

Kære medlemmer

I får lige et hurtigt nyhedsbrev – det blev så lidt længere end først antaget. Der er efterhånden kommet rigtig godt gang i aktiviteterne i HLLH.

Den 7. august udsendte vi en mail om refusion af en del af startgebyret til Royal Run. Har du ikke fået fremsendt kontonummer til HLLH (info@hllh.dk), og ønsker du at få refunderet en del af startgebyret, skal du gøre det nu. Der refunderes kr. 70,00 til deltagere på 5 og 10 km og kr. 40,00 til deltagere på One mile, under forudsætning af at man er medlem af HLLH på løbsdagen.

Ved arrangementer/løb hvor HLLH giver tilskud og hvor medlemmet af en eller anden årsag ikke deltag, skal der betales fuld pris for arrangementet.

Månedens løb på udebane – lørdag den 3. september 2022

Vi planlægger en gang om måneden at gennemføre lørdagstræning et andet sted end i Hedensted. Som udgangspunkt starter vi på det normale tidspunkt om lørdagen – nemlig kl. 09:30. I bestyrelsen glæder vi os over, at det er jer medlemmer, der står for arrangementet, samt at vi kommer ud i nye omgivelser.

Næste løb er **lørdag 3. september** - Steven og Djina står for løb i Søndermarkskoven i Vejle. Tilmeld dig under begivenhed på FB eller på mail info@hllh.dk

Tøjaften tirsdag 13. september 2022

Se indbydelse udsendt på mail 21-08-22.

Aarø Naturløb lørdag den 24. september 2022

Se indbydelse udsendt på mail 21-08-22.

Løb & rundstykker lørdag 1. oktober 2022

Årets sidste Løb & rundstykker. Tilmeld dig under begivenheden på FB eller på mail info@hllh.dk

Efterårsfest fredag 7. oktober 2022

Se indbydelse udsendt på mail 21-08-22.

Sydbank Walk & Run Grindsted – lørdag den 8. oktober 2022

Vi har fået et tilbud fra Grindsted Motion om direkte tilmelding – det vil sige at vi sparer gebyret på kr. 15,00 ved hver tilmelding. Derudover giver HLLH tilskud til løbet

Er du interesseret i at deltage skal du senest den 4. oktober 2022 kl. 20 sende følgende til info@hllh.dk: Navn, fødselsdag, e-mail samt distance og derefter sende beløbet til HLLH på MobilePay 26354.

Sydbank Walk & Run som er for hele familien, og der er plads til alle, både dem der er ambitiøse og går efter en god tid, og til dem der løber eller går for motionens skyld. Ligesom sidste år er der 2 gå ruter på 5 km og 10 km ruter. Sydbank Walk & Run er arrangeret af Sydbank og Grindsted Motion, og afholdes 8. oktober med start kl. 10:00 (for de første) hos Sydbank på torvet i Grindsted.

Succesen med børne-løbet gentages, da vi tidligere har haft meget stor opbakning til børne-løbet. I år arrangerer vi et løb på 1,3 km for børn i aldersklassen 0-8 år.

Alle deltagende børn vil få udleveret en Rasmus Klump hue, og når de kommer i mål – også en medalje for at gennemføre løbet.

Distancer, priser og starttidspunkt til Sydbank Walk & Run				
Distance:	Start:	Pris:	HLLH pris	Underlag:
½ Marathon	Kl. 10:00	200,00 kr.	100,00 kr.	Asfalt / Grus / Skovsti
10 km	Kl. 10:40	100,00 kr.	50,00 kr.	Asfalt / Grus / Skovsti
4,2 km	Kl. 10:50	70,00 kr.	35,00 kr.	Asfalt / Grus / Skovsti
1,3 km (Børneløb)	Kl. 10:55	50,00 kr.	25,00 kr.	Asfalt
10 km Walk	Kl. 10:10	50,00 kr.	25,00 kr.	Asfalt / Grus / Sti
5 km Walk	Kl. 11:00	50,00 kr.	25,00 kr.	Asfalt / Grus / Sti

Løb og (Ø)stafet! – lørdag den 8. oktober 2022

HLLH, Helle og jeg vil gerne invitere til lidt social hygge med mulighed for løb. 😊

Sommeren er jo snart slut og jeg håber det lige kan lykkedes at få en god lun dag den 8. oktober med løbestart kl. 09:30 fra Saturnvej 46. Ruten er som I kan se på billedet og er ca. 2 km

Der vil være fast underlag med kun lidt let trail ved ungdomsgården og ved kælkebakken.

Konceptet bliver at vi samles ved Saturnvej 46. Her vil der være opstillet et (Ø)depot hvor der kan tappes Hancock fra fad før, mellem og efter runderne, samt andet der kan få turen og tiden til at forløbe let.

Hvis det mod forventning bliver lidt vådt den dag bliver der mulighed for at komme under tag.

Hvor mange runder man så kan klare inden man er nødt til at slå sig ned ved depotet for længere eller kortere tid er jo ganske individuelt.

Med til konceptet er også at det er alle HLLH-medlemmer der kan deltage, og alle andre inviterede som kan tænke sig at løbe og/eller hygge denne dag.

hllh -Nyheds brev

Så kender I nogen I gerne vil have med (nabo, ven eller familie) skal I blot invitere dem. Der er hjertelum så også plads.

Og ja jeg ved godt det er før middag men det skal vel ikke forhindre os i at hygge os. Og det bliver over middag hvis vi blot lader tiden gå. 😊

Så med håb om en god dag, meld ind. 😊

Crossløb

Crossløbs-serie 2021-22 for alle – børn, voksne, motionister og konkurrenceløbere – en rigtig god familiekonkurrence.

Så er vi endnu engang klar med en sæson med crossløb

Derved har du et mål med din løbetræning hele vinteren. Du bevarer motivationen og konditionen i den mørke og kolde tid. Serien består af 7 løb, der arrangeres af og afvikles hos 7 forskellige foreninger, hvoraf HLLH er en af klubberne.

Crossløb er løb i mere eller mindre ujævnt og varieret terræn – dog stier, der foregår på afmærkede ruter. Ved crossløb får du udfordret din teknik og kondition som løber.

Du samler point i hvert løb til dig selv individuelt og til holdkonkurrencen. Du behøver ikke at deltage i alle 7 løb.



Løbsdatoer og sted

Lørdag 05-11-22	Fredericia Løbeklub	Klubhuset, Fredericia Idrætscenter, 7000 Fredericia
Lørdag 19-11-21	Kolding KFUM Atletik & Motion	Trailcenter Seest – Hylkedal, Holbergsvej 50, 6000 Kolding
Lørdag 10-12-21	Horsens Orienteringsklub	Klubhuset, Åbjergskovvej 6, 8700 Horsens
Lørdag 14-01-22	Juelsminde Runners	Hellebjerg Idrætsefterskole, Jens Engbjergs Allé 7130 Juelsminde
Lørdag 04-02-22	Taulov Motion	Brandsøvej 35, 7000 Fredericia (Skærbæk Strandpark)
Lørdag 25-02-22	Vejle IF	Vejle Atletik Stadion, Helligkildevej 2, 7100 Vejle
Lørdag 04-03-22	HLLH	Løsning/Skærven

Distance & Tid

Drenge / piger indtil 13 år (grøn start)	1 omgang (ca. 2,5 km)	Start kl. 12.04
Drenge og piger 14 – 15 år (rød start)	2 omgange (ca. 5 km)	Start kl. 12.00
Kvinder 16-80 år og mænd 70 år+ (rød start)	2 omgange (ca. 5 km)	Start kl. 12.00
Mænd 16 – 69 år (sort start)	3 omgange (ca. 7,5 km)	Start kl. 12.30
Kvinder 16-69 år (sort start) *	3 omgange (ca. 7,5 km)	Start kl. 12.30
Mænd 16-69 år (rød start) **	2 omgange (ca. 5 km)	Start kl. 12.00

* én klasse for kvinder og ** én klasse for mænd

Der kommer yderligere information om tilmelding, priser mm i løbet af kort tid.

Styrk dit løb

Styrk dit løb

Fokus bliver styrke og stabilitet relateret til optimering af løb og forebyggelse af løbeskader

HLLH har igen i år lavet en aftale med Hedensted Fysioterapi og Træning/Fit&Sund. 2 gange om ugen tilbydes vore medlemmer at kunne gå til træning. Træningen er tilrettelagt så hele kroppen styrkes, og det kan forhåbentlig medvirke til færre skader.

Instruktør er Emil, der er fysioterapeut i Fit&Sund.

Træningen gennemføres i Fit&Sund Bytorvet 27C, hver

- ❖ Tirsdag fra 17:00-18:00
- ❖ Torsdag fra 18:00-19:00

Træning første gang er tirsdag den 4. oktober, og der fortsættes til udgangen af marts 2022 - ca. 50 gange.

HLLH giver tilskud til deltagelse i træningen. Det koster derfor kun kr. 175,00 at deltage i hele perioden fra 1. oktober 2021 til 30. marts. 2022.

Der kan deltage 22 personer pr. træningsaften. Det er målet, at holdet hver aften er fyldt op. Derfor skal deltagerne møde frem til de træninger man er tilmeldt. Der kan meldes afbud pr. mail indtil kl. 18:00 dagen før en træning. Manglende afbud medfører en afgift på kr. 30,- pr gang, såfremt pladsen på holdet ikke er blevet besat.

Tilmelding sker efter følgende prioritering.

1. Tilmeldinger registreres i den rækkefølge de modtages.
2. Når du tilmelder dig til træning 2 gange pr uge skal du angive hvilken dag der har 1. prioritet.
3. 2. prioritet sættes på ventelisten – ligeledes i den rækkefølge tilmelding er modtaget.
4. Den 25. i måneden udsendes meddelelse til deltagerne om træningen den kommende måned.
5. Tilmeldte løbere får en tilbagemelding.

Er du interesseret i at deltage, **skal tilmelding foretages på mail** til Steen K. Christoffersen: steen.k.christoffersen@gmail.com Samtidig skal du indbetale kr. 175,00 på foreningens konto 7030 1570027 eller MobilePay 26354 – og du skal selvfølgelig være medlem af HLLH.

Aktivitetskalender

Aktivitetskalender for HLLH i 2022

Emne	Dato	Sted	Kommentar
Kaffe og rundstykker	06-08-2022	ByHallen	
Sommer i By – løbet	13-08-2022	Skærven Løsning	
Beringsstafetten	23-08-2022		Vi deltager ikke. Mangler arrangør
Juelsminde Run	27-08-2022	Juelsminde	
Løb på udebane	03-09-2022	Søndermarks Hallen Vejle	Steven og Djina står for arrangementet
Tøjaften	13-09-2022	Sportigan / Cafe Cozy	
Aarø Naturløb	24-09-2022	Aarø	
Kaffe og rundstykker	01-10-2022	ByHallen	
Efterårsfest	07-10-2022	ByHallen	
Sydbank Walk & Run	08-10-2022	Grindsted	
Løb og (ø) stafet	08-10-2022	Saturnvej 46, Løsning	Kurt og Helle står for arrangementet
Crossløb runde 1	05-11-2022	Fredericia	
Crossløb runde 2	19-11-2022	Kolding	
Crossløb runde 3	10-12-2022	Horsens	
Juleløb	17-12-2022		Jørgen Mejlvang
Nytårsløb	31-12-2022		
Crossløb runde 4	14-01-2023	Juelsminde	
Crossløb runde 5	04-02-2023	Taulov	
Crossløb runde 6	25-02-2023	Vejle IF	
Crossløb runde 7	04-03-2023	HLLH	
Crossløb runde 8	11-03-2023	Reserve/HLLH	

Faste ugentlige aktiviteter for HLLH i 2022

Emne	Dag	Sted	Kommentarer
Løb og gang	Mandag	Start Hedensted Centret	Alle kan møde frem
Styrk din krop	Tirsdag	Fit&Sund Bytorvet	Tilmelding – se opslag
Løb og gang	Onsdag	Start Hedensted Centret	Alle kan møde frem
Styrk din krop	Torsdag	Fit&Sund Bytorvet	Tilmelding – se opslag
Løb og gang	Lørdag	Start ByHallen	Alle kan møde frem