



Sjovt, Socialt og Seriøst motionsløb for alle!

*Kom og vær med! - Det er også for dig!*

## INDHOLD OG PRIS

For 400 kr. tilbyder vi dig 30 ugers løbetræning inkl. en løbetrøje med tryk (børn under 16 år kun 200 kr.). I løbet af de 30 ugers løb vil engagerede løbetrænere inspirere dig, således at din motivation bevares i alle 30 uger. Du vil blive informeret om motionsløb og andre events via vores hjemmeside, Facebook og sms.

Der er adgang til omklædning og bad i hallen. Omklædningsrum er åbne i tidsrummet 18.30-20.30.

Alle medlemmer af foreningen må bruge motionsrummet i træningstiden, hvis man er skadet.

## KONTAKT

Vil du vide mere, så skriv til:  
Michael Jacobsen på  
k.michael.jacobsen@hotmail.com  
eller  
Niels Madsen på  
nimadsen@gmail.com

## HJEMMESIDE OG FACEBOOK

På **STIF.DK** under Motion & Friluftsliv kan du læse mere om løbeklubben, og den forening vi er en del af.

På Facebook-gruppen STIF Motion & Friluftsliv deles relevante begivenheder og oplysninger af gruppens brugere.

## GRØNBROLØBET 2017

Løbeklubben arrangerer fire løb om året:

Forårsløb: 22. april  
Sommerløb: 17. juni  
Efterårsløb: 23. september  
Vinterløb: 2. december

Efterårsløbet markerer afslutningen på sommersæsonen, og at vi har nået det mål, vi har sat os.

## VINTERSÆSONEN

I 2016/17 har vi haft 22 vinterløbere. Vintersæsonen 2017/18 starter den første mandag i oktober.



**VÆR MED TIL  
MOTIONSLØB FOR ALLE**

SAESONSTART 6. MARTS 2017



## GLAD MOTION OG VELVÆRE

STIF Løbeklub starter sin 6. sæson den **6. marts 2017 kl. 19.00.**

Løbeklubben har hidtil været en stor succes – ikke mindst på grund af alle de motionsløbere, der trofast møder op mandag efter mandag. I 2016 var vi ca. 70 løbere i alderen fra 15 til 75 år og 11 trænere.

Vi stræber efter at udvikle og forny os hvert år. Flere af vores trænere har været på løbekursus og har fået masser af gode ideer og inspiration med hjem til den kommende sæson.

Med udgangspunkt i de 3 S'er Sjovt, Socialt og Seriøst, er STIF løbeklub et sted, hvor der er plads til bredden, motionister og maratonløbere - kort sagt løbere på alle niveauer. Vi har plads til alle, som vil ud at løbe en tur.

Uanset om din motivation, for at starte i en løbeklub, er et ønske om at tabe dig, forbedre dit løb, øge din sundhed, eller blot at være en del af

et fællesskab, hvor løb er omdrejningspunktet, så er vi klar til, at hjælpe dig videre.

## 30 UGERS LØB

Vi vil gennem 30 uger inspirere og motivere dig, så du når dine mål.

Vi har mange succeshistorier fra tidligere års løbesæsoner, fx:

- Vægttab og øget sundhed
- Markant forbedring af løb
- Et godt og socialt fællesskab
- Nye trænere til klubben

Du bestemmer selv målet for din løbesæson.

Den største gruppe er de løbere, der har et mål om at kunne løbe 5-8 km, når alle 30 uger er gået. Men fælles for alle er ønsket om at mødes med andre løbere, hvor man kan dele erfaringer og hygge sig.

Vi taler åbent om tingene, så hvis der er noget, du undrer dig over i løbet af sæsonen, så spørg enten din træner eller en i udvalget.

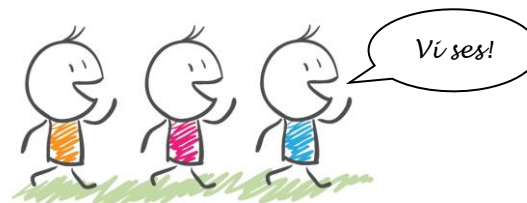
## MOTIVATION OG INSPIRATION

I løbet af de 30 uger byder vi på flere arrangementer, som skal være med til at fastholde motivationen.

Traditionen tro griller vi pølser med brød og hygger efter løbetræningen en aften i juni måned. Hvis der er interesse for det, vil vi også deltage i et par løb hen over sommeren.

## KOM OG VÆR MED

Husk at medbringe en god ven, en kollega, noget familie eller en nabo, så vi kan blive så mange som muligt. Jo flere vi er - jo sjovere er det!



Vi løber fra Grønbrohallen

**hver mandag kl. 19.00.**

Derudover løber de, der har lyst også torsdag kl. 19.00.

## VI TILBYDER LØB PÅ 7 NIVEAUER

**Niveau 1:** Du har aldrig løbet eller motioneret tidligere.

Mål = Løbe 5 km

**Niveau 2:** Du kan finde på at tage cyklen eller gå en tur hver uge.

Mål = Løbe 8 km

**Niveau 3:** Du løber lidt eller dyrker anden idræt en til to gange om ugen.

Mål = Løbe 10 km

**Niveau 3, 5:** Du er vant til at løbe 5 km to til tre gange om ugen

(hastighed: 7.00-7.30 min./km).

Mål = Løbe op til 14 km

**Niveau 4:** Du er vant til at løbe 5-6 km to til tre gange om ugen

(hastighed: 5.45-6.15 min./km).

Løbedistance: 6-14 km

Mål = Løbe 10 km til halv maraton

**Niveau 4,5:** Du er vant til at løbe 8-9 km to til tre gange om ugen.

Løbedistance 8-12 km

Mål = Forbedring af hastighed

**Niveau 5:** Du er vant til at løbe 8-9 km to til tre gange om ugen.

Løbedistance: 8-16 km

Mål = Løbe halv eller hel maraton.