



Velkommen til Vejen Atletik og Løbemotion

- Kom og løb og gå med os!



Hvad får du når du er med i Vejen Løbemotion?

- Alle får løbe- og gåfællesskab, med løbe- og gåoplevelser i Vejen og omegn – Vi ved alle hvor svært det kan være at hanke op i sig selv, det er nemmere når de andre står og venter.
- Forskellige hold afhængig af hvor hurtigt du går eller løber, og hvor langt du vil ud. Du er velkommen til at skifte imellem holdene.
- Gratis klubtrøje ved indmeldelse. Tilskud på øvrigt tøj.
- Rådgivning omkring løb og forebyggelse af skader.
- Trænere med masser af erfaring at øse af. En del af dem er også DGI- uddannede løbetrænere.
- Mulighed for at deltage i klubarrangementer omkring ”løbeure og andet gejl”, skadesforebyggelse, klubmesterskab og lignende.
- Klubben er medlem af både DGI og DAF. Der er mulighed for at stille op til DM og lignende.

Specielt for begynderholdet:

- Som begynder får du et hold hvor der bliver trænet op, så der er god chance for at du kommer i gang, og ikke får skader.
- Vi starter med få minutters løb ad gangen. Vi ender med at kunne løbe 5 km til sommer. Nogle vil fortsat have brug for enkelte gå-pauser, det er der også plads til.
- Vi lægger vægt på, at det skal være sjovt at træne, og hvis du kommer hjem og tænker ”jeg kunne godt have løbet mere” er det fint, så er du ikke overanstrengt!



Hvordan melder du dig ind i Vejen Atletik og Løbemotion?

1. Skriv til vejenlobemotion@gmail.com. Oplys navn, adresse, mobilnummer, mail og fødselsdato og at du melder dig ind.
2. Indbetal kontingent på foreningens konto i Sydbank : 7040 0002342193
Det koster 400 kr/år for løbere og 200 kr/år for gå-holdet
3. Du må også gerne søge om medlemskab i Facebookgruppen "Vejen Løbemotion".

Vi glæder os til at se dig!





Kim Christensen
Har løbet i klubben i 8-9 år, er i år begyndertræner, efter en længere skade



Poul Erik Olesen
Har løbet i ca. 30 år, de 10 år i Vejen Løbemotion. Er jævnligt træner for dem der løber omkring 6.45/km



Lene Feldskov Schmidt
Startede i klubben i 2018 og har siden været med som begyndertræner, foruden at hun gerne løber ½ maraton



Gerda Kristensen
Har løbet i en del år. Efter at have fået et nyt knæ er nu gå-vært.



Kurt Østergaard
Har været i klubben fra starten i 2007, træner dem der løber omkring 6 min/km



Anette Knudsen
Har løbet i ca. 15 år, en del ½ maraton, er jævnligt træner for dem der løber mellem 6.30 og 7/km



Jes Imer
Har været motionsløber i næsten 50 år. Har været træner i 5 år, løber med dem der løber omkring 5.45/km



Lars Bjørn
Har været atletiktræner for børnene i klubben i mange år, har nu i 1 år været gå-vært



Thomas Littrup
Har løbet i 5-6 år i klubben. Er løbetræner for dem der løber omkring 5.30/km



Christina Bjørn
Var med til at starte Vejen Løbemotion i 2007, har været koordinerende løbetræner siden, træner holdet der løber 7-7.15/km, eventuelt med gåpauser