



## INVITATION

Har du været med i Løbeskolen ?  
- Har du lyst til at deltage igen ?

Har du lyst til at løbe en eller to gange om ugen  
- Skal du i gang efter en skade eller sygdom

Har du lyst til at løbe ture på 6 km  
sammen med andre ?  
- Så har vi et motionshold til dig

Har du lyst til at lære mere om  
kroppens behov når du løber ?  
- Vi afholder korte temaer om det.

Har du ønske om at komme til at løbe  
mere end 10 km  
- Så har vi hold med en fast træningsplan

Er du bange for at falde når du løber i skoven ?  
- Vi afholder kursus i faldteknik, for at undgå  
faldskader.

Vil du gerne kunne vælge kroppens  
arbejdsområde når du løber ?  
- Vi afholder max-puls-test og teori  
om god og effektiv træning.

Vil du lære noget af Silkeborg's dejlige natur at kende ?  
- Vi løber den samme rute højst 2 gange i træk...og altid  
hver sin vej rundt...derfor er alle ture forskellige.

Vil du have professional hjælp til at undgå skader eller  
til at komme fri af skader. ?  
- Vi afholder tema-aften med fysioterapeut

Med ovennævnte spørgsmål/svar har vi forsøgt at fortælle lidt om hvad SLK/Silkeborg Løbe Klub og løbeskolen Team Easy Run kan tilbyde.

Efterhånden som klubben er vokset, er der blevet grundlag for forskellige hold med forskellige distancer. Derfor er der nu tilbud til næsten ethvert ønske.

I løbeskolen løbes typisk med 6 – 7½ minut pr. km på distancer fra 4 km i starten af kurset til 10-12 km efter 4 måneder.

På klubholdene løbes typisk med 5 – 7 minutter pr. km på distancer fra 6 km på vort motionshold, til 8 -12 km på de øvrige hold.

Dertil kommer distancer op til 28 km i forbindelse med marathontøring..

Da alle disse tilbud er understøttet af en flok frivillige trænere, kræves der kun at du er medlem for at deltage. Klubkontingent 500 kr/år (250 kr/½år)

Er du i tvivl, kan du møde op nogle gange for at se om der findes et passende tilbud/en gruppe der passer til dine ønsker.

Der kan evt. blive lavet arrangementer hvortil der skal betales et deltagergebyr.

Deltagelse i løbeskolens 4 måneders kursus kræver tilmelding og at man er medlem i klubben.

Har dette vakt din interesse, mød op eller ring til Karl på 3028 1594 eller til en af trænerne (som du finder på hjemmesiderne)

Med venlig hilsen

SLK/Silkeborg Løbe Klub/løbeskolen Team Easy Run

Karl Andersen.

[www.s-l-k.dk](http://www.s-l-k.dk)

[www.team-easy-run.dk](http://www.team-easy-run.dk)



# Silkeborg Løbe Klub

Silkeborg d. 01.01.2011

## TRÆNING:

Tidspunkt/hold	Distance	Start	Bemærkning
Tirsdag, løbeskole Kl. 18:15	4 – 12 km på 4 måneder	Almindsøvej 17	<b>Tilmelding</b>
Tirsdag, motionshold Kl. 18:15	6 - 7 km	Almindsøvej 17	Fri, bare mød op
Tirsdag, klubhold Kl. 18:15	8 – 12 km + inspirationsløb intervalløb	Almindsøvej 17	Fri, bare mød op
Torsdag, motionshold Kl. 18:15	6 - 7 km	Almindsøvej 17	Fri, bare mød op
Torsdag, alm. hold Kl. 18:15	8 – 12 km + inspirationsløb	Almindsøvej 17	Fri, bare mød op
Torsdag, Halvmaraton Kl. 18:15	12 – 19 km	Almindsøvej 17	<b>Tilmelding</b>
Søndag, alm. hold Kl. 10:00	6/8/10km hyggeløb/ Rundstykker + kaffe en gang pr. måned	Almindsøvej 17	Fri, bare mød op
Søndag, marathontræning Kl. 09:00	10- 28 km Marathontræning	Almindsøvej 17	<b>Tilmelding</b>