

# NY HOLDSTART FOR LØBE-INTERESSEREDE!

Fra 5 til 10 km på 3 måneder

TILMELD DIG 3 MDR. INSPIRERENDE OG ANDERLEDES  
LØBETRÆNING MED 5 TÅRNS MOTION KALUNDBORG



Et samarbejde mellem 5 Tårns Motion, Dansk Atletik Forbund & MotionDANMARK



Vi starter følgende hold op i den kommende periode:

## GoRun! Start Moving

*3 mdr. træning med to ugentlige fælles træningspas og enkelte små løbeture på egen hånd.  
For begyndere eller de lidt øvede, hvis mål er at kunne løbe omkring 5-10 km i ét stræk.  
Vi introducerer dig for sjove og udviklende løbetræningsformer der vægter det sociale aspekt ved træningen.*

**Første træningsdag er:**

**Tirsdag d. 23.04.2013 kl. 17.30 med start fra 5 Tårns Motions klubhus,  
Lundemarken 64 C, 4400 Kalundborg.**

**Faste ugentlige træningsdage og tidspunkter er herefter:**

**Tirsdage kl. 17.30 – ca. 19.00**

**Torsdage kl. 17.30 – ca. 19.00**

**Altid med start fra klubhuset, hvor vi efterfølgende puster ud, får en forfriskning og hygger os.**

**Pris for hele forløbet:**

**450,- som inkluderer klubmedlemskab i et helt år, foredrag om løbeskader mv.**

**Har du spørgsmål, så ring eller skriv til næstformand og motionstræner, Kenneth; [kenneth.kruger.hansen@eltelnetworks.com](mailto:kenneth.kruger.hansen@eltelnetworks.com). Tlf. 20 24 42 08**

**Mød op og se om det er noget for dig -  
de første gange er helt uforpligtende.**

**Hjertelig velkommen i vores klub!**

## Hvad er GoRun! ?

GoRun! er Dansk Atletik Forbunds nye tilbud til aktiviteter i motionsløbe-klubber. Det består af en række forløb af 3-6 måneders varighed fra gang-baserede hold iblandet en smule løb for den absolutte begynder, eller dig der bare vil i gang med at træne for vægttabets og sundhedens skyld, til forløb for meget veltrænede løbere.

En klub kan vælge et eller flere forløb og den enkelte løber kan ved at følge flere forløb gradvist arbejde sig op og blive bedre og bedre.

Fælles for alle GoRun!-forløb er at vi lægger vægt på

- Sjov og motiverende træning
- Støtte og anerkendelse
- Mulighed for at dele erfaringer og bruge hinanden i træningen
- At hjælpe gode løbere til at blive endnu bedre
- Engagerede og kompetente trænere

Træningen varetages af trænere uddannet af Dansk Atletik Forbund og uddannelsen er målrettet de enkelte hold og niveauer. Det er din garanti for at DIN træner er særligt uddannet til at varetage træningen af løbere på præcis dit niveau og det hold du vælger.

## GoRun! Start Moving, som 5 Tårns Motion Kalundborg nu udbyder er niveau 3 i forløbet:



### Niveau 3: Start Moving

3 mdr. træning med to ugentlige fælles træningspas og enkelte små løbeture på egen hånd. For begyndere eller de lidt øvede, hvis mål er at kunne løbe omkring 5 -10 km i ét stræk.

Vi introducerer dig for sjove og udviklende løbetræningsformer der vægter det sociale aspekt ved træningen.



## Om 5 Tårns Motion Kalundborg

5 Tårns Motion er en løbe- og motionsklub beliggende i Kalundborg. Klubben er meget favnende og tilbyder træning til alle typer løbere på alle niveauer. Dette hvad enten du gerne vil gennemføre dit første 5 km løb eller har ambitioner om at løbe maraton.

5 Tårns Motion har et rigtig godt socialt miljø, og er gode til at inkludere nye medlemmer. Dette højner sandsynligheden for, at netop du når dit mål, og bliver motiveret for at fortsætte med at løbe.

Derfor er nogle af de ekstra fordele du får via et klubmedlemskab som følge af din tilmelding til GoRun! Start Moving følgende:

- Godt socialt samvær
- Dygtige trænere
- Eksklusivt medlemsadgang på klubbens hjemmeside
- Adgang til at træne på klubbens løbehold

5 Tårns motion er desuden kendte for deres gode og velarrangeret løb. Som f.eks. deres unikke løb

- 5 på 4 dage
- Ekstrem Tøseløb
- Mineslund Øko –Løb

**Tilmelding til GoRun! Start Moving foregår på**

<http://www.5taarnsmotion.dk/?side=tilmeldobekursus>

