

## Er du ny løber og interesseret i at blive en del af vores løbefællesskab!

- ✓ Kom og vær med i Harlev Løb & Motion, hvor vi byder løbere på alle niveauer velkommen! Vi tilbyder træning, fællesskab og sjove løbeoplevelser.

## Hvorfor løbe med os?

- ✓ Fællesskab:
  - Mød andre løbeentusiaster og få nye venner.
  - Hygge arrangementer efter træning i løbet af året
  - Deltagelse i klubbens årlige sommerfest
- ✓ Motivation:
  - Træn sammen med andre og nå dine mål hurtigere.
  - Deltagelse i foredrag relateret til løb
  - Inspiration til nye løbeture i området
  - Klubture til nye områder en gang om måneden
- ✓ Guidet træning:
  - Instruktion af uddannede instruktører
  - Træning 2 gange ugentlig på hold der matcher dit løbe niveau
  - Vejledning og rådgivning omkring løb
- ✓ Klubtilbud:
  - Mulighed for køb af klubtøj med rabat hos Sport24 og Eventyrsport
  - Mulighed for at erhverve idrætsmærket hos DGI
  - Mulighed for at få lavet løbescreening

## Hvornår og hvor er der træning?

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

## Hvordan tilmeldes og hvem kan kontaktes?

- Besøg vores hjemmeside: [www.harlev-ik.dk](http://www.harlev-ik.dk) (afdeling: Løb & Motion)
- Flere spørgsmål? Send en mail til [hlm@harlev-ik.dk](mailto: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 mange af vores løbere. De er vidt forskellige, som løbere og som mennesker, og det sætter vi stor pris på. Der er stor spredning på løbedistancer, niveau og hastighed. Dette giver god mulighed for at finde en der passer til netop dit niveau eller en som du kan løbe om kap med. Nedenfor kan du læse en udtalelse fra forskellige løbere om klubben og deres oplevelser.

Vi har stillet dem disse 3 spørgsmål:

1. Hvornår startede du med at løbe?
2. Hvorfor løber du i HLM?
3. Hvad er din bedste løbeoplevelse?

... Jeg er løber for at holde min krop sund. Jeg løber i HLM fordi der er god stemning, gode instruktører og i det hele taget et positivt social samvær med plads til alle.

... Jeg løber fordi jeg har lært at elske det og kan ikke undvære at løbe og kan ikke undvære hvor godt jeg har det bagefter . Jeg løber i HLM for her er plads til alle og jeg nyder det sociale samvær i HLM .

... Jeg løber i HLM fordi Jeg var blevet rådgivet til at komme i bedre form plus at jeg har haft mange gode løbeoplevelser i mine unge dage specielt står Stockholm Maraton i 1990 som mit livs bedste løbeoplevelse . Efter jeg starte i løbeklubben har jeg virkelig værdsat det sociale samvær og de mange hyggelige snakke vi har under løbeturen og hvor let det er at snakke med alle. Det er et godt spørgsmål hvem jeg er som løber tror på mine lidt gammel dage har jeg stadig ambitioner men tiden er ikke så vigtig og så alligevel tror jeg på en tid under 2 timer på en halv maraton uden at jeg går efter det.