

Fra: Christina Bjørn

Til: Alle medlemmer af Vejen AF – Atletik og løbemotion.

Sendt: Thursday, September 22, 2011 8:46 PM

Emne: Løbetilbud i vinterhalvåret

Hej allesammen

Da nogle af atletikbørnene og måske også nogle af deres forældre godt kan lide at løbe lidt anderledes ture og gerne vil holde formen ved lige, også henover vinterhalvåret, kommer her nogle tilbud om sjove og anderledes løbetræninger og løb nemlig crossløb og fællestræninger i Vejen kommune.

Startgebyret betaler klubben for alle i **Vejen Løbemotion**.

1. Den sønderjyske cross serie.

Der er i år igen mulighed for at tilmelde sig den sønderjyske cross serie som består af 7 løb. Man behøver ikke at deltage i alle 7, men så mange man kan og har lyst til.

Crossløb er almindelige løb som primært foregår i forskellige skove i det Sønderjyske. Da det foregår i Sønderjylland vil der ind i mellem være en del transport. Der vil være mulighed for fællestransport fra Vejen idrætscenter.

Løbene starter alle gange lørdag klokken 14 (mændene dog først klokken 14.30). Efter løbet plejer vi at drikke en kop kaffe/te/kakao og spise et stykke kage inden det går hjemover. Det er en hyggelig eftermiddag, hvor man samtidigt får godt med motion. Alle kan være med - børn løber 2-2½ km, damer og store børn løber 4-5 km og mænd løber 6-7½ km.

Det koster 175 kr hvis man vil deltage i alle syv løb. Man skal være medlem af Vejen Atletikforening (eller anden klub under DGI) for at kunne stille op.

(I Vejen AF koster det 200 kr. for voksne og 100 kr. for børn at være motionsmedlemmer i et år).

Hvis du vil se mere, så se på hjemmesiden: www.run2u.dk/dgi_syd/index.asp

Hvis man vil være med fra det første løb som foregår ved flyvestation Skrydstrup skal man tilmelde sig senest 13. oktober til lars.bjoern@privat.dk

Det er vigtigt at man oplyser sit navn, hvilket år man er født og mobiltelefonnummer.

Runderne ligger i år som følger:

Runde 1 - 29 okt. – flyvestation Skrydstrup (flyveopvisning m.m. bagefter)

Runde 2 – 12 nov. - Sønderborg

Runde 3 – 26 november - Kliplev

Runde 4 – 10 december - Bov

Runde 5 – 14 januar – Åbenrå

Runde 6 - 4. februar – Vojens – fodboldklubben fritidscentret

Runde 7 - 25. februar – Haderslev

2. Fællestræning for løbere i Vejen kommune

Sidste år startede vi med fællestræningsløb rundt omkring i Vejen Kommune, arrangeret af de forskellige løbeklubber. Det blev en stor succes, så det gentager vi den kommende vinter. Der bliver ialt 8 forskellige træninger. Hvor og hvornår der er fællestræninger fremgår af den vedhæftede seddel som er lige til at printe ud og hænge op på køleskabet eller opslagstavlen. De sidste oplysninger om løbet i Jels kommer så snart jeg får dem.

Lørdag den 17. marts, 2012 er det vores klub der skal arrangere løbet.

Disse træninger er gratis og alle er velkomne, hvad enten de er medlemmer af løbeklubber eller ej. Man skal ikke tilmelde sig på forhånd men blot møde op til angivne tid og sted. Man medbringer selv kaffe/te/kakao/saft og vi skiftes til at bage en kage og tage med.

3. Crossløb i DGI Sydvest

Som et nyt initiativ vil DGI Sydvest forsøge sig med en crossløbsserie som den de har i Sønderjylland. Datoerne for disse løb ligger endnu ikke fast. Der blev afviklet enkelte løb sidste år, blandt andet i Varde og Bordrup Klitplantage. I år håber man at det ene crossløb kan arrangeres i Vejen kommune, men det ligger endnu ikke fast.

Jeg melder mere ud om disse løb når jeg får flere informationer.

Jeg håber at der er nogle af jer der har lyst til at være med til nogle hyggelige arrangementer hvor hele familien har mulighed for at få sig rørt.

Med venlige hilsner

Christina Bjørn