

Opstart søndag d. 15. januar kl. 10.00

AVISMARATON '17



HAR DU EN **DRØM?**

Deltage i Avis-maraton
- træningskonceptet hvor du
trænes op til at kunne løbe et
10 km løb, et halv- og/eller et
hel marathonløb.



15. januar



OPSTART

26. marts



TESTLØB

17. juni



10KM ELLER
1/2 MARATHON

Informationsmøde tirsdag d. 10. januar

AVISMARATON '17



Avis-maraton er et træningskoncept, hvor du trænes op til at kunne løbe et 10 km løb, et halvmaraton og/eller et helmarathonløb i 2017.

Vi træner frem mod...

Viborg Halvmarathon, 10 km, 5 km eller Mini-Marathon d. 17. juni 2017. Mod Viborg City Marathon d. 17. september 2017 og Vestjysk Halvmarathon i Mejdal d. 4. november 2017.

Vi tilbyder fællestræning hver torsdag kl. 19.00 med temposættere i 8 tempogrupper.

Vi har også løbetræning tirsdag, onsdag, lørdag og søndag hvor du kan deltage. Lange træningspas frem til helmarathon løbes på søndag.

Avis-maraton arrangeres af Viborg Atletik og Motion.

Vi holder til på Viborg Atletikstadion, Vinkelvej 32. Herfra udgår størstedelen af vores løbetræning.

Her har vi også vores klubhus, hvor vi mødes før og efter løbetræningen.

Mange viborgensere har startet deres løbekarriere hos os. Vi har været med til at skabe mange personlige sejre. Følelsen af at kunne løbe og nå et mål og at gøre noget for sin krop, er nogle af gevinsterne ved at være med i Avis-maraton.

Hvad er Avis-maraton egentlig?

Avis-maraton er et tilbud til dig, som vil i gang med at dyrke motionsløb, og som gerne vil have kompetent hjælp til at komme i gang.

Hvad byder Avis-maraton på?

- Systematisk løbetræning med personligt løbeprogram.
- Rutinerede Avis-maraton trænere fra Viborg Atletik og Motion leder fællestræningen.
- Råd og vejledning om løbesko, løbeudstyr, forebyggelse af skader, ernæring og sundhed.
- Alle deltagere for tilbud om køb af ensartet kvalitetsstøj til fornuftige priser.

Nærmere information og tilmelding på:
www.viborgam.dk/avismaraton

Løbsdatoer:

10 km testløb

Søndag den 26. marts 2017

(I Viborg - gratis deltagelse for medlemmer af Viborg Atletik og Motion/Avis-maraton)

Viborg Halvmarathon, 10 km, 5 km og Mini-Marathon

Lørdag den 17. juni 2017 (I Viborg)

Vestjysk Halvmarathon

Lørdag den 4. november 2017

(I Mejdal ved Holstebro)

Vi er også med til...

Kalkmineløbet, Gudenåløbet, Søndersøløbet, 24 timersløbet, Viborg City Marathon og mange andre løb i Viborg kommune.

Praktisk information

Tilmeldingsfrist søndag den 15. januar 2016 kl 23:59. Eftertilmelding er åben indtil den 31. januar 2017 eller til informationsmødet.

Deltagergebyr 500 kr. årligt, der samtidig gælder som medlemskab af Viborg Atletik og Motion.

Informationsmøde tirsdag den 10. januar 2017 kl. 19.00 - 21.00 i klubhuset på Viborg Atletikstadion, hvor deltagerne i Avis-maraton 2017 får udleveret deres personlige træningsprogram og informationsmateriale om Avis-maraton 2017.

Arrangør: Viborg AM, www.viborgam.dk
Erland Erlandsen, mobil 30 63 91 60,
info@viborgam.dk

Mød op og kom med på det
STORE FÆLLESFOTO

Ja tak - jeg vil gerne deltage i Avis-maraton 2017

Tilmelding senest søndag den 15. januar 2017 kl. 23:59

Eftertilmelding til Avis-maraton 2017 er åben frem til 31. januar 2017.

1. Du kan enten tilmelde dig online på www.viborgam.dk/avismaraton eller

2. Du kan tilmelde dig ved at udfylde nedenstående blanket og aflevere den til informationsmødet eller sende den til Viborg AM att. Erland Erlandsen, Rughøjen 5, 8800 Viborg,

Udfyld nedenstående spørgeskema omhyggeligt og ærligt, da oplysningerne som du giver her danner grundlag for, hvilket træningsprogram du får udarbejdet.

Hvad er dit slutmål i 2017? 10 km Halvmaraton Helmaraton (sæt kun ét kryds)

Er du allerede medlem af Viborg AM? Ja Nej (sæt kun ét kryds)

Navn: Evt. medlemsnr: _____

Privat adr: _____ Postnr.: _____ By: _____

Tel: _____ Mail: _____

Firmahold: (navn) _____

Fødselsdato: Dag _____ Måned _____ År: _____ Højde: _____ cm Vægt: _____ kg

Har du deltaget i Walk and Talk efterår 2016?: Ja Nej (sæt kun ét kryds)

Har du deltaget i Walk and Run efterår 2016?: Ja Nej (sæt kun ét kryds)

Hvor mange år har du løbet?: _____ år

Hvor mange km har du i gennemsnit løbet per uge indenfor det sidste halve år?: _____ km

Hvor lang tid bruger du på at løbe 5 km?: _____ min., 10km?: _____ min.

Hvor lang tid bruger du på at løbe rundt om Sønderø (5,7 km)?: _____ min.

Har du inden for det sidste år haft fysiske skader?: Ja Nej (sæt kun ét kryds)

Ryger du? Ja Nej (sæt kun ét kryds)

Hvordan synes du dit helbred er alt i alt:

Fremragende Vældig godt Godt Mindre godt Dårligt (sæt kun ét kryds)

Har du tidligere deltaget i Avis-maraton i Viborg?:

2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2007
 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016

(sæt kryds i feltet ud for det/de år du har deltaget).