



22.-23. SEPTEMBER 2018

AMOK KLUBTUR

Fuld fokus på løbeoplevelser og hygge ☺

Her finder du tilmelding og program for årets løbeoplevelse.

Vi har fastlagt et program hvor alle kan være med, og som er en kombination af små løbeture, øvelser, foredrag og hygge.

Du har mulighed for at tilmelde dig forskellige spor, så du kan sammensætte et program der lige passer for dig.

Gå ikke glip af denne enestående mulighed for en weekend fuld af AMOK stemning.

Det bliver KANON!

AMOK
FALBORG MOTIONS KLUB

**Afholdes på
Idrætscenter
Jammerbugt i
Fjerritslev**

**Lørdag kl. 9.30 til
søndag efter frokost**

**Overnatning i 3-4
mands værelser med
eget bad/toilet
(2 mands værelser
kan tilkøbes)**

**Tilmelding senest
20. april 2018**

**VENLIG HILSEN
TURUDVALGET**

Claus Rønø, Niels Møller
Mortensen, Lene Korshøj,
Marlene Leig Andersen,
Bodil Pilgaard & Berit
Møller

PROGRAM - Lørdag den 22. september

Kl. 09.30 – 10.00	Fælles velkomst med kaffe/te/rundstykke
Kl. 10.00 – 11.10 <i>Fælles for alle</i>	Træningsplanlægning og opvarmning Træningsplanlægning er et vigtigt redskab i forbindelse med løbetræning. Grunde hertil er bl.a. at træningsplanlægning kan være med til at sikre variation i din løbetræning. Derudover kan træningsplanlægning være et godt værktøj, hvis du vil optimere din løbepræstation – både hvis du vil sætte en ny personlig rekord eller løbe længere end du tidligere har gjort.
Kl. 11.20 – 12.30 <i>Der kan vælges imellem spor A1 eller spor B1</i>	Spor A1: Social kvalitetstræning Intervaltræning er ofte noget, der bliver opfattet som hårdt og kun for meget seriøse løbere. Men intervaltræning er for alle. I forbindelse med dette spor ”social kvalitetstræning”, vil du på egen krop få demonstreret, hvordan du kan ramme de fysiologiske parametre, der er nødvendige for at holde formen, forbedre formen til alle distancer, og gøre det på en måde, hvor alle kan være med og have det sjovt. Øvelserne vil foregå udendørs. Spor B1: Alternativ træning Er du skadet og løb er blevet en umulighed eller noget, som du er nødt til at skære kraftigt ned på? Så fortvivl ikke. På denne workshop får du indsigt i et par forskellige alternative træningsformer, som ikke bare kan holde din form vedlige, men endda forbedre den. Workshopen kræver badetøj, da aquajogging vil være en af øvelserne.
Kl. 12.30 – 13.30	Frokost
Kl. 13.30 – 14.40 <i>Der kan vælges imellem spor A2 eller spor B2</i>	Spor A2: Løbeteknik Løbeteknik er et omdiskuteret emne. Kan det gøre en skadefri eller til en bedre løber?! Svaret er forskningsmæssigt endnu ikke entydigt. Måske kan det gøre dig til en mere effektiv løber? Måske kan det bidrage til at mindske sandsynligheden for, at du får bestemte typer af skader. Under alle omstændigheder, kan en god løbeteknik give dig nye input til din træning. Du vil få nogle personlige fokuspunkter som du bør være opmærksom på. Der løbes i grupper af max 10 personer med forskellige mål. Øvelserne vil foregå udendørs. Spor B2: Kost i forbindelse med løb Kostopfattelser er der rigtig mange af. Vi bliver bombarderet med formaninger og råd fra alle steder. På denne workshop får du en indføring i kost og hvordan energi indhold i kosten påvirker kroppen. Ud fra det, vil denne workshop forhåbentligt bidrage til, at du kan se med lidt kritiske øjne på forskellige kostfilosofier. Workshopen vil foregå som foredrag indendørs.
Kl. 14.50 – 16.00 <i>Der kan vælges imellem spor A3 eller spor B3</i>	Spor A3: Funktionel træning Styrketræning skulle være så godt, så godt, så godt. Både i forhold til præstationsfremme og skadesforebyggelse. Og hvis du ikke har lyst til at gå i et fitness center, så vil du på denne workshop blive indført i hvilke øvelser, der er relevante for dig som løber for at kunne skadesforebygge eller præstationsforbedre dit løb. Workshopen vil foregå udendørs og indendørs (husk indesko). Spor B3: Skadesforebyggelse Er du skadet eller har du været skadet og vil du gerne undgå det? Så kunne denne workshop være en mulighed. Her tager vi fat om de mest almindelige løbeskader og kommer med nogle bud på, hvorfor man får den pågældende skade, og hvordan man kan forebygge at den kommer igen. Denne workshop henvender sig også til folk der er skadet på weekendturen. Der vil være fokus på øvelser af stabiliserende karakter. Workshopen vil foregå udendørs og indendørs (husk indesko).

Kl. 16.00 – 16.30	Kaffe, the og kage
Kl. 16.30 – 17.30 <i>Fælles for alle</i>	Yoga og meditation Yoga er det helt hotte i øjeblikket. Hvorfor? Fordi yoga siges at kombinere styrke, med bevægelighedstræning og mindfulness. På denne workshop vil du blive indført i nogle af de bedste og mest relevante yoga øvelser for dig som løber, som du let vil kunne lave hjemme i stuen. Derudover vil du opleve, at yoga også handler om styrke. Ligesom instruktøren vil komme ind på det lidt meditative aspekt af yogaen. Workshoppen vil foregå indendørs og det vil være en fordel at medbringe en yogamatte eller lignende.
Kl. 17.30 – 19.00	Fri leg, og evt. en tur i svømmehallen
Kl. 19.00 - ?	Spisning og en hyggelig aften To retters middag og efterfølgende hygge i de tilstødende lokaler. Der kan købes drikkevarer til maden. Efter middagen må egne drikkevarer nydes
PROGRAM - Søndag den 23. september	
Fra klokken 8.30	Morgenmad
10.00 – 12.30 <i>Der kan vælges imellem spor A4, B4 eller C4</i>	Spor A4: AMOK søndags løbetur i Kollerup Plantage Spor B4: Gåtur i Kollerup Plantage Spor C4 : Fælles aktiviteter i salen Der er mulighed for at vælge om på dagen, afhængig af hvor frisk man måtte være efter lørdag ☺
Kl. 12.30	Frokost og fælles oprydning

Pris og tilmelding	
Pris:	Prisen pr. person er: 1) Weekend med forplejning og overnatning i 2 mandsværelse: kr. 490,- 2) Weekend med forplejning og overnatning i 3-4 mandsværelser: kr. 440,- 3) Weekend med forplejning og ingen overnatning: kr. 390,- AMOK giver oveni dette et fast tilskud pr. deltager. Derfor kan vi tilbyde så lave priser ☺
Tilmelding:	Du tilmelder dig ved at besvare google tilmeldingen, som du finder i mailen du har modtaget. Du kan også finde linket til tilmeldingen på AMOK facebook siden under Klubtur begivenheden. På tilmeldingen angiver du ønske om overnatning samt spor du ønsker at deltage i. Tilmelding af spor er vigtig, da vi herved kan vurdere, hvor mange instruktører der er behov for på hvert spor. Beløbet indbetales på mobilpay 62080 eller overføres til klubkontoen 9215-4560842347 med anførsel af dit navn. Du er først tilmeldt, når pengene er modtaget. TILMELDING SENEST DEN 20. APRIL 2018

Og dette bør du da også lige vide....

Hvor skal vi være:

Weekenden finder sted på: Idrætscenter Jammerbugt, Brøndumvej 14-16, 9690 Fjerritslev, Tlf.: 98 21 11 90

Centeret ligger i Fjerritslev i hjertet af Han Herred og lige op af Kollerup Plantage. Der er idrætshaller, svømmehal, gymnastiksal, skydebaner, keglebane, fodboldbaner og et motionsrum som kan benyttes. Centret har også spillelokale med poolbord og bordtennis. Vi kan forvente at der er andre gæster end os.

Vi skal bo på vandrehjemmet, som ligger i forlængelse af centeret. Der er enten mulighed for at bestille 2 mandsværelser eller 3-4 mands værelser (køjesenge). Alle værelser har eget bad og toilet.

Vandrerhjemmet har desuden fælles tv-stue og gratis wi-fi. Kollerup Strand ligger 5 km fra vandrerhjemmet.



Medbring:

- Masser af sportstøj til ude og indeaktiviteter
- Badetøj
- Ude og inde træningssko og almindelige sko
- Afslappet tøj til lørdag aften
- Sengelinned til dem der overnatter
- Håndklæder til bad og svømmehal
- Yogamåtte eller lignende
- Evt. egne drikkevarer til lørdagshygge efter middagen lørdag aften
- Godt humør ☺

**HUSK! TILMELDING SENEST
DEN 20. APRIL 2018!**

AMOK
HALBORG MOTIONS KLUB