

Løb i Vejle 2010 – hvad er det ?

Løb i Vejle er et motionsprojekt for Vejle og omegn, som skal i gang med sin 4. sæson. Projektet har til formål at få endnu flere nye i gang med at løbe via et begynderprogram, tilbyde de som allerede løber en struktureret træning og give alle – nye som erfarne - en mulighed for et socialt fællesskab omkring løb.

Og da det er velkendt, at god fysisk form smitter af på dagligdagen med forøget energi, større overskud og bedre helbred, og at det også gerne er lidt nemmere at komme af sted, når der er andre at løbe sammen med, hvem kan så sige nej til det?

Projektet henvender sig til **alle**, uanset forudsætninger. Der vil være hold for helt nybegyndere, som ønsker at komme godt i gang med at løbe, samt hold for de som allerede er i gang - de lidt øvede, de øvede og de erfarne løbere.

Målsætningen for den enkelte kan og vil være meget forskellig, men uanset om det måske er ønsket om til efteråret at kunne løbe i en halv time uden stop eller en plan om at løbe halvmaraton eller måske et maraton næste forår, er alle lige velkomne!

Så er du en af de mange som ofte har tænkt på at ville i gang med at løbe, men ikke rigtig ved hvordan sagen gribes an, eller en af de utallige som løber rundt i skov og på sti og vej, som godt kunne tænke sig nogen at træne sammen med, så er det nu du skal slå til.

Som deltager i "Projekt Løb i Vejle 2010" tilbydes du følgende:

- Løbetræning efter program på hold efter individuelt niveau.
- Trænere fra Vejle IF som tager sig af fællestræningen
- Råd og vejledning om løbesko, løbeudstyr, forebyggelse af skader, kost og ernæring
- Tilbud om løbetøj til fordelagtige priser
- Fællesskab omkring deltagelse i diverse motionsløb
- Gratis deltagelse i Vejle Ådal ½ maraton, 10 km eller 5 km den 24. oktober.
- Hyggeligt socialt fællesskab ved træningen
- Du kan frit benytte vore omklædningsrum og sauna.

Praktisk information

Du kan stadig nå at tilmelde dig. Prisen for at deltage er 400,- kr. og inkluderer gratis startnummer til Vejle Ådal ½ maraton, 10 km eller 5 km d. 24. oktober, gratis nummer af tidsskriftet Løbemagasinet, samt medlemskab af Vejle IF resten af 2010.

Træningen begynder tirsdag den 23. marts kl. 18.30 fra Vejle Atletik Stadion. Derefter er der fællestræning hver tirsdag. Du er også velkommen senere på sæsonen. Mød op under tribunen.

Vi afholder informationsmøde torsdag den 18. marts kl. 19.00 i loungen i Vejle IF's klublokaler på Vejle Atletikstadion.

Tilmelding

Indbetal kr. 400,00 på check til Niels H. Præstiin, Ibæk Strandvej 208 B, 7100 Vejle. Eller indsæt beløbet på 0758 3224389379 med oplysninger om navn og adresse. Du kan også tilmelde dig og betale hos Intersport/HC Sport i Torvegade, 7100 Vejle. Se tilmeldingsblanketten på www.vejlelober.dk

Yderligere oplysninger hos Niels H. Præstiin 2445 6485 eller Thorkild Bo 2810 7040