

# LØB I VORBASSE

**LØB, POWER-WALK og  
Walk n'talk**

**2020**

**Sæsonen starter**

Tirsdag den 28. april kl. 18 starter Løb & Power Walk.

Vi mødes foran indgangen til Vorbasse Fritidscenter. Fritidscenteret er stadig lukket, så der kan ikke serveres vand og frugt efter gang/løb. Der er ikke fælles omklædningsrum, bad m.m., der kan holdes en afstand på 2 meter og vi kan opdele i grupper på max. 9. Derfor er løb og Power Walk blandt de idrætsgrene, der må starte. Kom og vær med - det er ikke bindende tilmelding at deltage de første gange! Kontingent finder vi ud af senere, når vi har fået beregnet den nye sæson

**- der er plads til alle!**

## Hvornår trænes?

**Løb: om tirsdagen kl. 18**

**Walk: om torsdagen kl.18**

**Vi starter fra Vorbasse Fritidscenter  
Man er velkommen til at deltage både  
tirsdag og torsdag. Vi vil forsøge at  
tilbyde gang og løb begge dage.**

**Efter der er gået/løbet er der frugt og vand.**

**Der laves løbeprogrammer til flere niveauer:  
Begyndere, 3 - 5 km, 5 - 8 - 10 km**

**Powerwalk -kan også vælge niveauer**

**+ andre ønsker, hvis deltagere nok**

**Holdene bliver sat, når vi ser tilmeldingerne  
og ønskerne fra jer - og selvfølgelig kan man  
skifte hold undervejs gennem sæsonen.**

**Pris for hele sæsonen er 350 kr**

**Efter sæsonen tilbydes medlemmer en rabat  
på 100 kr til deltagelse i DGI Sydvest's**

crossløb, hvis du tilmelder dig gennem "Løb i Vorbasse" – spørg gerne nærmere.

Du kan tilmelde dig online gennem  
[www.vorbasse.dk](http://www.vorbasse.dk)

- eller du kan møde op og  
tilmelde dig

# Har du spørgsmål ?



**Mads Nielsen**

**tlf.nr.: 22 73 13 79**

**eller**



**mads-t-nielsen@stofanet.dk**

**Kom og løb eller gå sammen med andre - der er plads til alle!**

**Løb og gang er sjovere, når man er sammen med andre!**

**Løb er også en social aktivitet!**

**I tidligere sæsoner er der lavet mange uforpligtigende aftaler på holdene udover træningsdagene.**

**I løbet af sæsonen aftales f.eks. fælleskørsel til løb andre steder.**

**Sidst - men ikke mindst:**



**Løb og gang er en god måde at  
holde sig i form på.**