

Kom og crawl med

Få forbedret dine crawlfærdigheder, når kommunen og Gentofte Svømmeklub tilbyder undervisning i Kildeskovshallen fra 24. maj til 28. juni, seks torsdage mellem kl. 20.45 og 22.

Tilmelding på booking.gentofte.dk.
30 kr. per gang.

Der er rift om pladserne...

Inspiration til løberuter

Løbeklubben Running26 har udarbejdet forskellige løberuter i natur-skønne områder.

Se dem på kommunens hjemmeside www.gentofte.dk under Kultur og fritid.

GRATIS tri-træning for kvinder

Den 24. juni holdes iForm kvinde TRI i og omkring Kildeskovshallen – et samarbejde mellem kommunen, iForm og SkovshovedTri.

Inden da, fra den 26. april, tilbydes 16 gratis træningspas, og man kan deltage i træningen, selv om man ikke deltager i kvinde-TRI'en.

Tilmelding til træning og mere info på www.iform.dk/kvindetri

Familieløb og triatlon

En stor opgave i Richard Hjørteløbs kalender i dette forår er plantlægningen af Øresund Triathlon, en halv jernmand, som svømmes, løbes og cykles søndag den 1. juli med start og mål ved Fortet. Richard er hovedmanden bag projektet, og alle 1.000 pladser er revet væk.

"Men dagen inden, om lørdagen, arrangerer vi et familieløb, hvor alle kan være med og løbe enten 1, 3 eller 5 kilometer op og ned ad Strandvejen. Man tilmelder sig på www.oresund-løbet.dk", fortæller han. Desuden er han "entreprenør" og står for alt det praktiske i afviklingen af iForm kvinde TRI søndag den 24. juni, som afvikles i og omkring Kildeskovshallen og Bernstorffsparken.



Ta' en redningstorpedo med...



Ellen Garne, åbent vand-svømmer, svømmetræner – og privatpraktiserende psykolog, Hellerup:

Crawl er fantastisk!

Ellen Garne er med egne ord bidt af en gal våddragt og har svømmet i hav, sund, bælt, sø og å i årevis. I sæsonen vel at mærke, og den er jo ikke sååå lang på vores breddegrader. Men så holdes formen ved lige i svømmehallen om vinteren, hvor hun også er træner i Gentofte Svømmeklub.

Og så er hun dybt engageret i kommunens tilbud til alle, der gerne vil prøve kræfter med crawl i 'Kom og crawl med' i maj og juni.

"Crawl er den bedste svømmestil for kroppen og en fantastisk fuldkropssport. Mange af os har kun lært brystsvømming i skolen, men alle kan lære at svømme crawl. Det koster tid og kræfter at lære, men det er det hele værd", forklarer Ellen.

Prøv det og kom i gang

"Man skal altså ikke forvente at lære crawl i løbet af de seks gange, vi træner i 'Kom og crawl med', men man får en ide om dét at crawle og tips og øvelser, man kan tage med sig. Og når man har fået nogenlunde styr på teknikken, er der ikke noget bedre end at crawle i det fri, glide gennem vandet, høre det klukke, fornemme naturen".

Våddragten kom ind i Ellens liv for få år siden, og med den blev åbent vand-sæsonen længere og svømmeoplevelsen endnu mere fantastisk.

"Vores havvand er koldt, og våddragten holder på varmen. Samtidig gør opdriften det endnu mere vidunderligt at svømme i det fri".

Den vigtige sikkerhed

Ellen understreger, at man aldrig må svømme i åbent vand alene. Hvert år er der dygtige svømmere, som dør under åbent vand-svømming. Får man f.eks. et ildebefindende eller ligefrem et hjertestop, har man ikke mange chancer for at klare sig alene – slet ikke, hvis man ikke kan bunde.

"Jeg kan ikke advare nok. Vær altid minimum to. Og er vandet koldt, så tal sammen nu og da. Begynder en af jer at vrøvle, er det for koldt, og så er det op. Det bedste er at tage en redningstorpedo med, og de koster ikke alverden," lyder det fra den erfarne svømmer, som på sin hjemmeside www.swimout.dk øser af sin store viden om svømming i åbent vand. Her kan man i øvrigt også finde svømmevenner.

SMS-SERVICE VED KLOAKOVERLØB

På www.gentofte.dk, under Badevand, kan du tilmelde dig en sms-service, når der er udløb af spildevand, typisk efter kraftig regn, og badning frarådes.

TJEK BADEVANDET

På www.oresund.badevand.dk kan du tjekke vandkvaliteten ud for din strand.