

Gratis motionstilbud: Træn dig op til Eventyrløbet

Odense Gymnastikforening inviterer til gratis fortræning forud for den store jubilæumsfest den 25. maj. Fra den 1. april til og med den 20. maj trænes der både onsdag og lørdag, og motionister på alle niveauer er meget velkomne.

I år starter fortræningen lørdag den 1. april 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 20. maj. Tre onsdage - den 26. april, den 3. maj og den 10. maj - starter fortræningen dog fra Eventyrløbets hovedsponsor, Middelfart Sparekasse, på Dalumvej.

Snør løbeskoene og nyd fællesskabet

For nogle kan det være svært at finde motivationen og selvdisciplinen til at træne selv, og fortræningen fungerer som et godt alternativ til dem, der motiveres af træningens sociale vinkel. ”For mange er det en stor social oplevelse, når vi samles for at træne op til et fælles mål, som Eventyrløbet er i den her sammenhæng. Der bliver både 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 til årets fortræning, ” fortæller løbsleder Klaus Winther. Ud over motionen og det sociale samvær vil der til hver træning være gratis æbler – doneret af Føtex på Vesterbro - samt lodtrækning om sportstasker fra Middelfart Sparekasse.

Noget for enhver smag

Fortræningen er et tilbud til alle, der har mod på en god motionsoplevelse i månederne op til Eventyrløbet, og træningen tilgodeser alle niveauer. 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. På OGF.dk kan man læse mere om fortræningen.

For yderligere info:

Klaus Winther, løbsleder

Mail: info@ogf.dk

Tlf: 65 91 57 13

Mobil: 40 35 79 40

