

Nu med gå-hold om tirsdagen

Træn gratis med hele efteråret*



Gå et aktivt efterår i møde sammen med Godthåb Trim



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



Kom til efterårsopstart den 13. august 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 får vi en lille forfriskning.

Det er uforpligtende at prøve at løbe med på et af vores 6 forskellige hold.

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

Personligt medlemskab koster kun 250,- kr. og 500,- kr. for hele familien for deltagelse i træning og arrangementer i Godthåb Trim resten af 2024.

****Har du købt billet til Hammerløbet den 31. august kan du træne gratis med hele efteråret 2024.***



Vi har nedenstående 6 hold. Der er **altid en guide på hvert hold**, der giver tips og tricks samt sørger for at alle kan være med, og at holdet **kommer hjem samlet**.

Trim – Gang: Hver tirsdag er der fælles gåtur i Godthåbs smukke natur – fra kl. 17:30

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: Her løber vi en del af tiden men der er stadig indlagt en smule gang imellem. Målet i løbet af sæsonen er at 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 mere alle løbeprogrammer på www.godtrim.dk og følg os på Godthåb Trims Facebook side

Fastlagte arrangementer i efteråret 2024

Klubmesterskaber og hygge:

1. oktober: Hvem bliver klubmester? Det gælder ikke om at løbe hurtigst men om at være med. Den der løber hammerløbsruten nærmest den forudsagte tid bliver klubmester. Tanitavægen findes frem, så alle, der ønsker det, kan få målt body-age.

Øvrige faste arrangementer for medlemmerne:

15. november: Julefrokost. Vores traditionsrige hyggelige julefrokost. Her betaler man selv et tilskud til maden ved tilmeldingen.

3. december kl. 17:30: Nissehueløb i forbindelse med træningen: Vi løber en rolig tur gennem byen med nissehuer på, hvorefter vi får æbleskiver og gløgg. Tanitavægten findes også frem for dem, der har lyst til at få målt body-age.

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



HUSK Hammerløb og byfest den 31. august

Godthåb Trim er arrangør af løbet, hvor der løbes på flere distancer:

- **3,3 km. / 6,6 km. / 10 km.**
- **Runde Ræs - rundstrækning 250 meter**
- **"Mini Camino" - en gåtur rundt om Hammerværket og søen 2.400 meter**

Prisen for deltagelse for alle distancer er kr. 125,- for voksne og kr. 75,- for unge under 16 år. Beløbet dækker medalje og diplom samt 1 grillmenu og 1 øl/vand efter løbet.

Startsted og tid: Ridemandsmølle kl. 11:00 . Tilmelding på www.godtrim.dk eller FB

Afhentning af startnumre på dagen i tidsrummet kl. 9:30-10.30 (i Ridemandsmølle).

**Der er bl.a. musik, åbent i baren samt mulighed for køb af mad hele dagen i Ride-
mandsmølle – kom og vær med til den store byfest**