement til f.eks. løbetræning. Følg med på Facebook gruppen "CrossTrim", da træningen ofte flyttes udendørs ved f.eks. Rævebakken. Der trænes kl. 17-18





Støt vores sponsorer – de støtter os og bidrager i væsentlig grad til klubbens drift



Sydbank

tømmerfirmaet sten jensen a/s

☎ 46 15 28 51

Sportswear 
Greve & Vanløse

 spar nord

db | DANISH
BIKE
PRODUCTS WE LOVE

JL HYDRAULIK A/S
 industriservice

Nordea 


CYKELGÅRDEN
GREVE

