

# Træn dig op til Eventyrløbet



Eventyrløbet nærmer sig med hastige skridt, og Odense Gymnastikforening står klar med et gratis træningstilbud, der klæder dig godt på til udfordringerne den 5. maj. Og i år er Odinsbroløberne inviteret med.

Årets første fortræning finder sted lørdag den 12. marts kl. 10:00 fra Atletikvejen foran tribunen til Odense Atletikstadion. Herfra er der træning hver onsdag kl. 18:30 samt hver lørdag kl. 10:00 helt frem til den 30. april. Tre onsdage - d. 6., d. 13. og 20. april - starter fortræningen fra Eventyrløbets hovedsponsor, Middelfart Sparekasse, på Dalumvej.

## En optimal forberedelse

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. Ud over motionen og det sociale samvær vil der til hver fortræning være lodtrækning om sportstasker fra Middelfart Sparekasse samt gratis æbler sponsoreret af Føtex på Vesterbro. "For de fleste er fortræningen en stor social oplevelse. Humøret er højt ude på ruterne, og der er god træning og masser af gode tips at hente. Og så sikrer man en optimal forberedelse til den store test den 5. maj," fortæller Klaus Winther, løbsleder for Eventyrløbet.

## 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.

## Velkommen til Odinsbroløberne

Godt halvanden måneds tid efter Eventyrløbet afholdes Odinsbroløbet for anden gang, når Odins Bro og Byens Bro skal krydses af tusindvis af løbere den 25. juni. For at sikre broløberne en god forberedelse til den store begivenhed, har Eventyrløbets arrangører inviteret dem med til fortræningen, der ellers traditionelt har været forbeholdt eventyrløberne. "Vi ved, der er mange, som også ser frem til Odinsbroløbet i år, og derfor har vi valgt at invitere odinsbroløberne med til fortræningen, som i hvert fald kan sikre dem et godt udgangspunkt frem til den 30. april. Så hvad end man har udsigt til at løbe Eventyrløbet i maj eller over de to broer i juni, er man meget velkommen til årets fortræning," slutter løbsleder Klaus Winther.

## For yderligere info:

Klaus Winther, løbsleder

Mail: [info@ogf.dk](mailto:info@ogf.dk)

Tlf: 65 91 57 13

Mobil: 40 35 79 40

# Eventyrløbet

