

Spænd løbeskoene på og kom og være med i Aarup løbeklub

Opstart efter sommerferien *søndag den 12.08 kl. 09.00 ved Klubhuset*

Vi starter med en lille hyggetur. En gå - eller løbe tur. Efterfølgende er der fælles morgenkaffe i klubhuset, hvor der orienteres om de kommende programmer m.m.

Kom godt igang med en gå - eller løbetur i Aarup løbeklub, og være med i Sund i Årup.

Der er tovholder på flg. hold, og der er fast tovholder torsdag.

Løbehold på 5–7 km, 10 km og ½ marathon, gåhold og Gå/løbehold.

Der er træning tirsdage kl. 17.30, torsdage kl. 19.00 og søndage kl. 10.00. Alle dage mødes vi ved Aarup boldklub Klubhus, Stadionvej 13 i Aarup.

Du behøver ikke komme alle dage. Du kommer de dage, hvor du kan.

Der er udarbejdet et program til den kommende sæson, hvor der er lagt op til forskellige aktiviteter og løb. Træningen varieres med almindelig løb, tempoløb, bakkeløb, intervalløb, skovfitness og der vil være mulighed for at løbe lidt længere ture sammen med andre, eller man kan gå en tur sammen med og nyde den skønne natur.



I klubben er der et godt socialt sammenhold, og der afholdes en række aktiviteter:

Sidste torsdag i hver måned er der hygge og en snak efter løb i klubhuset.

Der er sommer- og vinterafslutning med forskellige aktiviteter og samvær.

Der arrangeres løbeture henover året med efterfølgende samvær, feks. En tur til Bågård, Torø og Hindsgavl.

Der vil være forskellige løb man tilmelder sig sammen med de andre løbere i klubben.

Vi vil styrke fællesskabet.

Der er et eller to oplæg om relevante emner i løbet af året.

Alle er velkomne, nybegyndere og øvede løbere.

Mere information findes på: loebeklub.aarupboldklub.dk/ Eller på vores Facebookgruppe; Aarup løbeklub

Aarup løbeklub er en del af Aarup Boldklub. Løbeklubben er etableret i 2010.

Kontingent for medlemmer er kr.: 300,- pr år. Som betales senest 1. april hvert år

Ved opstart efter sommerferien er det halvt kontingent.

Til nye medlemmer udleveres en trafiksikker løbevest

Kontaktpersoner: Gitte Jensen 22251026, Ella Andersen 30220489, Inge Thorup 21779715