

## Træningsdage:

Tirsdag mødes vi og løber uden specialtræning.

Torsdag kl. 18.00 løber vi på 4 niveauer: Begyndere, øvede, superløbere og motionister med mulighed for specialtræning (f.eks. intervaller og teknik løb), for dem der ønsker det. Træningen styres af vore uddannede trænere.

### Lørdag kl. 14.00

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

### Søndag kl. 10.00

Vi mødes og løber. Vi finder sammen i hold på tværs, alt efter ønske til distance og hastighed, så alle kan være med. Der er ofte nogle, der løber lange træningspas.

## Om os og klublivet:

Vi er en klub for dig, som gerne løber sammen med andre og samtidig vil investere lidt i din krop. 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!

## Fredericia Løbeklub står bag:

- Hannerupløbet  
første tirsdag i juni
- Rands Fjord Rundt  
Første søndag i oktober
- Cannonball
- Juleløb (sidste lørdag før jul)

Se mere på  
[www.fredericialøbeklub.dk](http://www.fredericialøbeklub.dk)

## 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. Der kan også være foredrag, løbsberetninger m.m.
- ✚ Tilskud til udvalgte klubture og arrangementer
- ✚ Startgebyr betalt ved 2 af klubbens egne løb:
  - ✚ Rands Fjord løbet (15 km)
  - ✚ Hannerup-løbet (5-10-21,1 km)
- ✚ Klubbetøj for 500 kr. ved indmeldelse
- ✚ Mulighed for styrke- og konditionstræning i eget lokale

## **Kontingent:**

Voksen: 700 kr.

Over 70 år: 350 kr.

Børn under 18 år: 350kr.

Passive medlemmer: 100kr

Nøglechip til klublokalerne mod depositum.

Kontingent kan tilmeldes PBS - nemt og bekvemt!

## **Klubbetøj:**

Vi vil gerne vise flaget og vores logo, så når klubben betaler dit startgebyr til et løb, skal du løbe i klubbetøj.

Se mere om klubben på:

[www.fredericialøbeklub.dk](http://www.fredericialøbeklub.dk)

og

mød os på Facebook

**Vi er mange  
glade løbere  
i Fredericia  
Løbeklub**



**Der er også  
plads til dig**