



# NYHEDSBREV TIL ALLE MEDLEMMER

December 2016



## Indhold:

Intro fra formanden.....	Side 3
Stadionudvalget.....	Side 4
Ungdomsudvalget.....	Side 4
Talent- og Eliteudvalget.....	Side 5
Arrangementsudvalget.....	Side 8
Motionsudvalget.....	Side 10
Løverejser.....	Side 10



## Intro fra formanden

Kære Løve

Året nærmer sig sin afslutning, og tid til et tilbageblik på året, der gik.

Og rigtigt meget har vi oplevet. Måske mest synligt har været vore supertalenter repræsenteret ved både OL og PL. Dette skriver sig ind i historiebøgerne hos Blovstrød Løverne, da vi aldrig tidligere har haft løbere på dette niveau. En præstation, vi kan være stolte af og en succes, der naturligvis skal tilskrives talenterne og deres trænere. Men også en loyalitet og opbakning til den strategi, som generalforsamlingen for 5 år siden nikkede anerkendende til. Det er dejligt at konstatere, at noget virker :-)

Vi har desværre også været ramt af lidt for store arbejdsbyrder, på ind imellem lidt for få skuldre. Vores stævneudvalg har sat ambitionsbaren ekstremt højt og i den grad udfordret sig selv og de rammer, som strategien også indeholder omkring afvikling og tagen ansvar for stævner. Det har givet lidt træthedssymptomer, men jeg er overbevist om, at vi er ved at finde det rigtige leje. Vi har kigget indad og lavet nogle justeringer, der bliver spændende at følge i 2017. Jeg har stor tillid til, at vi kommer godt igennem.

Ved udgangen af 2016 kigger vi også tilbage på 3 år med Løberen og Nike som hovedsponsor. Det er en aftale, vi har været rigtigt glade for, men som vi også ved, har haft nogle leveranceproblemer. Dette har vi diskuteret indgående med Løberen, der stadig har et stort ønske om at støtte op om Blovstrød Løverne. Det er en ganske unik aftale, vi har med Løberen, som vi skal være meget glade for, og som vi rigtigt gerne vil fortsætte med. Så sammen har vi fundet frem til en løsning, som vi har meget store forventninger til. Den træder i kraft fra årsskiftet til 2017. De af jer, der var med til Løvefesten, vidnede underskriften af aftalen, og jeg glæder mig rigtigt meget til samarbejdet med Løberen og Fusion de næste 3 år.

Så er der et lille opråb fra mange af vore interne arrangører og vores kasserer. I klubben har vi rigtigt mange arrangementer, hvor mange af dem kræver betaling for det ene og det andet.

Mange af disse arrangementer har desuden - for klubben - eksterne økonomiske afhængigheder. Vi har indtil nu været rimeligt large mht., at man kan fortryde en tilmelding og få refunderet sit indbetalte beløb. Det kommer vi - fra og med 2017 - til at stramme lidt op på, så fremover vil det som udgangspunkt ikke være muligt at få refunderet sine beløb. Naturligvis er det én frit for at sælge/videregive sin deltagelse til andre - som man kan med biografbilletter osv. - men man kan altså ikke længere - som udgangspunkt - få beløbet refunderet. Vi håber naturligvis på forståelse for dette tiltag, som vi laver af hensyn til de mennesker, der sidder med administrationen.

Tilbage er der vist kun at ønske alle en god og skadesfri træning igennem vinteren, en Glædelig Jul og et Godt Nytår. Jeg glæder mig i hvert fald til 2017.

Bjarne Bossen  
Formand  
Formand



## Nyt fra Stadionudvalget m.m.

*Af Johnny Lehmann, næstformand, medlem af stadionudvalget og Allerød Idræts Union*

### *Nyt fra Stadionudvalget*

*Der arbejdes kontinuierligt med at opdatere forholdene på og omkring stadion, så kvaliteten for brugerne er synlige og brugbare. Dette sker i samarbejde med forvaltningen og de øvrige brugerklubber Allerød Cykel Klub og Allerød Atletik & Motion:*

- kommende anlæggelse af græs ved tilskuerværnet ved løbebanen så sten undgås på banen*
- hjertestarteren flyttes udendørs af kommunen så den er tilgængelig døgnet rundt*
- toiletternes vandskyl undersøges så de kan fungere ved spidsbelastninger*
- entré/vindfang er ryddet for gamle ting på væggene og nymalet.*
- der arbejdes på en oversigtsvæg, som skal fortælle klubbens historie og synliggøre vores identitet til gæster og medlemmer*
- i mødelokale 1 er bagvæggen også blevet ryddet og nymalet, da det skal indrettes primært til ungdommen*

### *Øvrige aktiviteter:*

*SkoleOL 2017 bliver større end i år. 26 klasser/ca. 500 elever er tilmeldt. Afvikles torsdag, den 11. maj 2017 i skoletiden, så hvis du har tiden, så kom og giv en hånd - det er nemt og giver mange smil retur. Og med VM i Cross i 2019 i Aarhus og Danmark, så varsles der også en SkoleOL Cross. Vi ser frem til mere info fra DAF.*

*Klassekampen undgik kommunens besparelser og afvikles igen til september 2017. Klubbens afviklingsteam havde i år igen en god dag med en flot afvikling af stafetten på den ene langside.*

*Vores hovedforening Blovstrød Idræts Forening (BIF) har 50 års jubilæum i 2017. Der arbejdes på en lille markering hvor klubben er synlig.*

## **Ungdomsudvalget:**

*På vegne af Sanne Willerup, som pt. er sygemeldt skal jeg også forsøge at orientere om, hvad der rør sig blandt klubbens yngste medlemmer.*

*Klubben havde begynderopstart igen lige efter sommerferien med afslutning til oktober. Et nyt forsøg i år, som flere unge benyttede sig af.*

*Gruppen af motionister bliver større og større, så udvalget har nu besluttet at der hen over vinteren skal drøftes den "røde tråd" sammen med talentgruppen, så alle implicerede kender formål og forventninger. Dette skulle gerne sikre en glidende overgang mellem de enkelte grupper, så alle føler sig godt klædt på i det fælles samarbejde.*

*Grundet Sannes fravær har andre trådt til, der skal lyde en stor tak for indsatsen både erfarne som nye trænere. Specielt de nu mere erfarne unge ledere, som udviser stort ansvar.*

*Årets ungdomsløvefest er netop afviklet med ca. 40 deltagere, lige fra 1. års begynderen til eliteløberen.*



Årets Ungdomsløve blev Lin Bigum-Eriksen.

Ungdomsgruppen samler alle unge uanset alder og løbeformåen, her gælder det om at have det sjovt og socialt godt sammen. Derfor er der også taget initiativ til at indrette møderum 1 til hyggekrog for ungdommen med bænke, borde, sækkestole, tv/spil, opslagstavle m.m. for at de unge kan have deres eget frirum blandt de mange voksne.

Ungdomsudvalget søger gerne en hjælpende hånd fra nogle af de unges forældre, der er flere mindre enkle opgaver hen over året, som vil blive værdsat en opbakning omkring. Kontakt gerne Sanne.

Udvalget er ved at planlægge forårets opstart, så hvis du som medlem kunne tænke at hjælpe til en træningsdag om ugen i et godt team, så kontakt gerne Sanne.

Med sportslig hilsen

Johnny Lehmann.



## Talent- og Eliteudvalget

Udvalget består af Per le Fevre Hansen (Formand), Kersti Jakobsen, Henrik Lundgren, Anna Wallner og Tomas Laursen.

Talentudvalg: Elite-/

Sportschef & Udvalgsformand: Per le Fevre Hansen, Cheftræner: Kersti Jakobsen, Trænere: Henrik Lundgren, Tomas Laursen, Axel Nielsen, Anna Wallner, Kontakt til ungdomsbegynderne: Michael Olsen. Kontakt til bestyrelsen: Kristian Krog

Resultaterne har været helt fantastiske de sidste 4 måneder. Her er toppen af kransekagen:

- Anna Emilie Møller blev nr. 5 ved VM for U20 på 3000m forhindring (F).
- Anna blev nr. 6 i sit heat ved OL. Satte europæisk juniorrekord på 3000m F med 9.32.68.  
(man løber 3 km i 3.10.9 min pr. km, mens man hopper over 28 bomme og 7 vandgrave)
- Anna vandt DM guld på 800m og 1500m
- Anna satte nordisk rekord på 3000m med 8.47.83 i Zagreb - JA, det ER under 2.56 pr. km ☺



- Christoffer Vienberg blev nr. 5 på 1500m ved Paralympic i Rio!
- Steffen Falch og Dorte Dahl vandt guld ved DM kort trail
- Anna sejrede ved Eremitageløbet i ny rekordtid 43.45 - det er 3.17 pr. km ☺.

3 nye stærke kvinder kom til klubben. Sylvia Kiberenge, som vandt Eremitageløbet i 2015, Marie Holst Mørch, som mange kender fra stadion, som løber for Allerød AM og Mette Busch som har spillet på ungdomslandshold i fodbold og nu elsker trailløb.

I vintersæsonen fortsatte succesen:

- Ved Halloween Cross ved Lillebælt blev det til dobbeltsejr til Anna og Sylvia foran den portugisiske mester og kvindeholdet var suverænt det stærkeste hold.
- Kasper Laumann Hartlev debuterede i Frankfurt Marathon med flotte 2.28.27.
- Louise Rode, Lea Reime og Simon Jørn var med ved NM Cross. Louise blev en flot nr. 4.
- Anna, Louise og Simon blev udtaget til EM Cross, som løbes d. 11. dec. i Italien.
- Ungdommen løb flot ved Øst-DMU og kom hjem med mange medaljer.
- Kvindeholdet med Sara Schou, Marie og Louise vandt Cross Nationals stafetløb.

Derudover fik vi officiel anerkendelse fra hele Løbe og Atletik Danmark, da Anna blev Årets Talent og Baneturneringen ved Simon Jørn, Christian Jørn og undertegnede blev årets event. Anna og Kersti var også nomineret som årets atlet og årets træner og blev kun overgået af Sara Slott og hendes træner. Ved Løvefesten blev Kersti årets løve, hvilket hun er rigtig glad for og stolt af.

Lidt om det sociale og andre meget vigtige ting.

Først vil vi gerne takke for den store opbakning vi møder fra klubbens bestyrelse og medlemmer samt Team Allerød.

Midt i al stævne-travlheden deltog Kersti Jakobsen og jeg ved European Endurance Konference i Oslo, hvor der var et spændende program over 48 intense timer.

Anna Wallner har længe arbejdet på at opbygge en børnegruppe, og efter at vi fik etableret en stærk forældregruppe, kan vi nu fejre at vi lørdag d. 3. dec. stiller vi med et rekord stort hold på 28 børn og unge mellem 10 og 19 år ved Øst Cross Vinterturnering. Trænergruppen er også blevet udvidet, da Axel Nielsen har kastet sin energi og passion for løb i vores retning. Vi har efterhånden mange tidligere ungdomsløbere, som er flyttet til København for at læse. For at alle samles en gang i mellem har vi indført "Månedens fællestæring" for junior/senior. Vi var 36 den første gang, hvoraf 26 fortsatte med fællesspisning bagefter. Næste gang er det hos Louise.

Til sidst kan jeg fortælle lidt om en ny stor udfordring som venter os:

Søndag d. 5. februar 2017 stiller Blovstrød Løverne op i Europa Cuppen i Cross for klubhold for kvinder. Det er i Albufeira i Portugal. Vi har udtaget dette stærke hold:

- Anna Emilie Møller





- Lea Reime
- Louise Rode
- Marie Holst Møch
- Sara Schou Kristensen
- Sylvia Kiberenge

Konkurrencen i seniorklassen er helt anderledes, end den vi mødte som juniorhold, hvor vi blev nr. 3. Vi håber, at alle løberne vil udvikle sig godt i forløbet og vil være stolte hvis vi kan blive nr. 5.

Glædelig jul til alle medløver!



### Besøg og støt vores sponsorer




[trykpåtøj.dk](http://trykpåtøj.dk)

team **Allerød**  
SAMMEN GØR VI EN FORSKEL

## Arrangements-udvalget

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

Siden sidste nyhedsmail i juni har Arrangementsudvalget afholdt følgende Events:

Den 25. august havde vi besøg af Henrik Duer, som fortalte om vejen til succesfuldt væggtab. 100 løver troppede op og fik nogle værktøjer til at træne og spise for at tabe sig, samt styre deres væggtab. En aften, hvor programmet blev overskredet med en halv time. Henrik kom under foredraget også ind på, hvordan Klubbens vægt kan bruges ifm. ønsket om væggtab.

AU fik gode tilbagemeldinger på eventet.

Efter sommerferien intensiveredes arbejdet med at få de sidste ting på plads, inden Løvefesten, der løb af stablen lørdag d. 19. november. Løvefesten vendte tilbage til Blovstrødhallen og blev afviklet efter et nyt set up og med nye værter på scenen. Tak til Diana og Gert, for at have lagt et stort arbejde i at gøre showet underholdende, og til Jan for urimeligt mange timers hårdt arbejde med at gøre Gerts (skøre) idéer til virkelighed. Der var kommet moderne tider over festen, den var nærmest blevet "live" med billeder fra ankomsten, til direkte interviews fra baren videre til storskærm på scenen så alle kunne følge med.

Afviklingen af de traditionelle punkter var blevet kogt ned og blev hurtigere afviklet, dog uden at gå på kompromis med den oprindelige tanke for Blovstrød Løverne. Yderligere nyt var, at vi i år havde hyret en DJ (Nicolai Skipper) til at stå for musikken, hvilket gav god gang i dansegulvet.

Vi har fået mange positive tilbagemeldinger på festen, TAK ... men vi tager naturligvis også gerne imod konstruktiv kritik og gode idéer til afviklingen af festen i 2017. Skulle der gå en løve rundt med en lille festarrangør i maven, så hører vi gerne fra dig :-)

Lørdag d. 26. november blev der afviklet et arrangementet med plads til kun 10 Løver.

Vi havde Statsaut. Fodterapeuter Kristian Kjeldsen på besøg for som fortalte om

- fodens opbygning
- Optimalt udgangspunkt for godt løb.
- Knæproblemer.
- Pronation/antipronation





Herefter var alle 10 igennem en let fodundersøgelse, for at finde ud af, om indlæg måske kunne hjælpe den enkelte. Der arbejdes på endnu et arrangement med Kristian, og antallet af pladser bliver nok skåret ned til 8, idet der bruges ca. 15 min./pers.

Ingen december uden julebankospil.

AU havde ikke held med at skaffe frivillige til at danne det nye Banko-hold, og vi var på vej til at melde ud, at det sociale arrangement ikke ville blive gennemført.

Gode kræfter (Ole Harbæk) mente dog, at det ikke kunne passe, og fik de rigtige personer trykket på maven. Herefter gik der ikke lang tid, før der var dannet et bankohold, som d. 5. december afviklede jule-bankospillet med flotte præmier til de heldige. Alle 100 pladser blev solgt, og det var som altid, en hyggelig aften. En stor tak til det nye Jule-bankohold.

Vi arbejder nu på at lave en aftale med vores sponsor "Løberen", hvor de vil komme med et udvalg af trail-sko, så de, der har lyst til at prøve en lille trail-tur kan gøre det under kyndig vejledning.

Nærmere info. følger, når aftalerne er på plads.

Arrangementerne er udsprunget både af vores interesser og dels på opfordringer fra klubbens 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](mailto:niels.v@kabelmail.dk)

De bedste løvehilsner

på AU's vegne

Niels Villumsen





## Motions-udvalget:

Består af: Formand, Paul-Erik Hansen, Ole Harbæk, Charlotte Damm Mørch, Margit Lysgaard, Klaus Duedam, Ole Schjellerup og Hanne Nielsen.

Vi kan ikke bidrage med det store, der har medlemmernes interesse... :-)

Der er sket et par ændringer i udvalgets sammensætning: Jannie Jeppesen og Vibeke Henriksen er trådt ud, og Hanne Nielsen er trådt ind i udvalget.

**trykpåtøj.dk**

## Løverejser:

### Rejs med løverne 2017

Berlin indgår som et fast rejsemål to gange om året, hvert år. Vi tilbyder altid en rejse til Berlin Halvmarathon i foråret og til Berlin Hel-marathon i efteråret.

Derforuden tilbyder vi mindst én ekstra-rejse til et spændende sted i Europa. I de senere år har det været Prag, Lissabon, Nice, Reykjavik, Riga, Tallinn, Vilnius og Cardiff.

#### **Barcelona Half Marathon**

I år går Blovstrød Løvernes ekstra rejse til Barcelona den 10.-13. februar 2017.

Halvmarathon løbes søndag 12/2 om formiddagen. Vi udsendte invitationer i begyndelsen af december, og indtil nu har vi modtaget mange tilmeldinger. Så lang tid vi har hotelværelser, kan du fortsat tilmelde dig.

Du kan finde invitationen på [www.blovstrod-loverne.dk](http://www.blovstrod-loverne.dk), under menupunktet "Rejs med Løverne". Men du kan også maile direkte til [niels@kirkegd.dk](mailto:niels@kirkegd.dk), så sender vi en invitation direkte.

Rejsen er baseret på fly, hvor vi benytter et særligt rejsekoncept. Du køber selv din flybillet – vi sørger for hotel og visse fælles aktiviteter. Flybilletter tur/retur til Barcelona kan købes for under tusind kroner. Sammenholdt med at vi råder over billige hotelværelser, kan prisen holdes på ca. 2.720 kr. inkl. startnummer.



Vores opmærksomhed er rettet mod Barcelona Half, fordi den ligger tidligt i sæsonen, og fordi vi sigter mod en løverejse til Valencia, hvor der holdes verdensmesterskab i halvmarathon i marts 2018. Efter VM Copenhagen 2014 og Cardiff 2016 har mange løver fået smag på Valencia 2018.

Mange kombinerer rejsen til Barcelona med en forlænget vinterferie, fordi Barcelona har ufattelig meget at byde på: Ramblaen, Dali, Gaudi og meget mere, bl.a. det imponerende bygningsværk La Sagrada Familia.



### **Berlin Halvmarathon**

Hvis man er debutant på 21 km, er Berlin Halvmarathon det perfekte sted. Officielt er alle startnumre udsolgt, men Blovstrød Løverne råder over 50 stk., pris 50 EUR (375 kr.).

Vores rejse foregår 31. marts – 3. april 2017. Den er baseret på bus med afgang fra Allerød fredag morgen og hjemkomst mandag aften. Som sædvanlig bor vi på Ibis Berlin Mitte nær Alexanderplatz, og dermed behageligt tæt på startområdet. Om lørdagen har vi en bussightseeing, hvor vi introducerer byen og de vigtigste seværdigheder. Som ekstra indslag tilbyder vi besøg i Stasi-fængslet Hohenschönhausen, der altid gør et usletteligt indtryk. Selve rejsepakken for fire dage koster 2.110 kr., dertil kommer prisen for startnummer. Vi udsender invitation lige før jul.

### **Berlin Marathon**

Alle startnumre er udsolgt, oplyses det fra Berlin. Men som officiel "Tour Operator" råder Blovstrød Løverne over en stor pulje af startnumre til dem, som rejser med os. Tidspunktet er fredag 22. – mandag 25. september 2017. Busrejse fra Skovvang Stadion i Allerød, overfart via Gedser-Rostock, tre nætter på Mark Hotel i Vestberlin. Også denne gang et fyldigt rejseprogram med Frühstückslauf (6 km morgenmadsløb i social-tempo med indløb



på Olympiastadion), og bussightseeing. Søndag løber vi marathon (eller hepper fra sidelinjen), og om aftenen holder vi medaljefest. Grundpris er 2.775 kr. Dertil startnummer 140 EUR (1.050 kr.). Invitationer udsendes i januar 2017.

På længere sigt har vi følgende rejseplan:

- **VM Halvmarathon 2018 i Valencia**, ultimo marts (fly direkte eller 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](mailto:niels@kirkegd.dk).

Med venlig hilsen

Ole Banner-Voigt og Niels Kirkegaard, rejsearrangører.



37. Berliner  
Halbmarathon

BMW  
44. BERLIN  
MARATHON