

VI LØBER ÅRET RUNDT...

Fællesskabet kommer ikke af sig selv. Det gør velvære, god kondi, smil på læben og glimt i øjet heller ikke.

Derfor løber vi året rundt!
Vi tilbyder:

- 3 hold, som løber
- 3 gange om ugen i
- 1 time inkl. opvarmning.

Om du er begynder eller kan løbe et maraton er underordnet.

Blot du er fyldt 16 år og har lyst til at løbe i fællesskab, har vi plads til dig.

Ses vi til træning ?



OM OS

LUI Løb er en selvstændig forening under Lynge Uggeløse Idrætsforening. Vi byder velkommen til alle som er fyldt 16 år, der ønsker at løbe uanset løbeniveau og erfaring.

MÅLSÆTNING

LUI Løb arbejder aktivt for at:

- Du kommer i form
- Du får det sjovt
- Du bliver del af et fællesskab
- Du er med til at skabe et godt løbemiljø i dit nærområde
- Du kommer afsted hele året

Lui Lynge løbeklub Run&Fun

Lyngehallen, (indgang)

E-mail: loebmedlui@gmail.com

Facebook: Lui Løb, Lynge Run&Fun

Web: www.lui.dk/luilnoeb

LØB MED LYNGE RUN&FUN

LUI IDRÆTSFORENING HAR OGSÅ ET TILBUD TIL DIG SOM ØNSKER MOTION, UDVIKLING OG ET STÆRKT FÆLLESKAB MED LØB SOM OMDREJNINGSPUNKT



LUI
LYNGE
RUN&FUN

VI LØBER ÅRET RUNDT



LØB SAMMEN - DET ER SJOVERE...

HVEM KAN LØBE MED OS?

Alle.
Dig som ikke har løbet før.
Dig som ønsker at løbe.
Dig som løber jævnligt.

VI LØBER FAST

Du kan prøve at løbe med Lyngø Run&Fun

FRA LYNGEHALLEN hver:

Tirsdag kl 17:30

Torsdag kl 17:30 og

I SKOVEN

Lørdag kl 9:30

ERFAREN LØBER ELLER BEGYNDER?

Så er der plads til dig i klubben.
Vi har 3 løbehold:

Hold 1: er for begyndere, som aldrig har løbet før, har løbet en gang for længe siden eller dig, der måske har været skadet.

Hold 2: er for let øvede, som kan løbe 5 km i dag

Hold 3: er for øvede, som kan løbe 10 km

Hver enkelt løber har forskellige hastigheder, så hvert hold laver intervaller, opsamlinger efter behov

LØBETIDERNE PASSER MIG IKKE HELT

Nogle løbere kan om tirsdagen, andre kan om torsdagen eller lørdagen. Vi har alle en hverdag, der også skal fungere. Det dejlige ved løbeklubben er, at man kan møde op de dage, man kan, og så tage en tur selv de andre dage. Det skaber et sammenhold, som breder sig til facebookside, hvor det er muligt at finde nogen at løbe med på et andet tidspunkt den dag, man ikke lige kan løbe med i klubben.

HVAD KAN JEG GØRE NU?

Tilmeld dig klubbens Facebook-gruppe nu! Så vil du blive mindet om begynderopstart, når vi nærmer os.
Facebook: **LUI Løb, Lyngø Run&Fun**

Kan du ikke vente, så mød endelig op tirsdag/torsdag ved **Lyngøhallens indgang** til løbetiderne og prøv en uforpligtende løbetur sammen med os.

Ønsker du at blive medlem kan du altid sende en email til loebmedlui@gmail.com eller Facebook: **LUI Løb, Lyngø Run&Fun**.

KONTINGENT FOR 1 ÅR
er i 2021 sat til 320,- kr

