

Sæson start 30 marts 2008

65 løbere var mødt op for at deltage i introduktionsmødet, i konditesten og i den første løbetræning.

Søndag den 18. maj før formiddagens løb fik en del testet deres kondition, og det viste sig at konditionen blandt deltagerne i gennemsnit har forbedret sig med 3,8 % hvilket var efter 7 ugers træning.

Tirsdag den 13. maj - trænermøde med Louis

Torsdag den 29. maj - medlemsmøde med Louis Philipsen ca. 30 deltagere.

Søndag den 1. juni deltog 20 løbere og fuldførte Hedelandsløbet i fin stil. 13 af disse løbere er i foråret startet op på klubbens begyndertræning. 8 gennemførte 3 km løbet og 5 gennemførte 6 km løbet, derudover deltog øvede løbere på både 6, 9 og 12 km.

Søndag den 22. juni gangtesten viser at konditionen blandt deltagerne er steget med 15,3 % i løbet af de 12 ugers ihærdig træning.

30 minutter i træk løb alle begynderløberne. Det er det mål, som vi hele foråret trænede hen i moden. Ca. 30 løbere deltog, og stemningen var høj bagefter, da det blev fejret ved et arrangement/formiddagskaffe i Viby Hallens cafeteria.

Feedback blev givet til løbeklubben ved at 26 løbere udfyldte et spørgeskema.

Lørdag den 30. august arrangerede vi et 5 km Viby løb sammen med RealMægleren i Viby. Der var 66 løbere som deltog. Løbet var i forbindelse med Høstfesten.

Efter høstfesten var der om aftenen arrangeret Høstfestbal i Dåstruphallen. Løbeklubben deltog og var med til at passe baren.

Søndag den 5. oktober deltog klubben, som en form for sæsonafslutning i Eremitageløbet, en noget våd fornøjelse.

Fredag den 10. oktober var der fest i løbeklubben – Årets brag af en Casinofest.

I juledagene løb klubben hver anden dag og dette blev afsluttet med nytårsløb. Dagens løbetur gik med besøg hos flere af vores løbere for at ønske hinanden godt nytår. Hele turen blev på mellem 8,5 – 14 km afbrudt af besøg

Efter nytår har der været tilbudt ½ maraton træning med henblik på deltagelse i ½ maraton den 19. April.

I årets løb har vi deltaget i følgende løb med efterfølgende hygge og socialt samvær:

2008 - 6/4, 4/5, 1/6, 6/7, 3/8 Hedelandsløbet

2009 – 4/1, 1/3 Hedelandsløbet

18/5 – København maraton

10/6 – Parkstafetten

19/8 – Gadeløbet

30/8 – RealMægler løbet til Vibys høstfest

7/9 - Skovløberen

5/10 - Eremitageløbet

8/3 – Nike 15 km