

Sommerens Pulsnyheder

Nu er det igen tid for et nyhedsbrev fra Puls 3060. Selv om ferietiden normalt er lidt stille i trænings- og klubsammenhæng har medlemmerne været meget aktive, som det fremgår. Det er glædeligt, at der også er nogen, der har fundet tid til at skrive indlæg om deres løbeoplevelser. Vi bevæger os nu inde i en periode, hvor motions- og løbearrangementer næsten står i kø. Derfor skal der som sædvanligt trænes målrettet de næste måneder. Puls 3060 kan dog også i efteråret byde på endnu et par Espergærdeløb - nu med mulighed for at erhverve idrætsmærket - samt en række andre arrangementer for medlemmerne. Som noget nyt vil vi prøve et natløb, og der bliver også foredrag og bowlingaften.

Med nu 3 udgivelser begynder vores nyhedsbrev at virke veletableret. Hvis du vil være sikker på, at få nyhedsbrevet pr. e-mail, så huske at meddele evt. ny mailadresse til os på post@puls3060.dk. Husk også, at der sikkert stadig er nogle af vores medlemmer, der ikke har internetadgang. Så kender du en træningskammerat, der derfor ikke får nyhedsbrevet, så gør ham eller hende en lille tjeneste, og udskriv et ekstra eksemplar til vedkommende. Næste nyhedsbrev er planlagt til ca. 1/12.

Puls3060.dk - nu med billeder

Vi vil gerne have en hjemmeside, der er levende og underholdende. Der er derfor nu knyttet et billedgalleri til hjemmesiden, hvor man kan se lidt af det, der sker i klubben. Carsten Veisig er vores billedredaktør og han opfordrer alle til at indsende billeder man synes, at også andre skal have glæde af at se. Billeder kan sendes til naestformand@puls3060.dk.

ZOO - natløb

Den 9. juni var der natløb gennem ZOO. Igen i år var der mange - ca. 30 - med fra Puls 3060. Vi kunne endda mønstre hele 3 klassevindere: Axel Eichstedt, Hanne Gade og Jens Dienstrup. Claus har afgivet følgende rapport fra begivenheden: Vejret var med os i år. Til gengæld kørte togene næsten pr. tradition ikke til tiden; men vi nåede dog frem til start. Dyrene i Zoo var gået indenfor for at kigge ud på de mange løbere der forstyrrede nattesøvnen.

Det var et stort løb -3000 deltagere- med meriterende resultater for Puls 3060. Vi var godt forberedt, numrene sad på trøjen og der var fuld koncentration at spore i toget på vejen ind til Frederiksberg. Taktikken var klar - frem i første række og løbe alt hvad remmer og tøj kunne klare og trodse de svære vilkår med Valby bakke og snoede stier gennem ZOO. Resultaterne udeblev da heller ikke: Hele 3 klassevindere og rigtig gode resultater for alle Puls 3060's løbere. Desuden havde vi i år løbets alderspræsident. Løbets i særklasse ældste deltager var vor egen Axel Eichstedt, der gav mange af de unge baghjul. Triumferne blev diskuteret i toget hjem. Desværre fik vi ikke samlet hele gruppen fra Puls 3060 på grund af det almindelige kaos og togforsinkelse. Axel, der bar forfriskningerne var os igen for hurtigt og nåede toget, hvor mange af vi andre kom for sent. Der er grundlag for at gentage succesen næste år. Det var et godt arrangement på spændende sted og tidspunkt, der var fin underholdning i startområdet. Der var power-walk, familier med børn; der var nattrøjer til alle og masser af tilskuere.

Espergærdeløbet

Espergærdeløbet blev afviklet henholdsvis den 11/6 med 41 deltagere og den 13/8 med 67 deltagere. Det viste sig, at vi ved at lægge et af Espergærdeløbene i august fik et ganske pænt deltagerantal - især, når man tænker på, at regnen silede ned under løbet.

Etape Bornholm

I juli trodsede 11 deltagere fra Puls 3060 foruden familie-medlemmer den varmeste måned i mands minde og gennemførte EtapeBornholm. 42km fordelt på 5 dage fra Dueoddes sand til bjergløb på Hammeren. Som noget nyt deltog Puls 3060 som hold - et af de 23 hold, hvor der var lodtrækning om en tur til La Santa Sport (værdi ca. 50.000 kr.)! Der var således stor vinderchancen og selvom vi alle troede på det var det et andet hold der kom til at ligge øverst i bowlen. Løbet kan absolut anbefales. Traditionen tro er der altid mange med fra Puls 3060. Det er et stort anlagt løb med TV dækning, flotte præmier. En fin måde at holde aktiv ferie på og det kan ikke placeres meget smukkere i Danmark. Sæt et kryds i

kalenderen til næste års løb 23-27 juli 2007. Husk at reservere fægebillet tidligt. Claus

Løb på Færøerne

Den 16 juli i år løb jeg en ½-maraton i min barndomsby Tórshavn. Det var et ret anderledes løb for mig fordi jeg har ikke prøvet før at løbe så alene i så dårligt vejr og i så anderledes omgivelser. Vejruderne viste sig fra den mindre pæne side og sendte lidt over 100 løbere (heraf ca. 60 halv- og helmaratonløbere) af sted i regn og blæst og overraskede senere på ruten med kraftige vindstød. Der kom hurtigt spredning på feltet, så efter få kilometer løb man ret alene rundt i de tomme gader, som var lukkede i dagens anledning. Hepperne blev hjemme pga. vejret. Efter ca. 4 km mødte jeg den første hepper - min mand Morten, som trodsede vejret for en stund, mens jeg løb forbi mit barndomshjem. De næste heppere dukkede op efter ca. 6 km, det var nogen af byens hjemløse, som stod under et halvtag og råbte "god tur" - det varmede meget. På de 21,1 km tror jeg max. der var 10-15 heppere ude på vejene. Og derudover en flok hvæsende gæs, strandskader og måger.

Ved vendepunkter lidt uden for Tórshavn var der to stejle bakker og de var stride men jeg ville ikke ned at gå, så for første gang under løb har jeg både sunget og snakket højlydt med mig selv - der var alligevel ikke nogen som hørte det. Ja, jeg tænkte sågar på vores statsminister, som skulle være en ret god løber iflg. den bog jeg læste kort inden løbet. Han ville ikke have gået og det kunne jeg så tænke over mens jeg løb meget langsomt op ad bakkerne. Efter bakkerne var der 5-6 km til mål og heldigvis gik det lidt ned ad bakke samtidig med at vejret blev lidt bedre og efter 2 t 23 min kom i mål som en af de sidste ½-maratonløbere. En stor naturoplevelse - men sådan er Færøerne - og en løbetur jeg sent vil glemme! Katrin.

Skovtur

Den årlige skovtur fandt sted den 18/6. Henrik havde som sædvanligt planlagt en hyggelig tur, der i år gik til Lyngby med sejltur på Furesøen og efterfølgende picnic i parken ved Sofieholm.

Træning

Til trods for både ferie og den ekstrem varme har vores træning været velbesøgt over sommeren.

Både Power Walk og stavgang træner fast i Egebæksvang. Stavgang har haft op til 11 deltagere selv om det var ferieperiode.

Varmen har naturligvis sat et vist præg på træningen. F.eks. har halvtimesholdet midlertidigt søgt ned til skoven, for at undgå stegeturen fra Hallen.

Eremitageløbstræningen er i fuld gang på 2 hold. Over 50 er allerede tilmeldt løbet.

Måske kan vi slå vores deltagerrekord fra sidste år, hvor ca. 60 var med.

Særligt imponerende er det, at en lille gruppe damer selv har gennemført første halvdel af vores træningsprogram for begyndere hen over sommeren. Vi ser frem til, at de snart er oppe på de 30 minutter og dermed klar til at løbe med på halvtimesholdet.

Idrætsmærket

Vores rute i Egebæksvang er nu godkendt i DGI til idrætsmærket. Det vil betyde, at man kan erhverve idrætsmærke ved 2 gang i løbet af året at gennemløbe ruten inden for en given tidsfrist. Dvs., at de der ønsker idrætsmærket allerede i år lige netop kan nå det med 2 resterende løb henholdsvis den 10. september og 8. oktober.

EIF-forretningsudvalget

Flemming Lundsgaard er nu vendt tilbage fra sin udstationering og indtræder i forretningsudvalget i Espergærde Idrætsforening, hvor han blev indvalgt i april. Vi der kender Flemming fra Puls3060 ved, at han helt sikkert blive en værdig afløser for en stor kapacitet i EIF - Simoni Larsen, der afgik ved døden.

Klublokaler

Som I sikkert har hørt, bliver det fremover sådan, at det er formanden for Puls 3060, der skal stå for driften af Espergærdehallens cafeteria. Det betyder, at vi nu får langt lettere ved at afholde aktiviteter i klubben, der kræver lokaler. Målet er, at Café Idrætshallen fremover skal kunne danne en god og hyggelig ramme for såvel vores som de andre afdelingers arrangementer og det sociale samvær i forbindelse med træningen.

Klubbetøj

Fra nu af, kan medlemmerne købe klubbetøj med Puls 3060-logo hos SameSame på Hovvej. Vær opmærksom på, at der af hensyn til trykning bliver nogle bestillings- og leveringsterminer. Hvis du bestiller tøjet senest søndag den 10.

september, kan du have det til Eremitageløbet. Priser, modeller mv. vil snart kunne ses på vores hjemmeside. Husk også, at medlemmer af puls 3060 kan opnå en pæn rabat på køb af andre tøj- og sportsartikler, f.eks. sko.

Medlem søger bolig

Vores medlem Tom Kongebo er på jagt efter en 3-værelses lejlighed i Espergærdeområdet til sig selv og sin søn. Hvis der er nogen, der kan hjælpe Tom, kan I ringe på 46 35 24 98 eller 31 53 24 98.

Maratonmøde

Som tidligere nævnt, vil vi gerne forsøge at organisere et møde for alle maratoninteresserede, hvor der bliver mulighed for i fællesskab, at udveksle erfaringer om, hvordan man bedst kan lægge sin strategi. Søren Hansen vil inden for kort tid indbyde til dette møde, så kontakt Søren, hvis du er interesseret.

Puls Natløb

Vi har fået tilladelse fra skovdistriktet til at slutte vores sommersæson af med et natløb i Egebæksvang. Så reserver allerede nu tirsdag den 31/10 kl. 20.00 til et Halloweenløb i skoven. Det er meningen, at vi skal oplyse ruten med en masse fyrfadslys i syltetøjsglas. Vi ser derfor frem til, at alle medlemmer inden for den nærmest tid medbringer et 500 ml. (tomt) syltetøjsglas til Puls 3060. Glasset kan afleveres ved vores skur ved Hallen.

Foredragsaften

Tirsdag den 26/9 kl. 19.30 bliver der igen mulighed for at møde Axel Nielsen fra Blovstrødløverne. Han vil sammen med Carsten fra Craft fortælle om skader, sko, løbestil m.v. ved løb og walking. Der bliver helt sikkert meget god information at tage med hjem ved både løb, Power Walk og stavgang. Denne klubaften bliver den første, hvor vi kan bruge Espergærdehallens Café på vores egne præmisser.

Aktivitetskalender

Vores aktivitetskalender på hjemmesiden bliver til stadighed opdateret. Her kan du følge med i tid og sted for kommende aktiviteter. Bemærk, at vi har fastsat dato for Bowlingaften til fredag 10/11 og til Julearrangement søndag den 10/12.

Opslagstavlen

På opslagstavlen ved Hallen er der bl.a. mulighed for at følge med i de mange løb m.v. der bliver arrangeret rundt omkring, samt se de træningsprogrammer, der også er på hjemmesiden.

Debat

Du kan benytte vores debatsted på hjemmesiden - eller kom og tal med bestyrelsesmedlemmer eller træningsledere med kommentarer, spørgsmål, forslag m.v. når vi f.eks. mødes til træningen. Har du noget på hjertet, prøver vi at få det afklaret med det samme.