



HALDEN IDRETTSLAG



Kom i form til Halden Byløp!

Halden Byløp arrangeres **lørdag 28. april 2018**. Start og mål er på Halden stadion. Løpet pågår på begge sider av Tista på en flat trasé på 5 km gjennom sentrum. I tillegg arrangeres det barneløp i samarbeid med Spenst og Sparebank1.

Halden IL starter med løpetrening for nybegynnere og de som er allerede litt trent under ledelse av erfarne trenere. Dette er et tilbud til alle som ønsker å komme i gang med løping. Du får veiledning om løpeteknikk, utstyr og treningsprogram.

Målet er at du skal komme i form til å fullføre Halden Byløp (5 km eller 10 km) og forhåpentligvis oppleve gleden av å komme deg ut og løpe. Dette er et tilbud til folk i alle aldre, kom alene eller ta med familien. Det er plass til alle! Ved mange påmeldte deles gruppen opp etter nivå.

Tilbudet består av:

- 1 års medlemskap i Halden IL
- deltakeravgift Halden Byløp 2018 (5km eller 10km)
- 2 fellestreninger i uka + evt. deltakelse på lørdagstreningene
- veiledning og treningsprogram fra erfarne trenere

Prisen er KUN 600 kr (over 17 år) eller 500 kr (under 17 år).

Oppstart og oppmøte:

Vi starter **mandag 8. januar og vi trener frem til Byløpet.**

- Mandager kl. 18 ved inngangen til Remmenhallen (Høgskolen i Østfold)
- Torsdager kl. 18 ved inngangen til Remmenhallen (Høgskolen i Østfold)
- Lørdager kl. 10.30 Fellestrening. Oppmøtested annonseres på Facebook

Fyll ut påmeldingsskjemaet på neste side og kom i gang du også!

For mer info og påmelding:

Ton Frenay 97421487 (tonfrenay@online.no) eller Geale de Vries 97430196 (gealedevries@online.no)

Forhåndspåmelding er ønskelig.

PÅMELDING

«KOM I FORM TIL BYLØPET»



Navn: _____

Adresse: _____

Postnr. og sted: _____

Født: _____ Mann / Kvinne

Nivå: Kan du jogge 30 min Ja/nei

E-post: _____

Mobiltelefon: _____

Skjemaet fylles ut og sendes på e-post eller tas med til første trening.

E-post: tonfrenay@online.no eller gealedevries@online.no

Mobil: 97421487 eller 97430196

Info vedr. betaling vil du få på treningen.

Postadresse: Halden IL, Postboks 123, 1751 HALDEN



HALDEN IDRETTSLAG