

# LEMVIG LØBEKLUB

## GÅ OG LØBEHOLD FOR UNGE OG VOKSNE 2018

**SÆSONSTART: Tirsdag den 3. april kl. 19.00  
ved Lemtorpskolen blok F**

### Begynder – Løbehold Get Running 2018

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

### Gå hold

Disse hold er for dig der gerne vil motionere men ikke kan / ønsker at motionere ved løb.

### Hold:

Begynder, 5 km vedligehold og 5 km hurtig gang.

Som noget nyt oprettes der også et Gå / løbehold.

### Øvrige løbehold

#### 5 km vedligehold

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

#### 5 – 10 km

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.

#### Halvmaraton

Her forudsættes at deltagere kan løbe 8 – 10 km i et stræk og målet er at kunne gennemføre en halvmaraton samt at vedligeholde / forbedre konditionen.



### Kontingent:

Medlemskontingent 175,-  
Husstandskontingent 275,-  
Alle medlemmer kan købe en løbe T-shirt.  
Herudover tilbydes medlemmer gratis deltagelse i 2-3 løb.

### Som noget nyt kan de

medlemmer der betaler husstandskontingent tage deres hjemmeboende børn med til træning.

### Træning.

Tirsdag og torsdag kl. 19.00  
For hold hvor målet er at øge konditionen trænes derudover selv en gang i weekenden.

Sponsor:

**SPORTSFORTNINGEN I VESTERGADE** **Handelsbanken**

