

Kontaktperson til Løb og motion

Dagny Hejlskov 86 96 91 70

Løb og motion hjemmeside: www.hgfhammel.dk/lob

STJERNELOEBET

TIRSDAG DEN 24. APRIL 2007 KL. 19.00



HAMMEL GF LØB & MOTION BYDER VELKOMMEN TIL STJERNELOEBET FOR 12. GANG.

LØBET FOREGÅR PÅ GODE STIER MIDT I FRIJSENBORGSKOVENE OG MED START/MÅL TÆT PÅ DET IDYLLISK BELIGGENDE PØT MØLLE, CA. 4 KM FRA HAMMEL.

REKORDER:

Ulrik Heitmann, Hammel GF 36.23 (2006)
Mette Graversgaard, Viborg 44.13 (2004)

STJERNELOEBET BESTÅR AF 3 RUTER PÅ I ALT 11 KM:

RUTE 1: 3,0 KM (PØT MØLLE)
RUTE 2: 4,4 KM (KRAGELUND)
RUTE 3: 3,6 KM (ENGEN)

DELTAGERNE LØBER RUTERNE I FORSKELLIG RÆKKEFØLGE: 1-2-3, 1-3-2, 2-1-3 OSV. I ALT 6 MULIGE RUTEFORLØB. RÆKKEFØLGEN OPLYSES VED UDLEVERING AF STARTNR.



STARTGEBYR: 40 KR. (EFTERTILMELDING +20 KR.)

STARTNUMRE: UDLEVERES FRA KL. 17.30

PRÆMIER: TIL HURTIGSTE DAME OG HERRE

OMKLÆDNING: I KLUBHUSET PÅ HAMMEL STADION, CA. 4 KM FRA START/MÅL

VÆSKE: I MÅLOMRÅDET. ØL ELLER SODAVAND TIL ALLE LØBERE

OPLYSNINGER:

Dagny Hejlskov 8696 9170
Peter Schouborg 8696 3512



www.hgfhammel.dk

TILMELDING TIL STJERNELOEBET:

NAVN: _____

ADRESSE: _____

POSTNR./BY: _____

EVT. KLUB: _____

BETALING:

KONTO 7187-1035847

CHECK PÅ BELØBET

NB! Tilmelding kan også ske on-line på

www.hgfhammel.dk/lob/

SENDES (INDEN 19/4) TIL:

HGF LØB & MOTION, RYTTERVEJ 29, 8450 HAMMEL

ELLER AFLEVERES I SPORTMASTER HAMMEL.

Hammel GF løb og motion indbyder til fælles løbetræning

Sammen med andre løbeinteresserede har du nu chancen for at komme i form til

Frijsenborgløbet
d. 26. august 2007

Frijsenborgløbet er HGF løb og motions årlige motionsløb som har været afholdt siden 1976. Der er normalt deltagelse af ca. 500 løbere i alle aldersklasser og på alle niveauer. Der er tre distancer at vælge imellem 6 km – 12 km - ½ maraton

Alle ruter udgår fra HGF klubhus ved stadion, hvorfra

man via Gl. Randersvej løber på gode skovveje i Frijsenborgskoven, altså ikke bare et løb men også en dejlig naturoplevelse.

HGF løb og motion tilbyder i år en "løbepakke" som indeholder et års medlemskab af klubben, en løbebluse, fællestæning og et startnummer til Frijsenborgløbet, Pris 200 kr. Der vil være to løbeprogrammer, et til 12 km og et til ½ maraton. Vi vil forsøge at lave flere grupper med forskellig løbetempo, så alle kan være med. Der forventes dog at

man ved start kan løbe 3 km. uden pause.

Vi starter onsdag d. 28. marts kl. 17.30 med et introduktionsmøde i Hammel GF klubhus, Stadionvej 7, efterfulgt af en lille løbetur. Derefter har vi fællestæning hver onsdag kl. 17.30

Har du fået lyst til at være med, så mød op på dagen. Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte HGF løb og motion.

Lars Simonsen 86 96 26 29
Ove Jørgensen 86 96 84 96
www.hgfhammel.dk/lob

Opstart i Hammel løbeklub

Da jeg i en periode havde løbet for mig selv i det område jeg bor i, læste jeg om Hammel løbeklub.

Det fristede mig og jeg tog derop for første gang for ca. et år side og kommer stadig to-tre gange om ugen. Det der fristede mig var det sociale løb, at blive hurtigere og ikke mindst kunne løbe længere strækninger.

Det har de formået at hjælpe mig til via deres hensyn og opbakning på løbeturene. Jeg havde aldrig troet jeg skulle deltage i officielle løb, man der er mine løbevenner gode til at presse lidt på, så man tror på det og kan gennemføre det. Løbeklubbens træningsprogram har hjulpet mig til at gennemføre mit første 1/2 maraton, det troede jeg ikke

på for et år siden. Som det kan læses er jeg meget tilfreds med klubben. Der er altid styr på hvilken rute vi skal løbe i de smukke omgivelser, ikke at forglemme deres hjemmeside der altid er opdateret og med gode links.

Med venlig hilsen
Inge Stenhøj Ottesen

Årets løbekalender

Løb og motion har kikket på løbekalenderen for 2007 og udvalgt flg. løb som klubben vil deltage i. Der bliver arrangeret fælles transport, og selvfølgelig er der også tid til lidt hyggeligt samvær både før og efter strabadserne.

01.04	Skvæt skov løbet	7,5km
22.04	1900 stafetten	10km
23.05	Lystrupløbet	5 - 10km
06.06	Kvindeløb, Århus	5 - 10km
07.06	Hinnerup by løb	4 - 8km
12.08	Hadstenløbet	4,9 - 10km
23.08	Silkeborgløbet	5,3 - 11,1km
15.09	Molsløbet	6 - 11,4 - 21,1km
23.09	Dan parcsløbet, Gjern	4 - 8km
30.09	Berlin maraton	42,2km
28.10	Himmelbjergløbet	9,6 - 15,1km

Derudover arrangerer Løb og motion selv flg. løb

24.04	Stjerneløbet, Pøt Mølle	11km
15.06	Klubmesterskaber	5km
26.08	Frijsenborgløbet	3 - 6 - 12 - 21,1km
17.11	Klubmesterskaber	10km

Som det kan ses er der nok at vælge imellem, både med hensyn til tidspunkt og distance.

Interval træning

Så er det med at få løbeskoene på.

Vi er igen i år klar til at hjælpe dig i bedre form. Det kræver kun din egen indsats.

Tirsdag den 27. marts kl.

18 ved Klubhuset starter vi interval træning.

Til denne form for træning er det nødvendigt, du allerede er godt i gang med at løbe og er klar til at yde dit bedste, det er nemlig kun dig selv, der kan afgøre hvor god form du vil være i.

I starten af juni slutter vi af med baban-stafetten, som virkelig tester din form.

Vi håber på stort fremmøde, for det er altid sjovere at være flere når det gør rigtig ondt.

HP ELSERVICE

for your **Comfort**
installatør



Skræddergården 39 A · 8450 Hammel

Tlf. 86 96 00 22

www.hp-elservice.dk



Anette Stæhr

Ved du, hvad du betaler for i din bank? Sammenlign med vores priser - kom ind og test os!

Ring og aftal tid på 87622175

Nordea