

Efter en fantastisk sommer i HVRunners med fællestræninger og stort fremmøde, god træning og fællesskab, så er det nu tid til at tage fat på vores almindelige holdplan her i august. Jeg håber I har nydt sommeren og er klar til det livet byder jer i hverdagen. Når hverdagen kører, kan det være hårdt og virke uoverskueligt at træne stabilt, men ofte hænger det sådan sammen at jo mere du træner, jo mere overskud er der også til at klare hverdagens udfordringer. Det du investerer i din krop og sundhed, vil altid komme godt igen.

Jeg har netop afsluttet en rigtig god Løbecamp med 34 børn og unge, som løb og trænede sammen i tre dage. Der var ca. 50% fra klubben og 50% udefra. Det var faktisk ret fedt at opleve, og alle løberne var simpelthen så søde og gjorde deres bedste.

Korte nyheder og info

Nye hold og trænere

Fra mandag den 10. august begynder pilates og yoga i HVRunners som kommer til at køre skiftevis hver mandag med vores nye instruktører Camilla og Ingelise.

Ligeledes starter vores nye Senior Runners mandagstilbud op på mandage den 10. august kl. 15:00, hvor Vivian Andersen står klar som træner. Senior mandagstræningen starter fra Hillerød Vest Skolen.

Vores børnetræning starter først rigtigt op i uge 33, men vi har et åbent Hus event i morgen fredag den 7. august kl. 16:00 hvor alle Mini og Junior og Young Runners meget gerne må komme og træne sammen. Efter træningen vil der være et kort forældre/infomøde, som er relevant for alle forældre i klubben og selvfølgelig også for interesserede nye unge løbere og deres forældre.

Fra 1/9 siger vi farvel til Katrine Espenhain som er træner på Junior Runners 1, da hun skal til København og studere. Ligeledes har Daniella valgt at stoppe som børnetræner om fredagen, da hun ikke længere kan finde tiden til det om fredagen. Malene, Gustav og Jeg fortsætter arbejdet med at træne Mini, Junior Runners 1 og Junior Runners 2, og så må vi lige se tiden an, om vi får brug for at søge efter en ny børnetræner i klubben.

Daniella og Katrine skal have stor tak for deres indsats med børnetræningen i HVRunners og derudover også tak til Anne Maj som har kørt Yogaen frem til sommerferien.

Fleksibilitet & Plusmedlem

Husk at hvis du benytter flere hold, skal du være plusmedlem/u25 plusmedlem. Vi oplever medlemmer som løber/træner på forskellige hold, men står på et enkelt eller som skifter mellem to forskellige løbehold, selv om at de kun er medlem på et. Det er vigtigt at I selv holder styr på, at I er tilmeldt det hold/medlemskab som I rent faktisk også bruger. Dette selvfølgelig af respekt for klubbens struktur og det store administrative arbejde der ligger i at have mange forskellige tilbud og holdplaner, af hensyn til vores trænere og deres arbejde samt af hensyn til alle de betalende plusmedlemmer.

Løberen, klubbetøj m.m.

Vi har endelig fået nyt klubbetøj ned i Løberen i Hillerød, så kig forbi butikken hvis du mangler klubbetøj. Husk også at I får 20% rabat i Løberen som medlem i HVRunners. (Der er dog ikke 20% på klubbetøjet)

Slotsstistafetten den 19. august 2026

Husk at få tilmeldt jer Slotsstistafetten – Vi skal have alle med!

Frist for tilmelding er mandag den 10. august

https://www.holdsport.dk/public_ticket_events/slotsstistafetten-2026

Træningslejr

Vi har arrangeret to træningslejre:

En for børn og unge til Malmø sidst i september – **Frist for tilmelding på mandag den 10/8**

En træningslejr til Vejen Sportscenter for alle fra 17 år og ældre. Denne tur ligger den 29-31. januar 2027

Se mere her: <https://www.hvrunners.dk/klub/hvrunners/sider/camps-lobecafeen-og-events--2>

Ullerød Bevæger Sig

Lørdag den 5. september holder vi traditionen tro Ullerød Bevæger Sig. I år støtter vi Kræftens Bekæmpelse og der er både 2,5 og 5 km børne/ungdomsløb samt rundeløb hvor det gælder om at løbe/gå så langt man kan på en time.

Se mere og tilmeld jer her: <https://www.sportstiming.dk/event/18719>

Lidt mere nørdet info 😊

At løbe med ur og pulsmåler

De fleste af jer løber med et løbeur. Det er et godt redskab og for mange løbere et helt uundværligt redskab. Man kan sagtens løbe i HVRunners uden at have et ur, så løber man på sin fornemmelse, hvilket er rigtig godt at lære, for så bliver man god til at lytte til kroppen, frem for kun at kigge på data.

Børnene i klubben på Mini og Junior Runners løber oftest uden ur, og det er også det mest hensigtsmæssige. På Young Runners begynder nogle at nørde tider og paces, og her vil det være fint med et løbeur, men jeg vil ikke anbefale det før de er 13-14 år.

På Rookie Runners er der mange som løber uden ur, det kan I også sagtens, dog kan det være godt med et ur som viser hvor lang tid I har løbet, så I kan holde øje med det, når I skal løbe jeres ture ud fra Rookie programmet. Kommer vi lidt videre på voksenholdene, begynder en del løbere at holde meget af deres ur. Løberne begynder at nørde deres tider og pludselig får de også øje på hvad pace (min/km) er, og at de

måske begynder at løbe hurtigere og længere, jo mere de kommer til træning. Herefter begynder mange at kigge på forskellige Apps som Garmin og Strava, hvor både puls, søvnmålinger og andet registreres. Og her er det så jeg må sige, at I bør være kritiske. Alle de her ting som urene og de forskellige apps kan er rigtig gode, men man skal bruge det rigtigt. Her er mine gode råd til brug af ur, pulsmåler og apps;

1. Vil du bruge dine pulsmålinger i træningen skal du købe en pulsmåler til armen eller brystet. Den om håndledet indbygget i uret, uanset ur, er ikke retvisende. Og løber du efter ukorrekte pulldata, er det værre end at løbe uden pulldata. En Coros pulsmåler til armen koster ca. 700 kr. og kan blandt andet købes hos www.lobeshop-dk
2. Pas på at du ikke bliver alt for fokuseret på hvad dit ur og dine apps fortæller dig. Mærk også efter og lær at lytte til din krop.
3. Lad dit ur køre i intervalpauserne, så du har de rigtige data på dine apps. Du kan også holde øje med din puls i pauserne. Faktisk er det interessant at holde øje med hvor hurtigt/langsomt den falder imellem intervallerne.
4. Overvej om du er ved at kvalificere dig til et stort stævne, for så er det selvfølgelig vigtigt at have alle data på plads. Ellers kan mange af os "motionister" godt nøjes med et ur som viser km – tid og paces. Pulsmåleren (arm eller bryst) kan så være god at have som redskab i træningen, såfremt du altså ved hvor din puls ligger i de forskellige zoner. Og her vil jeg ikke altid stole på at Garmins eller Stravas zoner er korrekte. Kig i mine træningsplaner øverst, hvor der står beskrevet hvor pulsen skal være i forhold til din maxpuls.

SoMe og Strava

Når nu de fleste løbere elsker data og også de Sociale Medier, er der ofte gang i Strava og Instagram blandt løbere, både internt i klubben, men også ude i hele løbeverdenen. På godt og ondt. Fællesskabet på Strava er fedt, og det er sjovt at følge med i hvad ens løbevenner træner. Men man kan hurtigt blive påvirket og usikker på om ens egen træning er korrekt, når man går på Strava og ser en anden løber løbe noget andet, end det man selv gør. Instagram er også fyldt med Strava opdateringer, eller med folk som lige har løbet 25-30 km på en helt almindelig lørdag morgen, 10 km på 40 minutter eller 20x400m på stadion. Der kan også være gode råd til begynderløbere, som viser at man på bare 10 uger kan komme op og løbe 10 km, hvilket er uhensigtsmæssigt.

Alt dette er med til at gøre os forvirrede, usikre og i værste tilfælde skadede, fordi vi træner for hårdt eller forkert i forhold til egen formåen eller målsætning. Husk at de opdateringer I ser, ofte er taget ud af kontekst. Vær derfor kritisk overfor hvad I ser, og tænk over om det ville være det rigtige for jer, bare fordi nogle andre gør det.

Er det normalt at løbe 25 km til en træningstur eller har vi rykket nogle uhensigtsmæssige grænser for hvad der er normalt, fordi vi hele tiden ser det på Strava og Instagram?

Løberen som løber ture på 25 km træner måske til maraton, men træner jeg selv til maraton?

Dem som løber 20x400m på stadion er ofte voksne eliteløbere, er jeg selv det og hvad vil jeg gerne opnå med den træning, hvis jeg laver den?

Han løb 25 km ja, men kan han løbe og træne godt de næste 3 dage eller er han for træt?

Hvor mange pauser holdt hun da hun løb 10 km på 40 minutter, stoppede hun mon uret i pauserne?

På HVRunners Sociale Medier forsøger jeg at vise hvordan vi træner, fællesskabet, øvelser, at vi øver os, at vi har det hårdt eller fedt imens vi træner, flotte naturoplevelser, gode venskaber, forskellige niveauer og forskellige aldre m.m. Strava data, km antal og paces er jeg gået lidt væk fra at vise, og så kan der postes tider og resultater, når løbere har været ude og løbe en officiel tid til et løb eller stævne.

Husk også at det ikke handler om at løbe én lang tur, men hvad I formår at få ind af træning i løbet af hele ugen eller hele måneden. Jeg tror altid på at det er godt at træne meget, men det er ikke godt at træne meget af det samme. Variation i bevægelse og belastning er skadesforebyggende, hvorimod de lange, monotone ture ofte slider meget på kroppen og kan være en trigger i forhold til skader.

Overblikket er derfor vigtigt, og det er det I er så heldige at få og betale for i HVRunners, for hver gang jeg lægger en ny træningsplan op til jeres hold, er den lavet med overblik og med tanke for, hvad der er bedst i forhold til holdets målsætninger og niveau, de løbere som løber på holdet og med blik for hvad I får af træning fordelt ud over en længere periode.

Så; tro på klubbens retning og følg den – hav tålmodighed og bevar overblikket – kom stabilt til træning

Hep hep

Fra Marie