

Er du interesseret i at blive instruktør i vores løbefællesskab!

- ✓ Vi er på udkig efter nye instruktører til at hjælpe med at lede vores træningssessioner og tror du vil være en fantastisk tilføjelse til vores team. Hvis du brænder for at løbe og elsker at udfordre og udvikle dine løbeevner, så er en løbeinstruktør måske noget for din!

Vi tilbyder:

- ✓ Løbetræneruddannelse
- ✓ Fantastiske oplevelser med en masse dejlige løbere
- ✓ Du bliver en del af et unikt fællesskab med nye venskaber
- ✓ Oplæring fra erfarne løbeinstruktører
- ✓ Lukket kommunikationsapp til instruktører
- ✓ Gratis kontingent
- ✓ Fusion T-shirt og jakke
- ✓ Køb af klubbetøj med rabat hos Sport24 og Eventyrssport

Vi ønsker:

- ✓ En glad og stabil træner, der vil være med til at udvikle vores dygtige løbere
- ✓ At du har interesse i at indgå i et samarbejde med de andre trænere
- ✓ At du har lyst og energi til at gøre en indsats for klubben
- ✓ At du er frisk på nye udfordringer Fællesskab:

Hvornår og hvor?

- ✓ Træningstider:
 - Onsdage kl. 17.30
 - Lørdage kl. 9.30
- ✓ Mødested:
 - Parkeringspladsen foran Næshøjhallen

Tilmelding og kontakt?

- Besøg vores hjemmeside: www.harlev-ik.dk (afdeling: Løb & Motion)
- Flere spørgsmål? Send en mail til hlm@harlev-ik.dk
- Følg os på Facebook (Harlev Løb & Motion) eller Instagram (hlmharlevik)

Vi glæder os til at løbe med dig!

Udtalelser fra nogle af vores løbere!

Når du starter hos HLM - vil du møde vores instruktører. De er vidt forskellige, som instruktører og som mennesker, og det sætter vi stor pris på. Fælles for dem er, at de er ildsjæle og brænder for opgaven. Nedenfor kan du læse lidt om hver enkelt, hvad de brænder for, deres speciale mm.

Vi har stillet dem disse 3 spørgsmål:

- Hvem er du som løber?
- Hvorfor er du instruktør hos HLM?
- Hvad er din bedste løbeoplevelse?

Allan Graver Christensen:

DGI Certificeret instruktør (modul 1-2-3) med speciale indenfor mellem og lang distance. Løb mit første HM over Storebælt i 2008 og derefter har jeg løbet utallige halv- og helmarathons. Blev instruktør lidt ved en tilfældighed, men kan godt lide at nørde i programmer, træning og finde nye ruter til afveksling på turene...

Min bedste løbeoplevelse er nok første halvmarathon over Storebæltsbroen, hvor jeg for første gang prøvede mig selv af og nød belønningen over målstregen! 50km løb til Coast 2 Coast, hvor man løber om natten er også en helt speciel oplevelse, som var fed at prøve...

Michael Overgaard

DGI instruktør (modul 1-2). Jeg har løbet HLM siden starten og løber pga. sundheden og fællesskabet. At løbe sammen og snakke om alt fra stort til småt giver energi og glæde. Jeg er instruktør fordi jeg godt kan lide at træne og undervise andre personer. Jeg nyder, at dele ud af mine erfaringer og afprøve nye metoder inden for løb og sidst men ikke mindst se fremgangen hos alle.

Min bedste løbeoplevelse er de mange gange jeg har deltaget i Berlin $\frac{1}{2}$. Kæmpe stemning som bare bærer dig frem i løbet.

Niels Munksgaard

DGI instruktør (modul 1-2). Jeg løber af flere årsager. Jeg løber for at holde mig i god form, både fysisk som psykisk. Jeg løber fordi jeg kan lide det. Jeg løber, fordi det er bekvemt, det tager ikke lang tid at snurre skoene, og så er man afsted. Ikke mindst, så har jeg det altid godt efter en løbetur. Jeg er instruktør, fordi jeg gerne vil bakke op om foreningslivet i Harlev. Jeg vil gerne give mit bidrag til, at vi har en god løbeklub i byen. Jeg synes, at det er fedt at løbe sammen med andre.

Jeg har mange gode løbeoplevelser. Det er lige fra en almindelig hverdagstræning i løbeklubben, hvor man tog træt afsted til træning efter en lang dag på arbejde, hvor det bare

ender med, at man har en kanon god løbetur i godt selskab. Til et motionsløb, hvor der er masse af tilskuere og opbakning. Men de bedste løbeoplevelser er nu altid, når jeg krydser mållinjen efter et maraton.

Gitte Kramer

DGI instruktør (modul 1-2). For mig betyder min tider ikke noget. Det er motionen, der er vigtig. Motion har altid været en stor del af mit liv. Og da skader har holdt mig væk fra håndbolden, er det blevet løb, der udgør størstedelen af min motion.

Det at være instruktør er en fantastisk forlængelse af mit eget løb. Det gør mig glad, hver gang en løber opnår et mål. Om det er at nå op på 5 minutter uden pause eller at gennemføre et maraton betyder ikke noget.

Jeg har fokus på at få løberne med i fællesskabet i løbeklubben. Få løberne til at føle sig som en del af fællesskabet. Det er det sociale, der er bærende.

Jeg har mange gode løbroplevelser.

Elsker at stå tidligt op i weekenden og løbe en lang tur inde ved Brabrandssøen.

At løbe coast2coast sammen med Jan.

De mange ture til Berlin samt til løb rundt omkring i landet, gerne kombineret med en weekendtur