

SNIK TILBYDER GRATIS HALVMARATON og 10 km LØBETRÆNING I DYREHAVEN:

SNIK ATLETIK gennemfører hver lørdag i perioden fra den 7/1 til den 22/4-2023 et populært træningstilbud, hvor der trænes op til forårets store grønne løb.



DEN GRØNNE HALVMARATON og

DEN GRØNNE 10 km.

den 30. april 2023.



Vi lægger løbende træningsruter op på Facebook (SNIK Løb og Atletik), Instagram og www.groennehalvmaraton.dk
Se hele træningsplanen sidst i dette opslag.

Man behøver ikke at være tilmeldt løbet eller være medlem af SNIK for at deltage i den gratis fælles træning, **ALLE er velkomne**. Du har ved Fællestræningen mulighed for at tilmelde dig løbet via en unik QR-kode og dermed opnå 10 % på tilmeldingen. Dette gælder KUN for dem som møder op og deltager i Fællestræningen, og som tilmelder sig på en af træningsdagene via QR-koden på plakaten ved Fortunen.

Træningen i Dyrehaven starter hver lørdag kl. 09:00 med start/mål ved Fortunen ved den røde låge til Dyrehaven, hvor der også er adgang til toilet. Afhængig af om der er frost, giver de fleste ruter mulighed for at få vand fra de faste vandhaner i dyrehaven. Fartholderne vil kende deres placering. Der er masser af gratis P-pladser omkring "Ved Fortunen" og helt ned til Klampenborgvej og Dyrehavegårdsvej.

Den sidste lørdag i hver måned i træningsperioden er der start og mål hos Løberen i Lyngby kl. 09:00.

Der vil være fartholdere til tempo: 6:45; 6:30; 6:15; 6:00; 5:45; 5:30; 5:15; 5:00 min/km. Fartholderne løber i et ensartet tempo og sørger for at alle kommer rigtigt rundt på ruterne.

Husk at lørdagstræningen ikke kan stå alene, men bør suppleres med 2-3 gange kortere træning med intervaller i løbet af ugen. Det kan vi også tilbyde i SNIK.

Hver lørdag vil der være 3 ruter: 1. for begyndere/let øvede og 2. for Øvede. Ekstra ruten er for de løbere der ønsker en øget distance. For løbere der skal til Super Half i Lissabon anbefales det at løbe Ekstra ruten der er afmærket med *.

Kom og oplev den fantastiske natur i Dyrehaven og Lyngby, hvor løbetempoet styres af Danmarks bedste fartholder-teams fra SNIK ATLETIK.

Hver lørdag kl. 9:00 startes der med en lille velkomsttale med praktiske informationer.

Med sportslig hilsen **SNIK ATLETIK** • Liz Idon; Henning Lærkholm-Bengtsen; Peter Vogt

TRÆNINGSPPLAN 2023

LØRDAG TRÆNINGSDATO	1 RUTE: ca. KM FOR BEGYNDERE/LET ØVEDE	2 RUTE: ca.KM FOR ØVEDE	FRIVILLIG EKSTRA RUTE ca. KM	MØDESTED LØRDAGE KL. 09:00
07.01	6	10	3*	Fortunen
14.01	6	10	3*	Fortunen
21.01	7	11	3*	Fortunen
28.01	7	11	3*	Løberen, Lyngby Torv
04.02	8	12	3*	Fortunen
11.02	8	12	3/4*	Fortunen
18.02	9	12	3/5*	Fortunen
25.02	10	13	3/5*	Løberen, Lyngby Torv
04.03	11	13	3	Fortunen
11.03	12	14	3	Fortunen
18.03	13	14	3	Fortunen
25.03	13	15	3	Løberen, Lyngby Torv
01.04	14	16	3	Fortunen
08.04	15	16	3	Fortunen
15.04	17	17	3	Fortunen
22.04	10	10	3	Løberen, Lyngby Torv