



Ilskov Motion



Aktiviteter 2018

- 7. januar: Opstart med løbeklubben kl.9.30
- 30.marts : Skærtorsdag , løb kl. 9.30 med morgenkaffe
- 22.april : Silkeborg Duathlon, løb, cykling, løb kl. 10.00
- 10.maj : Kalkmineløbet, kl. 9.00.
- 30.maj : Ilskov Byfestløb kl. 18.30
- 12.august: Ilskov By-Duathlon – info følger på FB
- 23.august : Karup Å-løbet, 3km, 6km, 10km
- 2.sept. : Ilskov By-Triathlon – info følger på FB
- 17.november : Julefrokost
- 29.dec. : Nytårsløb kl.11.00, med efterfølgende suppe.

Følg vores aktiviteter på Facebook
"Ilskov Motion"

Sæsonstart 2018

Ilskov Motion

Opstart
7. Jan.





Ilskov Motion



Velkommen til en ny sæson med løb.

Søndag den 7. januar 2018 snører vi skoene for en ny sæson, med aktiviteter i Ilskov Motion.

Vi starter derefter ud hver tirsdag og torsdag kl. 19.00 fra klubhuset ved friluftsbadet.

Ilskov Motion tilbyder forskellige løbehold, som du frit kan vælge i mellem gennem hele sæsonen:

- Hold 1: Lær at løbe 30 minutter på 13 uger. (jan.-marts)
- Hold 2: 6 til 10 km, med løb og fartleg.
- Hold 3: Frit løb op til 5-6 km. (Fra 1.april)

På **hold 1** lærer du at løbe og sammen starter vi med at veksle mellem 1 minuts løb og 5 minutters gang, så alle kan være med.

På **hold 2** løber vi 9-12 min. med opsamling ved faste punkter på ruten. Her kan du udvikle dig med interval/tempotræning/længere ture.

På **hold 3** løber vi 6-9 min. med opsamling ved faste punkter på ruten. Her holder vi formen ved lige på en rute som max er 6km.

Vi starter hver træningsaften med fælles opvarmning og slutter af med vand, kaffe og hyggeligt samvær.

Vi indbyder til opstart i løbesko
og info den 7.januar!
I klubhuset kl.9.30

Pris for medlemskab.

Et medlemskab af Ilskov Motion giver dig og din familie mulighed for at være sammen under aktivitet, og vi tilbyder tre forskellige former for medlemskaber.

- Medlem over 18 år	300,- kr.
- Medlem under 18 år*	150,- kr.
- Husstandsmedlemskab	500,- kr.

* Børn under 16 år **SKAL** deltage sammen med en forælder eller anden voksen.

Medlemskabet gælder et år og betales online på www.ilskovif.dk senest efter 3. træningsuge.

Løbeskolen's uddannede instruktører, kan råde og vejlede dig med din løbetræning og står til rådighed for alle hold.

Byfestløb for hele familien.

Sammen med Ilskovs Venner arrangerer Ilskov Motion, et byfestløb for hele familien **onsdag den 30. Maj 2018.**

Alle kan være med i løb eller gang på en rute omkring Ilskov. Der er tidtagning med MTid.

Læs mere om løbet på www.ilskovif.dk, **Facebook** og i byfestbladet.



Skann koden, og
tilmeld dig
Byfestløbet

Se alle vores aktiviteter på

www.ilskovif.dk og Facebook