



JULI 2016



NYHEDSBREV TIL ALLE MEDLEMMER





Indholdsfortegnelse

Bestyrelsen.....	3
Intro fra formanden.....	3
Nyt fra kassereren.....	5
Nyt fra Løve-rejser.....	6
Nyt fra motionsudvalg og begyndere.....	8
Nyt fra arrangementsudvalget.....	10
Nyt fra stævneudvalget.....	11
Nyt fra talent- og Eliteudvalget.....	13
Nyt fra Stadionudvalget.....	14



Nyt fra bestyrelsen:

Siden sidste generalforsamling, har Michael Gyrsting desværre valgt at træde ud af bestyrelsen. Hans plads er overtaget af Kristian Krog, og bestyrelsen ser nu derfor således ud:

Formand: Bjarne Bossen

Næstformand: Johnny Lehmann

Kasserer: Karin Crillesen

Sekretær: Anne Hjort Bentsen

Bestyrelses-medlemmer: Klaus Duedam, Kristian Krog, Margit Lysgaard

Suppleant: Susanne Willerup



Nyt fra formanden:

Kære Løve.

Sommeren er over os, og det er blevet tid til et nyhedsbrev. Det plejer at komme i juni, men det nåede vi så ikke i år, men håber, du kan glæde dig over indholdet alligevel.

Per kommer helt sikkert til at skrive om det under talent/elite også, men lad det være nævnt med det sammen, at vi har haft et, for Blovstrød Løverne, helt igennem fantastisk forår set med sportslige øjne. Aldrig før har Blovstrød Løverne sendt løbere til OL, men nu står vi overfor at skulle sende både Christoffer Vienberg til Paralympiske lege og Anna Emilie Møller til OL. På trods af mange imponerende resultater gennem tiderne, så må dette da vist være noget af det største, der er sket i Blovstrød Løvernes historie.

Da vi for 5 år siden lavede strategiplan for Blovstrød Løverne, så lå det bestyrelsen meget på sinde, at der skulle være plads til, også at dyrke eliteidræt i vores ellers så succesfulde motionsklub. Det gav anledning til en del debat. Jeg er glad for at kunne konstatere, at den beslutning vi tog dengang, opnåede generalforsamlingens opbakning. Dermed står vi i dag med de rammer, der gør, at vi kan udvikle så store talenter som Christoffer og Anna (samt en del andre, der ligger lige i kølvandet). En stor tak til alle medlemmers opbakning til denne satsning. Vi får også hjælp fra Team Allerød (en stor tak for dette også) og selvfølgelig skal



talenterne være der, men rammerne, dem har vi selv skabt. Det er fantastisk og ikke uden en vis stolthed at kunne kalde sig formand for sådan en klub.

Lidt malurt er der dog også til bægeret. Vi har rigtigt mange ting i klubben, der fungerer rigtigt godt. Og rigtigt meget fungerer, uden at man som det enkelte medlem lægger meget mærke til det store arbejde, der ligger bagved. I februar var vi igennem et lidt kedeligt forløb, hvor klubben i en måneds tid stod uden formand. Jeg skal ikke gå i dybden her med den episode. Blot henstille til alle at værdsætte de indsatser, der bliver gjort i klubben. Kritik kan gives på mange måder. Og lad det så ligge.

Men vi må desværre også konstatere, at de store arbejdsbyrder, der ligger i klubben, har en tendens til at ramme de samme mennesker – de såkaldte Tordenskjolds Soldater. Især stævneudvalget har været meget hårdt ramt, og vi står her overfor et område, som vi indenfor det næste års tid skal have taget stilling til.

Men stævneudvalget har sat store og ambitiøse mål og har lanceret en række løb. Løb, der faktisk (hvis jeg som formand for klubben skal udtale mig) kører rigtigt flot og helt efter bogen. Et meget flot og seriøst arbejde af Stævneudvalget. Michael Gyrsting blev da også Årets Løve 2015 for at lede denne bedrift, der desværre har trukket så store veksler, at vi i dag står overfor et stævneudvalg, hvor størstedelen af medlemmerne ikke ønsker at fortsætte efter indeværende sæson.

Trist er det så, at vi samtidig må konstatere, at de dage, der er færrest Blovstrød Løvere ude at løbe, er de dage, hvor vi arrangerer løb... Og så er det jo, at man kan spørge sig selv om, hvorfor vi gør det? Det er hårdt arbejde at lave, og hvis der samtidig ikke er nogen, der deltager, og hvis løbene giver økonomisk underskud, er det så i det hele taget noget, vi skal fortsætte med? Det er et emne, vi kommer til at lægge ud til debat i efteråret. Så hermed lidt at summe over ude på løbeturene ☺. Vi skal være sikre på, at vi bruger vores værdifulde ressourcer rigtigt.

Endelig vil jeg også lige berøre flygtningesituationen. Generalforsamlingen vedtog i februar – på bestyrelsens opfordring – at lægge det ud til kommunen at definere en fælles og homogen linje for, hvordan kommunens klubber og foreninger kunne og skulle hjælpe flygtninge. Kommunen har, til bestyrelsens overraskelse, imidlertid valgt at kategorisere denne indsats som et rent foreningsanliggende, der ikke ville opnå økonomisk eller anden støtte fra kommunen. Dermed blev kommunens afgørelse – noget skuffende – ikke som vi i bestyrelsen var blevet stillet i udsigt, og vi vil naturligvis i bestyrelsen drøfte, hvordan vi så håndterer situationen.

Nu ønskes I alle en (fortsat) rigtig glædelig sommer og en masse gode løbeoplevelser. Glæder jer til at læse resten af nyhedsbrevet.

Bjarne Bossen
Formand



Nyt fra kassereren:

Intet nyt at berette - økonomien ser fornuftig ud :-)

Handelsbanken



Besøg og støt vores sponsorer

	
	
	



trykpåtøj.dk



Rejs med løverne 2016:

På løverejserne lever vi helt op til Blovstrød Løvernes motto med de tre S'er: det skal være seriøst, sjovt og socialt.

Det sociale kommer blandt andet til udtryk ved mange fælles oplevelser for løbere og ledsagere. Altid tilbyder vi et spændende parallelprogram med faglige besøg, sightseeing og kultur (læs: turisme, koncerter, god mad), og altid slutter vi af med en medaljefest, hvor vi hylder hinanden.

Løverejserne er kommet til verden for et par årtier siden, for at klubben kunne deltage samlet, når der var store løbearrangementer i udlandet. Det er blevet til ganske mange rejser rundt om i Europa – i de senere år Prag, Lissabon, Nice, Reykjavik, Riga, Tallinn, Vilnius, Cardiff og ikke mindst Berlin.

Berlin Marathon har været et fast rejsemål hvert år, hvorfor klubben i dag er officiel "Tour Operator" på Berlin Hel og Halv. Det vil sige, at vi råder over vores egne startnumre og kan indtaste navneoplysninger direkte.

Her midtvejs i 2016 har vi fortsat to løverejser foran os:

Reykjavik Marathon (42, 21 og 10 km)

Tidspunktet er torsdag 18. – søndag 21. august 2016. Rejsen er baseret på fly og leje af biler. Man køber selv sin flybillet til Island, prisniveau 2.500 kr. Vi bor på samme hotel i Reykjavik i tre nætter: 22 Hill Hotel. Programmet består i citywalk og besøg i Altinget om torsdagen, om fredagen gennemfører vi en fælles ekskursion "The Golden Circle" – nationalparken Thingvellir, byen Geysir og vandfaldet Gullfoss. Om lørdagen løber vi og har medaljemiddag på Perlan.

I samme weekend er der kulturfest i Reykjavik, og derfor vil vi opleve 2/3 af alle islændinge samlet til musik og fest i gaderne. Men størst af alt er naturen, Island er en kanon oplevelse. Nærmere info på hjemmesiden, eller ved at skrive til [skrive til niels@kirkegd.dk](mailto:niels@kirkegd.dk). Løbende tilmelding, aktuelt er vi 12 tilmeldte.

Berlin Marathon

Tidspunktet er fredag 23. – mandag 26. september 2016. Rejsen er baseret på busser fra Skovvang Stadion i Allerød, overfart via Gedser-Rostock, samt tre nætter på Mark Apart



Hotel i Vestberlin. Også denne gang et fyldigt rejseprogram med Frühstückslauf (6 km morgenmadsløb i social-tempo med indløb på Olympiastadion), bussightseeing og besøg på den fælles nordiske ambassade. Søndag erobrer vi 42 km, mens ledsagerne hepper fra sidelinjen – og om aftenen holder vi medaljefest. Grundpris uden startnummer er 2.550 kr. Invitationer er udsendt 23. juni, tilmeldinger hurtigst muligt og betaling senest 1. august. Vi påregner 70-90 deltagere.

På længere sigt har vi følgende planer:

- **Barcelona Half Marathon**, løbes 12. februar 2017 (fly, periode ej fastlagt);
- **Berlin Halvmarathon**, 31. marts – 3. april 2017 (bus);
- **Berlin Marathon**, 22.-25. september 2017 (bus);
- **VM Halvmarathon 2018 i Valencia**, ultimo marts (fly via Barcelona).

Vi sender invitationer ud til alle interesserede, som vi har mailadresse på. Hvis du gerne vil opføres i mailgruppen, så send din mail til niels@kirkegd.dk.

Med venlig hilsen

Ole Banner-Voigt og Niels Kirkegaard, rejsearrangører.





Motionsudvalget:

Udvalget består af: Michael Olsen, Vibeke Henriksen, Ole Harbæk, Margit Lysgaard, Susanne Willerup, Charlotte Damm Mørch, Lis Møller, Jannie Jeppesen, Klaus Duedam og Paul-Erik Hansen (formand)

Uddannelse af holdledere fortsætter løbende. Det er fra klubbens side et krav at holdledere kan førstehjælp, og at de med nogle års mellemrum får opfølgingskursus

Der arbejdes fortsat med tiltag omkring polariseret træning, og der afholdes holdledermøder med det formål at styrke samarbejde, træningsplanlægning og kommunikation på tværs af alle hold, så der vil komme nogle nye tilbud i årets løb.

På Motionsudvalgets vegne
Klaus Duedam



Nyt fra begynderne:

13 trænere er klar til at løbe med en herlig flok top-motiverede begyndere, hver gang Solen skinner altid, når begynderne løber og vi er i snit 110 begyndere pr. gang der møder op -- Stort!

Vi har allerede løbet 36 gange og alle begyndere kan løbe 30 minutter i træk uden pause. Super flot.

Vi har løbet socialen flere lørdage nu -- Vi takker alle jer 'gamle Løver' for en god velkomst. Hen over sommeren stabiliserer vi antal løbet minutter. Midt i august lægger vi igen minutter til pr. gang så vi kan nå vores mål at løbe 60 minutter uden pause eller løbe 10 Km. Uden pause. Samt gennemføre Eremitage løbet.

Og blive rigtige 'Løver'

Med venlig hilsen

Ole Schjellerup



Arrangementsudvalget:

Udvalget består af: Jeanette C. Møller, Anne Hjort Bentsen, Lars Præstholt, Jan Carlsen og Niels Villumsen (formand)

Siden sidste nyhedsmail har Arrangementsudvalget afholdt følgende Event:

1. februar havde vi besøg af Claus Hechmann der satte fokus på at løbe langt men langsomt. Morten Dam Sørensen kom d. 9. maj og tog de tilmeldte ud på en halv times løb, og han havde ikke brug for en vejviser for at finde vej på vores løbestier for han er tidligere Blovstrød Løve. Efter omklædning holdt han et foredrag om Mindful Running.

Arrangementsudvalget har et event i støbeskeen, der forventes at komme på Klubmodulet i starten af august. Vi får besøg af Henrik Duer, som kommer og fortæller om kost, motion, væggtab og motivation til at bevare et væggtab.. Samtidig vil han give os indsigt i de tal vi får fra vores nyerehvervede kropanalysevægt, som vi fik råd til vha. en donation på kr. 24.000,- fra Nordea-fonden tidligere på året. Datoen bliver **mandag d. 29. august**, så sæt kryds i kalenderen allerede i dag.

Som det blev oplyst på generalforsamlingen i februar har vi i AU valgt at den næste Løvefest bliver holdt i Blovstrødhallen. Menu, musik mm. er på plads, så sæt kryds i kalenderen ud for **den 3. lørdag i november = lørdag d. 19. november**.

Den første mandag i december er der tradition for at Klubben afvikler Løvernes Bankospil.

Det blev der også i 2015, **men bliver der også afholdt et i december i år?**

De frivillige, som har stået for det i rigtig mange år og har gjort et stort stykke arbejde for at det har været en rigtig hyggelig aften, har nu valgt at stoppe og lade andre komme til.

AU har holdt et møde med et par af banko-arrangørerne og de ville gerne overlevere deres drejebog for gennemførelse af bankospillet til nogle nye frivillige og hjælpe dem i gang.

Spørgsmålet om, hvorvidt du kan komme til bankospil til december, kan der svares ja til, hvis et tilstrækkeligt antal frivillige melder sig som arrangører. Hvis ikke, må vi skuffe de Løver som har været trofaste og bakket op om bankospillet..

Det er op til jer Løver, om der bliver et nyt bankospil til december.

Vi tror selvfølgelig på, at der er nogle frivillige, som melder sig. Tænk over det i sommerferien.

Efter sommerferien sender vi en mail til alle medlemmer med oplysninger om, hvordan det videre forløb bliver.

Arrangementerne er blevet til på baggrund af både vores interesser og gennem opfordringer fra jer medlemmer.

Vi ønsker fortsat, at medlemmernes ønsker kommer til udtryk, og det vil glæde os, hvis du har et emne, du kunne tænke dig debatteret, eller har ideer til, hvad der kunne være interessant at dele med andre løver.

Send dit forslag på e-mail til niels.v@kabelmail.dk

De bedste løvehilsner om en god sommer på AU's vegne



Niels Villumsen



STÆVNEUDVALGET:

Stævneudvalget består af Lise Rasted (hold 7), Maria Douglas (hold 5), Lotte Heintzelmann (hold 3) Jan Hjorth (hold 3) Jette Schmidt () og Michael Gyrsting (stævneudvalgsleder).

I stævneudvalget har vi haft et par travle sæsoner. Vi har afviklet Allerød-Stafetten i maj måned de sidste mange år. Allerød-Løbet, et nyt byløb i Allerød midtby, havde sin premiere i september 2015, og skal afprøves endnu en gang her i september 2016. Nightrail har vi afholdt flere år i oktober. Derudover styrer Michael Gyrsting testløbet (Gade & Landin's 5'er) med hård hånd og hjælp fra flere frivillige. Stævneudvalget har desuden været medarrangør af Mazda Lions Cross, Farum Sø løb i 2015 samt DGI trail i januar 2016.

Opgaverne i stævneudvalget er mange til hvert enkelt stævne. Vi planlægger ruter, sørger for stævneplads, tidtagningsudstyr, underholdning, samt søger diverse tilladelser hos myndigheder. Vi kontakter sponsorer, laver flyers, plakater, annoncer og invitationer til private, forretninger og virksomheder i vores nærrområde.

Hvert løb har sin egen hjemmeside med faktuelle oplysninger og mulighed for tilmelding. En stor opgave i stævneudvalget, er desuden at koordinere alle gode, frivillige mennesker, som gerne vil give en hånd med til afvikling af stævnerne.



Stævneudvalget er desværre det seneste år blevet reduceret i mandtal - og Allerød-Løbet i september bliver formand, Michael Gyrsting's sidste opgave i udvalget.

Vi vil derfor se fremadrettet på, hvor mange stævner, vi kan magte. Vi må nok erkende, at vi er nødt til at skære ned på porteføljen af stævner. Vi har samtidigt i stævneudvalget diskuteret opgaverne, som ligger i stævneudvalget. Særligt har vi talt om, at opgaverne omkring marketing og sponsorstøtte kunne lægges i selvstændige udvalg.

Som stævneudvalg skal vores opgaver fortrinsvis være planlægning og afvikling af stævner.

Vi har derfor MEGET brug for flere gode mennesker med lidt overskud og lyst til at give en hånd med til klubbens stævne-aktiviteter. Jo flere vi er, des lettere og sjovere bliver det at løse opgaverne!

Derfor er dette en opfordring til DIG og alle medlemmer af BLL: kom og vær med i stævneudvalget!

Vores mødeaktivitet er størst omkring de forskellige stævner; ca. 3-4 gange op til hvert stævne. Vi mødes gerne fra kl. 19.15-21 i Cafélonen efter en mandags- eller torsdagstræning - og BLL byder på mad, vand, kaffe og kage.

Som en herlig ekstra bonus inviterer klubben hvert år til en helt fantastisk oktoberfest for alle frivillige.

Vi glæder os til at se dig.
Jan Hjort.

Stævnernes hjemmesider:

[Allerødløbet >>](#)

[Allerødstafetten >>](#)

[Mazda Lions Cross >>](#)

[Nighttrail.dk >>](#)

[Gade & Landins 5'er \(testløb\) >>](#)

Handelsbanken





Elite/talent-udvalg:

Elite- og Talentløberne har haft en forrygende forsommer. Det er blevet præsteret godt ved alle stævner lige fra de nordsjællandske ungdomsmesterskaber til internationale topstævner.

Christoffer Vienberg fik sølv og bronze ved Para-EM på 800m og 1500m, og Anna Emilie Møller har forbedret sin 3000m Forhindring med 28 sekunder til 9.41.43.

Disse resultater betyder, at Blovstrød Løverne for første gang i klubbens historie har fået en løber udtaget til OL og PL. Det bliver helt fantastisk når vi skal følge Anna og Christoffer i Rio til august og september.

Inden OL løber Anna U20-VM i Polen. Hun ligger aktuelt nr. 4 på verdensranglisten.

Læs meget mere om alle de store præstationer på klubbens hjemmeside og Facebook gruppe.

Per Le Fevre Hansen.





Nyt fra stadionudvalget:

I stadionudvalget, som varetager brugerklubbernes interesser, er der desværre været et emne, som går igen fra sidste år, nemlig de unge menneskers opførsel i aftentimerne på Skovvang stadion.

Desværre ser udviklingen ud til at flere unge søger over på Skovvang stadion i sommerperioden, og det er ikke alle, som efterlader stadion, som da de kom.

Det er der fokus på, også fra det kommunale SSP-arbejde, som besøger stadion i aftentimerne.

Dette har praktisk medført opsætning af skilte rundt om løbebanen med info om ingen adgang med "rullende køretøjer" og ekstra sikring af overtræksdugen på højdespringsmadrassen.

Vi har intet imod at de unge benytter stadion, som et frirum, bare de behandler tingene ordentligt.

Træningshuset, hvor talent/elite holder til, var udset til en mulig diskussion om nedlæggelse, men er nu vedtaget bevaret. Stadionudvalget har besluttet at anvende årets puljemidler til et nyt køkken, som Allerød Atletik og Motion lægger arbejdskraft til mht. nedtagning og opsætning.

Efter flere års ønske, er lysstanderne op ad adkomstalleen nu blevet udskiftet med nye, som nu vil sikre ordentligt lys i vinterhalvåret.

Ligeledes er der udarbejdet drænløsning, så man kan komme tørskoet frem langs bygningen ved Lones køkkenvindue.

Klubben deltager som sædvanlig til Aktiv Fritid i august på gågaden og som medarrangør af skolernes "Klassekamp" for 1.-9. årgang til september.

Jeg havde fornøjelsen at igangsætte projekt SkoleOL sammen med AAM, hvor ca. 350 elever fra 4.-6. årgang deltog i en atletikdag i maj måned med sprint, 400m, kast, længdespring og stafet og hvor årgangsvinderklasserne i juni deltog i finalestævnet på Østerbro stadion med over 8.000 deltagende elever fra hele Danmark.

Fra de deltagende klasser meldes der om en dejlig dag, der bør gentages.

Det var alt for mig.

Mvh.

Johnny