



7. - 8. SEPTEMBER 2019

AMOK

LØBEWEEKEND

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. Det indeholder en kombination af små løbeture, øvelser, foredrag og hygge.

Alle aktiviteter kan gennemføres uanset din løbeform.

Der vil være niveauopdeling og to instruktører ved behov.

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



Afholdes på
Idrætscenter
Jammerbugt i
Fjerritslev

Lørdag kl. 9.30 til
søndag efter frokost

Overnatning i 1-4
mands værelser med
eget bad/toilet

Tilmelding senest
26. juni 2019

**VENLIG HILSEN
TURUDVALGET**

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

PROGRAM - Lørdag den 7. september

Kl. 09.30 – 10.00	Fælles velkomst med kaffe/the/rundstykker Du skal møde op omklædt i løbetøj. Alle aktiviteter laves ude, hvis vejret tillader det.
Kl. 10.00 – 11.15	Løbeteknik - med individuel feedback Der sættes her fokus på løbeteknik og den enkeltes løbestil. Der vil blandt andet være mulighed for personlig feedback på den enkelte deltagers løbestil. Workshopen er udvidet i forhold til sidste år, så deltagere herfra, vil også få nyt med sig hjem.
Kl. 11.30 – 12.30	Pulszoner - med eller uden brug af GPS-ure Workshopen giver indsigt i, hvordan man kan træne i forskellige puls zoner. Har du et GSP-ur, vil du få råd om, hvordan du kan bruge dit ur på en måde, så du får mere ud ad uret, og dermed også kan optimere sin træning, og herved træne i de rigtige zoner. Har du ikke et GPS-ur, vil du få indsigt i, hvordan du på anden vis kan lære at mærke og udnytte dine forskellige pulszoner.
Kl. 12.45 – 13.30	Frokost og udlevering af værelser.
Kl. 13.30 – 14.30	Udstrækning Udstrækning er en lidt diffus størrelse. Og tilgangene til dette emne er forskelligt. I denne workshop vil man få en overordnet tilgang til udstrækning, hvilke typer der findes og endelig vil en række udstrækningsøvelser blive demonstreret. Der gives ideer til udstrækning hjemme eller i forbindelse med enten opvarmning eller af-jogging.
Kl. 14.50 – 16.00	Mindfulness og åndedræt På denne workshop, arbejdes der med, hvordan mindfulness og åndedrætsfokus, kan anvendes under forskellige løbeformer. Du lærer teknikker til at trække vejret korrekt og helt ned i maven og derved få mere energi under sit løb. Du får også øvelser og teknikker til, hvordan du kan afspænde kroppen, og hvordan du kan være mindful og tilstede i nuet under dit løb.
Kl. 16.00 – 16.30	Kaffe, the og kage
Kl. 16.30 – 17.30	Alternativ træning (overraskelse) Alle møder i hallen til fælles koordinerende og særdeles underholdende alternativ træning. Alle kan være med 😊
Kl. 17.30 – 18.30	Fri leg, og evt. en tur i svømmehallen
Kl. 18.30 - ?	Spisning og aften aktivitet To retters middag og efterfølgende hygge og fælles aktiviteter og lege. Der kan købes drikkevarer til maden. Efter middagen må egne drikkevarer nydes.

PROGRAM - Søndag den 8. september	
Kl. 8.30	Morgenmad
9.00 – 10.30	<p>Foredrag med ekstremcykelrytteren Stig Nicolaysen Vi får besøg af Stig, som er den første Nordjyde med den vanvittige plan om en enkeltstart på cykel næsten 5.000 km tværs over USA i verdens hårdeste cykelløb "Race Across America" - på blot 12 døgn. Stig nåede i 2016 at cykle 3.858 km på under 10 døgn, indtil en sovende arm gjorde det uforsvarligt at fortsætte. Her i juni 2019 forsøger han sig så igen.</p> <p>Stig – som er en ganske almindelig familiefar på den gode side af de 50 år, og uden specielle forudsætninger for at gennemføre den vilde plan - vil fortælle om, hvor vigtigt det er at sætte sig mål og holde fokus og hvordan man bevarer motivationen. Og så vil vi naturligvis få en række spændende historier fra hans ekstreme oplevelser på cykel igennem blandt andet Amerika.</p>
Kl. 10.45 – 12.00	Løbe eller gåtur (AMOK søndagstur)
Kl. 12.30	Frokost og fælles oprydning

Pris og tilmelding	
Pris:	<p>Prisen pr. person er (angiv nummeret ved online tilmelding):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Weekend med forplejning og overnatning i 1 mandsværelse: kr. 610,- 2) Weekend med forplejning og overnatning i 2 mandsværelse: kr. 500,- 3) Weekend med forplejning og overnatning i 3-4 mandsværelser: kr. 450,- 4) Weekend med forplejning og ingen overnatning: kr. 400,- 5) Deltagelse i foredrag søndag formiddag samt efterfølgende løb og frokost: kr. 100,- <p>AMOK giver oveni dette et fast tilskud pr. deltager. Derfor kan vi tilbyde så lave priser ☺</p>
Tilmelding:	<p>Du tilmelder dig ved at besvare google tilmeldingen HER.</p> <p>Har du spørgsmål til din tilmelding, kan du kontakte Niels på mobil 24862191 eller på nimo@tailormade.dk</p> <p>På tilmeldingen angiver du hvilken type deltagelse du ønsker (se ovenfor - nummer 1-5). Du kan også angive hvem du evt. gerne vil bo sammen med, samt om du har ønsker om samkørsel.</p> <p>Beløbet indbetales på mobilpay 800099 eller overføres til klubkontoen: 7444-1585002 med anførsel af dit navn.</p> <p>Du er først tilmeldt, når pengene er modtaget.</p> <p style="text-align: center;">TILMELDING SENEST DEN 26. JUNI 2019</p>

Og dette bør du da også lige vide....

Hvor skal vi være:

Samme sted som sidst 😊

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 enkeltværelse, 2 mandsværelse 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
Evt. badetøj
Håndklæder til bad og svømmehal
Ude og inde træningssko og almindelige sko
Afslappet tøj til lørdag aften
Sengelinned til dem der overnatter
Evt. egne drikkevarer til lørdagshygge efter middagen lørdag aften
Godt humør 😊

**HUSK! TILMELDING SENEST
DEN 26. JUNI 2019!**

