

GODTHÅB HAMMER LØBET

lørdag den 26. august kl. 12:00

For 5. år i træk arrangerer TRIM igen Godthåb Hammer Løbet. Løbet er åbent for alle, og der løbes på tre distancer:

3,3 km / 6,6 km / 10 km

Der er tidstagning med chip og flotte præmier til bedste løbere samt udtrækning på deltagernumre.

Tilmeld dig på www.godtrim.dk

GODTHÅB
HAMMER
LØBET
60,-



NYT I ÅR: STAFET-HOLD

I år vil det være muligt at tilmelde stafet-hold til Hammer Løbet. Et hold kan bestå af op til tre løbere. Holdet skal løbe tre omgange af 3,3 km.

Prisen for et hold er kun kr. 100,-

Få en hyggelig oplevelse med dine børn, familie, naboer eller arbejdskolleger, og tilmeld jer som et hold. Løb først en god tur, og nyd derefter musik og hygge i Ridemandsmølle.

Tilmeld dig på www.godtrim.dk

BYFEST

lørdag den 26. august

Efter løbet er der mange spændende aktiviteter i gården ved Ridemandsmølle.

Aalborg Garden kommer og varmer op til løbet, som i år skydes i gang kl. 12:00 af Borgmester Thomas Kastrup-Larsen.

East Harbour Jazzband spiller under og efter løbet. I løbet af eftermiddagen vil Jonas Schou Band og JukeboXen sikre god musik og underholdning.

Hele dagen tilbydes sædvanen tro dejlig mad fra grillen og kolde drikkevarer.

ØL og
SODAVAND
3 stk. kun
20,-

PULLED
PORK
SANDWICH
30,-

AFTEN
MENU
60,-

Se program: www.godtrim.dk

SÆT
KRYDS I
KALENDEREN
LØRDAG DEN
26. AUGUST



Hovedsponsor:



KVIST & KRISTENSEN A/S
Tømrer - Snedker - Murer
98 34 10 11

VIL DU MED OS UD AT CYKLE ELLER LØBE?



PRØV ET
PAR GANGE
HELT
GRATIS

NY SÆSON

Kom til standerhejsning TIRSDAG DEN 28. MARTS

Bliv en del af fællesskabet - her er plads til alle. De første par gange er ganske uforpligtende, så kom og se, om det ikke også er noget for dig.



LØB

Så er vi klar til 2017 i Godthåb TRIM. Træningen foregår tirsdag og torsdag kl. 17:30 fra Ridemandsmølle, hvor vi løber i det smukke område. Vær med fra start, når vi skyder sæsonen i gang med standerhejsning.

SÆSONOPSTART 28. MARTS KL. 17.30



Vi har hold, der passer til alle. Fra de "helt grønne" til de mere rutinerede og "modne".



TRIM 1 - begynder

Skiftevis gang og løb, hvor løb kommer til at fylde mere og mere i løbet af foråret. Målet er at du kan være i bevægelse i en halv time og have det godt med det.



TRIM 2 - letøvede

Løb i roligt tempo kombineret med gang, hvor tempo og distance roligt øges gennem foråret. Målet er at kunne gennemføre et 5 km-løb til sommer.



TRIM 3 - motionsløberen

Træningen kommer i løbet af foråret til at indeholde diverse intervaller og fartlege med det mål at kunne løbe 5 km i frisk tempo.



TRIM 4 - øvede

Løber 5 til 10 km i pænt tempo, hvor tempo og distance roligt øges i løbet af foråret. Målet er at få mere fart og styrke i sit løb.



TRIM 5 - meget øvede

Træningen indeholder diverse former for interval- og tempotræning. Der trænes hen imod at gennemføre længere distancer og halvmarathon.

MTB – i et højere gear

Vi har spændt hjelmen og strammet kæden og tilbyder nu flere hold og flere ugentlige træningspas. Alle hold er blandede herre- og kvindehold og styres af en kompetent guide. Træningspassene starter fra Ridemandsmølle og giver mulighed for en intens naturoplevelse i lokalområdet.

SÆSONOPSTART 28. MARTS KL. 17.30



MTB 1 – begynder / letøvede

For dig, der ikke har kørt MTB før, eller som ønsker, at tempo og udfordring langsomt øges.



MTB 2 – øvede

For dig, der er øvet, og som ønsker lidt mere tempo og udfordrende terræn.



MTB 3 – erfarne

For dig, der ønsker tempo, distance og eventuelt træner til deltagelse i MTB-motionscykelløb.

Træningstider:

Tirsdag kl. 17.30: Alle hold
Torsdag kl. 19.00: MTB 2 og 3
Søndag kl. 10.00: Alle hold
Tirsdag og torsdag træner MTB 2 og MTB 3 sammen

Familie-MTB (GRATIS)

Sjov cykeltur for hele familien. Lær lidt teknik, få motion og oplev den skønne natur. Det vil være en fordel at køre på MTB-cykel, men man kan også deltage på en almindelig cykel. Vi håber at se jer i Ridemandsmølle!

Turtidspunkter

Søndag den 2. april kl. 14.00
Søndag den 7. maj kl. 10.00
Søndag den 18. juni kl. 10.00



Læs mere om løb og MTB på godtrim.dk og på

Kontingent for forårssæson 150,- kr.
Kontingent for hele året 200,- kr.
Kontingent husstand 400,- kr.



GO RUN

I samarbejde med DGI tilbyder vi nu GoRun

GoRun er et nyt og enkelt **gang- og løbekoncept** til hele Danmark. Målet med GoRun er at få flere danskere til at løbe, gå og bevæge sig.

GoRun giver:

- ♥ Bedre motionsvaner
- ♥ Øget sundhed
- ♥ Gode oplevelser i et fællesskab
- ♥alle er velkomne

GoRun i Godthåb foregår på en 2,5 km rundstrækning omkring anlægget ved Ridemandsmølle. Du vælger selv, om du vil gå eller løbe turen, og om du vil tage en eller to omgange.

Hver søndag kl. 10:00

fra den 23. april og 10 uger frem.

Det er gratis, mød op i Ridemandsmølle og følg den opmærkede rute rundt i og omkring anlægget.

Det kræver ikke noget særligt udstyr. Vil du gå turen, så gør det i et par gode sko og dit almindelige tøj. Tag manden, konen, kæresten, børnene, naboen, eller hvem, der trænger til lidt frisk luft og motion, med. Vil du løbe turen, så er det naturligvis en fordel at have et par løbesko.



ALLE KAN VÆRE MED - DET ER GRATIS!