



RUNNERS CLUB

Vedsted Gymnastik Forening

Vedsted Gymnastik Forening byder velkommen til Runners Club.

DATO :

FREDAG DEN 11-06-2010

TIDSPUNKT 17:30

Vi mødes på P-pladsen
foran Birkelse Hallen

Find dit løbeprogram

◆ *Niveau Gang/hurtig gang:*

Du har aldrig løbet eller motioneret tidligere og har svært ved at følge med niveau 1

Niveau 1:

Du har aldrig løbet eller motioneret tidligere

Niveau 2:

Du kan finde på at tage cyklen eller gå en tur en til to gange om ugen

Niveau 3:

Du løber lidt eller dyrker anden idræt en til to gange om ugen

Niveau 4:

Du er vant til at løbe 5-6 km to til tre gange om ugen

Niveau 5:

Du er vant til at løbe 8-9 km to til tre gange om ugen

Niveau 6:

Du er vant til at løbe 10-12 km tre gange om ugen

Et nyt tiltag for alle borgerne i Birkelse, uanset alder, køn, størrelse og niveau. Så hvis du trænger lidt ekstra motivation til at lette dig fra sofaen, så mød op til denne aften og få udleveret et individuelt løbeprogram og mød andre på samme træningsniveau som dig.

Vi mødes til en fælles tur på asfalten og der vil på denne 1. træningsaften kun være en tovholder på følgende løberuter:

- 3 km i gå tempo
- 3 km i løb
- 5 km i løb

På de efterfølgende træningsaftener vil der være en tovholder med på de ruter der bliver behov for.

Kontingent indeholder løbeprogram, drikkedunk og 1-2 ugentlige fællestræninger med tovholder: **Kun 100 kr.**

Når vi alle er i mål, vil der blive udleveret de forudbestilte løbeprogrammer og drikkedunke.

Programmet vælges ud fra kriterierne listet op i venstre side.

Husk at skrive niveauet på ved tilmeldingen.

Derefter samles dem der har lyst i byfest-teltet.



Tilmelding senest d. 7/6 til:
Gitte Rold Kristensen
Telefon: 60 18 63 37
E-mail: Roldtrolden@ofir.dk

