# RaceRunning

## ODENSE ATLETIK




HANDICAPIDRÆT

OGF

RaceRunning
*- a sport in movement...*

## Hvad er RaceRunning?

En RaceRunner er en trehjulet løbecykel, som giver spastisk lammede og andre handicappede med balance- og motoriske problemer helt nye bevægelsesmuligheder, og dermed også mulighed for at dyrke sport på lige fod med kørestolsracere og løbere.
RaceRunneren kører let og er retningsstabil - selv på skrånende og ujævne underlag. Den bruges mest udendørs, men også indendørs, hvis pladsen tillader det. Den inviterer til fart, sved og koncentration, da det er let at komme igang, og man kommer vidt omkring.
RaceRunneren giver selv de sværest spastisk lammede en følelse af at bevæge sig frit. RaceRunneren er en meget effektiv rekvisit til at forbedre kondition, styrke og smidighed samt stimulering af nervesystem og stofskifte.

**Ønsker du mere information om RaceRunning kan du tjekke: www.RaceRunning.dk**

## Hvem kan deltage?

RaceRunning er en enestående idræt for handicappede med hæmmet balance. Idrætten dyrkes med hjælp fra en RaceRunner, der kompenserer for balance evne og giver støtte.

- Målgruppen for RaceRunning er atleter der hhv. er: Spastiker, fysisk handicappede, dårligt gående eller har balancebesvær.
- RaceRunning dyrkes både som eliteidræt på internationalt plan og som breddeidræt - og henvender sig til sportsglade i alle aldre og størrelser.
- Fælles for idrætten er sammenholdet, sundhed og selvtillid til idrætsudøvere med handicap.




## RaceRunning i Odense

Der er mulighed for at dyrke RaceRunning OGF-Atletik. Hos OGF får du mulighed for at:

- Få træning af et dygtigt og engageret trænerteam - hele året rundt.
- Møde andre RaceRunnere og deltage i det sociale liv omkring sporten.
- Dyrke din sport på et af landets bedste faciliteter, på Odense Atletikstadion i Bolbro.
- Løbende deltage i konkurrencer og motionsløb under professionelle forhold.
- Prøve kræfter med træning og idræt, før du melder dig ind.

## Praktisk information

Vi træner hver mandag fra 18:30 - 19:30 på Odense Atletikstadion i Bolbro. Alle aldre og niveauer er velkomne.

Hvis du er interesseret i at høre om træningen eller RaceRunning i det hele taget, er du velkommen til at kontakte enten en af trænerne, eller kontaktpersonen fra Odense Atletik.

Det er muligt at prøve kræfter med træningen op til fire gange, før det kræves at man melder sig ind.

**Kontigent 499 kr. pr. halvår.**

**Kontaktinformation:**

**Træner:**
**Kristian Kaspersen**
**tlf.: 3029 3278**
**e-mail: k.kaspersen@gmail.com**

**Odense Atletik/OGF:**
**Tlf.: 6591 5713**
**Odense Atletikstadion,**
**Stadionvej 43, 5200 Odense V**
**e-mail: info@ogf.dk**

**RaceRunning Danmark**
**tlf.: 4084 2457**
**e-mail: msi@dhif.dk**



*Vi glæder os til at se dig!*