



Opdatering af løbegrupper:

Klubbens løbere er inddelt i forskellige grupper afhængig af hastighed og distance. Grupperne er lavet for at gøre det lettere at finde nogle at løbe med. Det er selvfølgelig helt op til den enkelte at løbe med en anden gruppe, ligesom man da også kan stå i flere grupper.

Tag evt. udgangspunkt i din 5/10 km. tid, gruppe inddelingen er vejledende, der kan ved enkelte trænings pas forekomme et tempo lidt højere end det beskrivende.

Nye grupper oprettes efter behov.

Nuværende grupper er:

Gruppe 1 – km. tid 4.00 pr. km.	15 – 17 km. træningsaften
Gruppe 2 – km. tid 5.00 – 5.15 pr. km km.	10 – 12 km. træningsaften søndag 15 – 18
Gruppe 3 – km. tid 5.15 – 5.30 pr. km. km.	10 – 12 km. træningsaften søndag 15 – 18
Gruppe 4 – km. tid ca. 6.00 pr. km.	8 – 10 km. træningsaften
Gruppe 5 – km. tid ca. 6.30 pr. km.	7 – 9 km. træningsaften

Gruppe 6 begynder: løber efter instruktørens råd og vejledning, selvfølgelig efter samtale med den enkelte motionist .

Navn: _____

Tlf. _____ Mobil: _____

Evt. mailadresse: det er selvfølgelig frivilligt fordi mail adressen bliver offentlig tilgængelig på klubbens hjemmeside. Men vi synes det kunne være en god ide at der også er den mulighed for at kontakte andre medlemmer.

Gruppe/Grupper: du ønsker at løbe i

Mvh. Fu. udvalget

