

DER ER MASSER AF SPÆNDENDE AKTIVITETER I GODTHÅB TRIM

11. august: Foredrag med Lindy Aldahl

Kom og hør foredrag med Lindy og meld dig samtidig til vores nye begynderhold Trim Lindy.

13. august: Standerhejsning - vi starter ny sæson

Har du lyst til at lære at løbe - eller er du allerede en rutineret løber - vi har hold til alle og med dygtige guider. Vi motionerer i og omkring anlægget ved Ridemandsmølle.

5. september: Godthåb Hammer Løbet 2015

Løbet arrangeres i forbindelse med Godthåb byfest. Der løbes på tre distancer: 3,3 km, 6,6 km og 10 km.

5. september: Gratis koncert med Souvenirs

klokken 16:30. Gå heller ikke glip af trubadur Axel Meilholm, der er kendt fra Røverstuen i Rebild.

BLIV INSPIRERET AF LINDY ALDAHL

Det aktive valg starter her

Som noget helt nyt i Godthåb Trim, skyder vi dette års sæson i gang med et spændende foredrag af Lindy Aldahl, som er kendt fra TV som én af de "rigtige mænd".

Har du brug for et skub til motivationen, har du lyst til at være med i en aktiv forening, hvor motion, sundhed og livskvalitet går hånd i hånd, så mød op og bliv inspireret, når Lindy med et glimt i øjet fortæller, hvordan han er kommet i gang med motion og et sundere liv.

Klubbens dygtige løbeguide er også med denne aften og fortæller gerne om de mange forskellige hold klubben tilbyder. Der er helt sikkert også et til dig.

Arrangementet er gratis.
*For at deltage skal du dog være medlem af Godthåb Trim.**

TID

Tirsdag den 11. august 2015
Klokken 19 - 21

STED

Ridemandsmøllevej 5
Godthåb



* Medlemskabet koster 150,- kr. Du kan melde dig ind på www.godtrim.dk. Du kan også melde dig ind i klubben til selve arrangementet.

OPSTART EFTER SOMMERFERIEN

Standerhejsning torsdag den 13. august kl. 17.30.

Vi starter ved klublokalet i Ridemandsmølle. Kom og vær med!
Igen i år har vi hold til alle niveauer.

TRIM GANG - gå-holdet

Holdet er til dem, som ønsker at være mere aktive samtidig med at nyde Godthåbs dejlige natur.

Trim 1 - Trim Lindy

Kom og hør foredrag med Lindy den 11. august og meld dig til vores begynderhold Trim Lindy. Trim Lindy er holdet til dig, der bare gerne vil i gang med at dyrke lidt motion. Du har højst sandsynligt aldrig rigtig dyrket sport før, eller du trænger til at få ændret lidt på din livsstil, at tabe et par kilo, eller noget helt fjerde. Vi starter helt fra bunden og alle, og vi mener alle, kan være med. Vi motionerer i og omkring anlægget og er altid tæt på Ridemandsmølle.

TRIM 2 - let øvede

Holdet er for dig, der er vant til at være en smule fysisk aktiv og kan løbe 5-10 min i moderat tempo.

TRIM 3 - 5-kæmperne

5-kæmperne er for dem, som løber efter målet om at kunne løbe 5 km.

TRIM 4 - 10-kæmperne

10-kæmperne er for de øvede, som løber efter målet om at kunne løbe 10 km.

TRIM 5 - halvmarathon

Holdet for de meget øvede, med længere træningspas og med fokus på halvmarathondistancen.



GODTHÅB HAMMER LØBET 2015

Lørdag den 5. september

Godthåb Trim arrangerer igen i år Godthåb Hammer Løbet. Arrangementet løb af stablen første gang i 2013 og har over 160 deltagere. Der løbes på tre distancer: 3,3 km, 6,6 km og 10 km. Løbet foregår på en rundstrækning, som ligger i absolut skøn natur i Godthåb, og går blandt andet igennem det historiske Godthåb Hammerværk. Godthåb Hammer Løb skydes i gang af Lindy Aldahl.

Efter løbet er det muligt at nyde mad og drikke i hyggeligt samvær. Godthåb Trim er hele dagen vært med dejlig mad fra grillen samt kolde drikkevarer.

Du kan tilmelde dig på <http://app.lap.io/series/2015-godhaab-hammer-loebet>

GRATIS KONCERT MED SOUVENIRS



DER ER MULIGHED FOR CAMPING

Løb: Kr. 60,-
Tidtagning med chip

Øl/vand:
3 stk: kr. 20,-

Camping:
Gratis

Grillmenu:
Dag: kr. 30,-
Aften: kr. 60,-

PROGRAM FOR DEN 5. SEPTEMBER:

- 09.00 Udlevering af startnumre og eftertilmelding
 - 11.00 Godthåb Hammer Løbet
 - 11.00 Servering fra grillen og drikkevarer
 - 15:00 Trubadur Axel Meilholm kendt fra Røverstuen
 - 16.30 Koncert med Souvenirs
 - 18.00 Aftenmenu
 - 20.00 Hygge og god stemning
- I løbet af dagen er der forskellige aktiviteter, blandt andet bagagerumssalg, mv.

Se mere på www.godtrim.dk

Dagen er arrangeret i samarbejde med: