



Välkommen till SAIKs nya löpgrupp i Skatås

Sävedalens AIK startar i dagarna en ny löpgrupp som vänder sig till er vuxna löpare (16 år och uppåt) som vill löpträna på allt från motions- till prestationsnivå tillsammans med likasinnade och under sakkunnig ledning. (Ev. kommer yngre löpare att välkomnas vid en senare tidpunkt). Er målsättning kan vara att förbättra er 5 km-tid, att vässa Göteborgsvarvsformen eller varför inte att klara av att springa ett maraton?

Ledare

Träningen leds av Anton Rosdahl. Anton har en bakgrund som personlig tränare, har ett stort SAIK-hjärta och har varit medlem i klubben sedan 2004. När han tävlade var hans favoritdistans 2000 meter hinder. Antons träningsfilosofi fokuserar på att "skynda långsamt" för att hans adepter ska nå sina mål oskadda.

Tider: Tisdagar kl. 17.30

De som önskar är även välkomna att delta i ett s k långpass i veckan på söndagar kl. 9 med start 4/10.

Var: Skatås, samling vid SAIKs klubbstuga (ner till vänster från parkeringen). Ring Anton om du inte hittar.

Förkunskaper

Man behöver inte vara en elitlöpare för att träna med gruppen men bör ha en viss löpvana. Gruppen är alltså inte en nybörjargrupp. Deltagare bör kunna springa 5 km på 30 min.

Anmälan

Anmäler gör du via webbanmälan på SAIK:s hemsida: www.saik.nu.

Vid anmälan anger du din ungefärliga tid på 5 km. Den tid du anger kommer sedan att användas för att lägga upp träningen så att alla kan delta på sina villkor.

Ange även gärna vad du vill uppnå med din träning. Vill du t.ex delta på ren motionsnivå eller träna för Göteborgsvarvet 2021?

Antalet platser är begränsade till 20

Kostnad: För att delta i gruppen behöver du lösa medlemskap i Sävedalens AIK, vilket kostar 200 kr/år. Dessutom tillkommer en aktivitetsavgift på 600 kr/termin.

Startdatum: Första träningen hålls 1/9, men det går utmärkt att gå med i gruppen även efter det datumet.

Mer information

För mer information, kontakta Anton Rosdahl på tel.: 070-496 38 67

Välkomna!