

LEMVIG LØBEKLUB

GÅ OG LØBEHOLD FOR VOKSNE 2016

SÆSONSTART:

**Tirsdag den 5. april
kl. 19.00**

Begynder - Løbehold Get Running 2016

Ingen forudsætninger. Holdet opdeles i 2-3 hastighedsgrupper. Målet er at kunne løbe 5 km i et stræk efter 12 uger.

Som ikke-medlem af klubben tilbydes du en deltagerpakke for 250 Kr. indeholdende holdtræning tilknyttet tovholder, løbe T-shirt, medlemskab af Lemvig Løbeklub i 2016, samt deltagelse i Lemvig Byløb (frivilligt). Hvis du i forvejen er medlem af klubben, kan du deltage på holdet uden pakken.



Info aften: Tirsdag den 5. april kl. 18.15

Mød op på Lemtorpskolen blok F

Lemvig Løbeklub vil orientere om den kommende sæsons hold og den måde klubben gennemfører holdtræning på. Husk løbetøj.



10 km hold

Her forudsættes at deltagere kan løbe 5 km i et stræk, og målet for holdet efter 12 uger er at kunne løbe 10 km i et stræk.
(Medlemskontingent = 175 kr.)

Træning: Tirsdag og torsdag kl. 19.00

For hold, hvor målet er at øge konditionen trænes derudover selv en gang i weekenden.

Gå hold

Get Running 2016

Dette hold er for dig der gerne vil motionere, men ikke kan eller ønsker at motionere ved løb. Holdet deles i 2: "Begyndere" og "Kan gå 5 km". Du tilbydes samme pakke som løbeholdene.

5 km vedligehold

Her forudsættes at deltagere kan løbe 5 km i et stræk, og målet for holdet er at vedligeholde konditionen.

(Medlemskontingent = 175 kr.)

Halvmaraton hold

Her forudsættes at deltagere kan løbe 10-15 km i et stræk. Målet for holdet er at vedligeholde / forbedre konditionen.

(Medlemskontingent = 175 kr.)

Det forventes, at holdet bliver opdelt i 2 hastighedsgrupper.

STED:

Lemtorpskolen med start ved blok F

Sponsor:



Handelsbanken