

Opstart søndag d. 20. januar kl. 10.00

AVISMARATON '19

**TRÆNINGS-
FÆLLESSKABET**
hvor vi hygger os -
men også er seriøse
med vores sport



HAR DU EN
DRØM?

Deltag i Avis-maraton
- træningskonceptet hvor du
sammen med ligesindede
kommer i dit livs form.



20. januar



OPSTART

24. marts



10KM TESTLØB



23. juni



10KM ELLER
1/2 MARATHON

Informationsmøde tirsdag d. 15. januar

AVISMARATON '19



Avis-maraton er et træningskoncept, hvor du trænes op til at kunne løbe et 10 km løb, et halvmaraton og/eller et helmarathonløb i 2019.

Vi træner frem mod...

Viborg Halvmarathon, 10 km, 5 km eller Mini-Marathon den 23. juni 2019 og Vestjysk Halvmarathon i Mejdal den 2. november 2019.

Vi tilbyder fællestræning hver torsdag kl. 19.00 med temposættere i 8 tempogrupper.

Vi har også løbetræning tirsdag, onsdag, lørdag og søndag hvor du kan deltage.

Avis-maraton arrangeres af Viborg Atletik og Motion. Vi holder til på Viborg Atletikstadion, Vinkelvej 32. Herfra udgår størstedelen af vores løbetræning. Her har vi også vores klubhus, hvor vi mødes før og efter løbetræningen.

Mange viborgensere har startet deres løbekarriere hos os. Vi har været med til at skabe mange personlige sejre. Følelsen af at kunne løbe og nå et mål og at gøre noget for sin krop, er nogle af gevinsterne ved at være med i Avis-maraton.

Hvad er Avis-maraton egentlig?

Avis-maraton er et tilbud til dig, som vil i gang med at dyrke motionsløb, og som gerne vil have kompetent hjælp til at komme i gang.

Hvad byder Avis-maraton på?

- Systematisk løbetræning med personligt løbeprogram.
- Rutinerede Avis-maraton trænere fra Viborg Atletik og Motion leder fællestræningen.
- Råd og vejledning om løbesko, løbeudstyr, forebyggelse af skader, ernæring og sundhed.
- Alle deltagere for tilbud om køb af ensartet kvalitetstøj til fornuftige priser.

Nærmere information og tilmelding på:
www.viborgam.dk/avismaraton

Løbsdatoer:

10 km testløb

Søndag den 24. marts 2019

(I Viborg - gratis deltagelse for medlemmer af Viborg Atletik og Motion/Avis-maraton)

Viborg Halvmarathon, 10 km, 5 km og Mini-Marathon

Søndag den 23. juni 2019 (i Viborg)

Vestjysk Halvmarathon

Lørdag den 2. november 2019

(i Mejdal ved Holstebro)

Vi er også med til...

Kalkmineløbet, Gudenåløbet, **Søndersøløbet**, **24 timersløbet**, Viborg City Marathon og mange andre løb i Viborg kommune.

Praktisk information

Tilmeldingsfrist den 31. januar 2019 kl. 23:59.

Deltagergebyr 300 kr. halvårligt, der samtidig gælder som medlemskab af Viborg Atletik og Motion.

Informationsmøde tirsdag den 15. januar 2019 kl. 19.00 - 20.00 i klubhuset på Viborg Atletikstadion, hvor deltagerne i Avis-maraton 2019 får udleveret deres personlige træningsprogram og informationsmateriale om Avis-maraton 2019.

Arrangør: Viborg AM, www.viborgam.dk
Brian Andersen, mobil 40 25 00 08,
info@viborgam.dk