

Træningsdage:

Vi mødes i klubhuset
Vestre Ringvej 100, lige ved siden af
indgangen til Monjasa Park Stadion.

Torsdag kl. 18.00 løber vi på
3 niveauer, med træning (f.eks.
intervaller og teknik-løb) tilrettelagt
af vore uddannede trænere.

En af trænerne samler dem der
"bare" vil løbe en tur, så man har
mulighed for at finde nogen at løbe
eller gå en tur sammen med.

Tirsdag kl. 18.00 og

Lørdag kl. 14.00

Vi finder sammen i hold på tværs, alt
efter ønske til distance og hastighed,
så alle kan være med.

Søndag kl. 10.00

Vi finder sammen i hold på tværs, alt
efter ønske til distance og hastighed,
så alle kan være med.

Der er som regel nogen, der løber
lange træningspas.

Fredericia Løbeklub

står bag:

- 🏃 Hannerupløbet
første tirsdag i juni:
 - 🏃 5, 10 og 15 km
 - 🏃 halvmaraton
 - 🏃 3 x 5 stafet
 - 🏃 7 km trail
 - 🏃 6,5 km walk
 - 🏃 og evt. andre distancer

- 🏃 Rands Fjord Rundt
Første søndag i oktober
(se www.fredericialøbeklub.dk/løb)

- 🏃 Cannonball - rute på 5-7 km
Løb 1 til 6 runder, som det passer
dig. Se datoer og distance i
kalenderen på vores hjemmeside

For medlemmerne og deres familier:

- 🏃 Juleløb (kort før jul)
- 🏃 - og andre hyggelige
arrangementer i årets løb

Hvad får du hos os:

- 🏃 Løbetræning i godt selskab op
til 4 gange om ugen
- 🏃 Bad og omklædning i klubhuset
- 🏃 Gratis kaffe i klubhuset efter
træning - socialt samvær med
dine løbekammerater
- 🏃 Klubaften sidste torsdag i hver
måned med fællesspisning
(også for familiemedlemmer).
Der kan også være foredrag,
løbsberetninger m.m.
- 🏃 Tilskud til udvalgte klubture
og arrangementer
- 🏃 Startgebyr betalt ved 2 af
klubbens egne løb:
- 🏃 Klubbetøj for 500 kr. ved
betaling af første kontingent
- 🏃 Mulighed for styrke- og
konditionstræning i eget lokale,
rabat hos FIC, og svømning en
gang om ugen i vinterhalvåret

Kontingent:

Voksen: 700 kr.

Over 70 år: 350 kr.

Børn under 18 år: 350kr.

Nøglechip til klublokalerne mod depositum.

Kontingent kan tilmeldes PBS
- nemt og bekvemt!

Klubtøj:

Vi vil gerne vise flaget og vores logo, så når klubben betaler dit startgebyr opfordrer vi til at du løber i klubtøj.

Så er det også lettere for vores heppere at finde dig blandt de andre løbere



Om os og klublivet:

Fredericia Løbeklub er for dig, som gerne løber sammen med andre og samtidig vil investere lidt i din krop.

Uanset om du er motionist, har lyst til at træne til konkurrencer, eller har ambitioner som eliteløber, ja, så er det her, det sner - året rundt!

Vi er også en social klub, med fællesspisning, klubture og fester.

Hos os er der masser af plads til forskelligheder og til både sportslige ambitioner og hyggesnak.



Se mere om klubben på
www.fredericaløbeklub.dk
og følg os på Facebook

Vi er mange glade løbere i Fredericia Løbeklub



Der er også plads til dig