



## Spring ud med foråret og bliv glad for motion



Kom og hils på Godthåb Trim, hvor vi dyrker motion i  
*et hyggeligt og trygt fællesskab.*



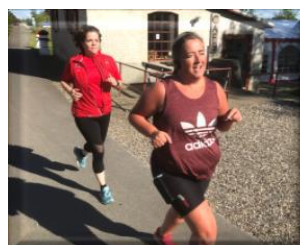
***Kom til standerhejsning den 2. april kl. 17:30 i Ridemandsmølle***

*Her vil du blive introduceret til de forskellige hold, hvorefter vi laver fælles opvarmning og løber den første tur med de forskellige hold. Efter træning strækker vi ud og foreningen er vært ved en skål varm suppe.*

*Det er uforpligtende at prøve at løbe med på et af vores 5 forskellige hold.*

*Vi har helt sikkert et hold, der passer til dig. 😊*

***Personligt medlemskab koster kun 250,- kr. for hele 2024 og 500,- kr. for hele familien.***



Vi har nedenstående 5 hold. Der er **altid guider ved hver træning**, der giver tips og tricks samt sørger for at alle kan være med, og sikrer, at de enkelte hold **kommer hjem samlet**.

**Trim 1 – Begyndere:** Rolig opstart med meget gang og lidt løb. Mål i løbet af sæsonen er at kunne løbe mere og mere af de 35 minutter, vi er aktive. Tempo ca. 7:30-8:00 min. pr. km.

**Trim 2 – Let øvede:** Har løbet lidt før og stadig brug for at gå en smule ind imellem. Målet i løbet af sæsonen er alt få lidt mere fart i løbet, og at kunne løbe i 35 minutter med kun få korte gå-intervaller. Tempo ca. 6:30-7:30 min. pr. km.

**Trim 3 – Motionsløbere:** Her løber vi i moderat tempo uden pauser i 30 minutter som øges i løbet af sæsonen til 40 minutter. Hvis man ønsker det, er der mulighed for at sætte individuelle mål for træningen for at få lidt mere fart i sit løb. Tempo ca. 5:30-6:30 min. pr. km.

**Trim 4 – Øvede løbere:** Her løbes lidt hurtigere uden pauser i 30 – 40 minutter. Målet er at blive endnu hurtigere med struktureret intervalløb. Tempo ca. 5:00-6:00 min. pr. km.

**Trim 5 – Tempoløbere:** Holdet er for de meget øvede og hurtige løbere, der også vil løbe lidt længere strækninger. Tempo ca. 4:40-5:30 min. pr. km.

Se alle løbeprogrammer på [www.godtrim.dk](http://www.godtrim.dk) og følg os på Godthåb Trims Facebook side



## Fastlagte arrangementer i 2024 ud over de faste træninger hver tirsdag og torsdag kl. 17:30

### **Temaaften i forlængelse af dagens træning:**

*(der kan ved disse temaaftner blive opkrævet et mindre beløb ved tilmelding til spisning)*

**30. april: Sæsonopstart – Inspirationsaften med ekstern oplægsholder.** Der er også mulighed for at få målt "body-age" på vores Tanitavægt, og vi får lidt godt at spise. Der er selvfølgelig også altid tid til at hygge og snakke på vores temaaftner.

**1. oktober: Tema meldes ud senere.** Har du en god idé, er vi altid åbne for sådanne. Tanitavægen findes også frem.



### **Øvrige faste arrangementer:**

**20. juni kl. 17:30: Klubmesterskaber og sommerhygge.** Klubmesterskaberne løbes på Hammerruten, hvor vinderen er den, der gennemfører nærmest den tid man selv forudsiger – og vi løber selvfølgelig uden ur/mobiltelefon. Der er mulighed for at få målt "body-age" på vores Tanitavægt, hvorefter vi spiser og hygger sammen.

**31. August: Godthåb Hammerløb og Byfest:** Åbent løb for alle interesserede. Vi løber "One mile" og ellers hammerruten på 3,3 km. Ruten kan løbes 1, 2 eller 3 omgange.

**15. november: Julefrokost.** Den årlig "løbejule"-frokost, hvor vi fester og hygger. Her betaler man selv et tilskud til maden ved tilmeldingen.

**3. december kl. 17:30: Nissehueløb og julehygge:** Vi løber en rolig tur gennem byen med nissehuer på, hvorefter vi får æbleskiver og gløgg. Tanitavægten findes også frem. Vi overgår til vinterløb med færre guider gennem vinteren.

**31. december kl. 11:00: Champagneløb.** Vi løber en rolig tur gennem byen med nytårshatte på, hvorefter vi ønsker hinanden godt nytår med et glas bobler og takker for det gamle og aktive år.