



Kom og vær med - opstart motionshold (løb og gang) 21. februar 2016

Jyderup løbe- og motionsklub opstarter nye løbehold søndag d. 21. februar. Løbetræningen foregår over 12 uger hvor deltagerne langsomt øger fra gang til gang. Efter 12 uger vil man kunne gennemføre distancerne.

Træningen foregår fra klubhuset ved Campingpladsen, Slagelsevej 40 onsdag kl. 17.00 og søndag kl. 10.00.

Der bliver 3 løbehold:

- Et 6 km. begynderhold
- Et 10 km. hold (man skal kunne løbe 3 km.)
- Et halvmarathonhold 21 km. (man skal kunne løbe 10 km.)

Samt et gangerhold med eller uden stave på forskellige distancer – alt efter deltagernes forudsætninger.

Holdene afslutter med at teste sig selv og efter 12 uger deltage i Motion Skarresø – Sjællands smukkeste løb der foregår 2. pinsedag d. 16. maj 2016.

Programmet for begyndere er sammensat så man som helt ny løber, kun løber det man skal, så man på den måde mindsker overbelastnings skader. For alle programmer gælder at der bygges langsomt op uge for uge.

Vi står klar med instruktører, der glæder sig til at tage imod nye som erfarne motionister. Vi håber at se dig d. 21. februar kl. 10.00.

Kontaktpersoner: Ruth Hansen tlf. 41419620 eller Michael Madsen tlf. 22671112 eller www.jlmk.dk

Du er selvfølgelig også velkommen til at deltage i træningen hver onsdag kl. 17.00 og søndag kl. 10.00 inden d. 21. februar. Der vil være erfarne medlemmer som vil tage imod og vise ruter mv.

Årlig kontingent: pr. person 175 kr. og for en hustru 250 kr.