

Gratis motionstilbud: kom i form til Eventyrløbet 2015



Odense Gymnastikforening arrangerer igen i år gratis fortræning op til Eventyrløbet, hvor motionister på alle niveauer er velkommen. Fra den 21. marts til og med den 9. maj trænes der både onsdag og lørdag.

Danmarks største endagsmotionsløb nærmer sig med hastige skridt, og Odense Gymnastikforening står klar med et gratis træningstilbud, der skal få dig i form til Eventyrløbet, som skydes i gang den 14. maj. I år starter fortræningen lørdag den 21. marts kl. 10:00 fra Atletikvejen foran tribunen til Odense Atletikstadion. Herfra er der fortræning hver onsdag kl. 18:30 samt hver lørdag kl. 10:00 helt frem til den 9. maj. Tre gange - den 15/4, den 22/4 og den 29/4 - starter fortræningen fra Eventyrløbets hovedsponsor, Middelfart Sparekasse på Dalumvej.

Noget for enhver smag

Til Eventyrløbets fortræning løber man i grupper fordelt efter træningstempo på henholdsvis 5 min, 5.30 min., 6 min. og 6.30 min. Ruterne er ca. 5 og 10 km og svarer dermed rent længdemæssigt til Eventyrløbets, og det er de enkelte gruppeledere, der laver dagens ruter. De øvrige grupper: 7.00 min., 7.30 min. og 8.00 min. kører efter træningsprogrammerne fra Løb med avisen. "Fortræningen er et tilbud til alle, der har mod på en god motionsoplevelse i månederne op til Eventyrløbet, og træningen tilgodeser alle niveauer," udtaler Klaus Winther, løbsleder for Eventyrløbet.

Snør løbeskoene og nyd fællesskabet

For nogle kan være svært at finde motivationen og selvdisciplinen til at træne selv, og fortræningen fungerer som et godt alternativ til dem, der 'trigges' af det sociale element i træningen. "For de fleste er det en stor social motionsoplevelse, når vi samles for at træne op til et fælles mål, som Eventyrløbet er i den her sammenhæng. Der bliver opmuntret og hyggesnakket ude på ruterne, og efter træningen mødes vi til lidt frugt og drikkevarer ved OGF's klubhus, hvor der selvfølgelig også er mulighed for omklædning og bad. Vi håber på at se så mange som muligt, når vi starter op lørdag den 21. marts," slutter Klaus Winther. Ud over motionen og det sociale samvær vil der til hver fortræning også være lodtrækning om sportstasker fra Middelfart Sparekasse.

For yderligere info:

Klaus Winther, løbsleder for Eventyrløbet
Tlf.: 65 91 57 13
Mobil: 40 35 79 40
Mail: info@ogf.dk

Morten Schreiner, leder af fortræningen
Tlf.: 66 14 77 14
Mobil: 22 15 77 14
Mail: mortenschreiner@mail.dk