



Tølløberne starter ny sæson

Tølløberne starter deres niende sæson som løbeklub i Tølløse den 3. marts ved hallen - læs også, hvorfor Betina Poulsen aldrig ville være kommet ud og løbe selv, hvis det ikke havde været for Tølløberne

Af Betina Poulsen,
Tølløse løbeklub

Tølløse: Tølløberne startede i 2009, så den 3. marts starter den 9. sæson som løbeklub i Tølløse.

Tølløberne er en underafdeling af Tølløse Gymnastikforening, med ca. 100 medlemmer og der er stadig plads til flere.

- Vi må sige at der igennem de 9 år er slidt mange løbe sko op på veje og stier i skoven og omkring Tølløse. Vi er en løbeklub som vægter det sociale samvær med en masse løb, derfor

tager vi i fællesskab til mange forskellige løb rundt omkring i landet samt til Berlin for at løbe. På disse ture er det ikke kun løbere som er med også løber som måske er skadet eller som bare vil heppe på deltagere til disse løb.

Ingen forudsætninger

Det kræver ingen forudsætning for at starte hos Tølløberne. Lørdag den 03 marts når vi har sæson start møder du bare op hvor der så vil være introduktion af alle vores hold. Hvor vi vil bestræbe os på at finde det hold som måtte passe dig. Samt mulighed for at hilse på alle trænerne. Alle løbetræner har DGI løbetræner uddannelsen eller er i gang med den, så det faglige er med på turen.

Vi har løbere på alle niveauer lige fra gå hold, helt nybegyndere og til de garve-

de marathonløbere. Klubben har oplevet rigtig stor opbakning, hvilket har resulteret i, at vi har mange vedholdende medlemmer, der troigt møder op til træning. Igegyldigt om der er sol, regn, sne, er koldt eller mørkt. Så ingen undskyldning for ikke at møde op til løbe og hyggeligt samvær.

Det er aldrig for sent at starte.

Mød op Lørdag den 3. Marts ved Tølløsen hallen - alle er velkomne. Se annoncen.

Jeg ville aldrig komme ud at løbe selv

Vi har modtaget dette skriv fra en af vores løbere fra sæson 2017, fortæller næstformand Birgitte Olsen i Tølløse Gymnastikforening, så vi håber, at dette kan være med til, at andre vælger at løbe hos Tølløberne.

Hvorfor skal man melde sig ind i en løbeklub? De fleste kender det, at man gerne vil løbe, men at man aldrig kommer ud i entreen og får taget løbeskoene på. I uoverstigelige dynger hober undskyldningerne sig op og står i vejen for, at man kommer afsted. Det er for koldt, for mørkt, for blæsende.

Sidste forår begyndte jeg for første gang i en løbeklub. Bevares jeg havde da løbet før, men bare aldrig langt og slet ikke kontinuert. Noget skeptisk mødte jeg op på første løbedag, og var ikke helt overbevist om, at en løbeklub overhovedet var noget for mig.

Pinligt og irriterende

Min første (og største) bekymring på den første tur var, om jeg nu var hurtig nok. Eller nettere, om det ville være pinligt for mig og irriterende for de andre, hvis jeg var for langsom. Men sådan lettelse - løbeklubben er et socialt og rummeligt sted.

Løbetrænerne holder tiden, og alle kommer med hjem, selv nye, løbere som ikke er så hurtige. Træningen er tilrettelagt, så alle kan være med. Korte løbeintervaller og behagelige gåintervaller. I begyndelsen nådigt tilrettelagt så man nok er ude på en lang tur, men kun løber et par minutter ad gangen.

Pludselig skete der noget

Hønaver sommeren skete der pludselig noget. Løb blev sjovt. Anstrengende ja, men også sjovt. På løbeturene opstår et fællesskab. Vi bestiger bakker sammen. Lange, ubarmhjertige bakker, der brænder i benene og som aldrig får ende. Sammen lider vi, og når vi endelig når toppen er vi sammen i rusen over, at vi gjorde det. Turen ned af bakken er let, der er småsnakken og høj stemning over endnu en bakke er overstået. Vi roser os selv og hinanden og sammenligner med de andre bakker, vi har besøgt. Kilometer efter kilometer forbedner vi os. Turene bliver længere, løbeintervallerne bliver længere og gåintervallerne, bliver kortere.

I de mørke vintermåneder

I de mørke måneder er løbeklubben det, der sikrer, at jeg kommer afsted. De mørke, uoplyste veje, bliver oplyst af pandelamper og reflektsveste. Ofte tænker jeg, at det er for mørkt, for koldt og for blæsende. Dyngen af undskyldninger er lidt mindre, for jeg ved nu fra erfaring, at turen bliver god. Den er hyggelig og velplanlagt. Den er hård og god på samme tid. Når den er overstået kan man se de grønne veste spredes, og vende hjem til de oplyste huse. Hjemme venter familien, aftenmaden og den dejlige, stolte følelse af, at jeg gjorde det - igen!



Opstart:
Lørdag den 3. marts kl. 9.00
Vi mødes i Tølløse Hallens
foyer på Sportsvej

Tølløberne
løbemotion for alle

Ikke med rygsmerte - alle er velkomne

Vi laver hold der er
præcis tilpasset
din form og behov

Vi tilbyder til alle der har lyst til at komme i gang med at dyrke motion. Der kræves ingen forudsætninger, bare bare som du vil

Opstart:
Lørdag den 3. marts kl. 9.00 er der introduktion og indskrivning for alle i Tølløse Hallens foyer på Sportsvej.

Træning:
Hver tirsdag kl. 18.45 og hver lørdag kl. 9.00 med start fra hallen.

Løb giver dig:

- Frisk luft
- Ny energi og livsenergi
- Et godt fysisk og psykisk helbred
- Godt og sjovt samvær med andre

Se www.tolløberne.dk
Med start fra Tølløse

Chokolade er en succes - kom og løb med os!


