

## Træningsdage:

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

### Fælles løb med træner:

Torsdag kl. 18.00 løber vi på  
3 niveauer, med træning tilrettelagt  
af vore uddannede trænere.  
F.eks. intervaller, teknik-løb, mm.

Nogen vælger "bare" at løbe en tur.

### Fælles løb uden træner:

Vi møder op og ser hvem vi kan løbe  
med; - finder sammen i hold på tværs,  
alt efter ønske til distance og  
hastighed, så alle kan være med.

Tirsdag kl. 18.00  
Nogen løber trailøb, med mødested  
andre steder end i klubben

Lørdag kl. 14.00

Søndag kl. 10.  
- er der 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](http://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 klubbture  
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,  
gratis svømning en gang om  
ugen i vinterhalvåret og rabat  
på medlemskab hos FIC.

## 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](http://www.fredericaløbeklub.dk)  
og følg os på Facebook

(hvor vi har et forum for medlemmer)

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



**Der er også  
plads til dig**