

LØBESKOLEN

Alle kan være med i
SMT Løbeskolen

- også dig!



Tidspunkt

Info-møde for nye løbere:
Mandag den 20. august
kl: 18.00 - 19.30

Første træningsaften

er onsdag den 22. august kl. 18.00
Herefter løber vi hver
mandag og onsdag kl. 18.00

Også mulighed for løb lørdag kl. 9.00.

Sted

Info-møde og løbetræning:
Bygning K ved Aqua,
Vejlsøvej 55, Silkeborg

Tilmelding

ikke nødvendig - du møder bare op!

Kom og vær med!

Vi glæder os til at se dig!

SMT
Silkeborg Motion-Tri-klub
www.smt-silkeborg.dk



Åben løbeskole

med mange forskellige hold.
For mænd og kvinder, unge og ældre.
Både begyndere og tidligere løbere kan
være med i SMT Løbeskolen.

6-løberen?

Løbeskolens nye hurtigløber-hold
Fra 0 til 6 km på 6 måneder.

Kom hurtigt og sikkert i form på
vores nye hold.

Også for unge med lyst til
hurtig progression

Vores mål

SMT Løbskolen er for dig,
der gerne vil i gang med at blive en god
løber – uden at få løbeskader.

Du får

mange gode oplevelser sammen med
andre løbere.

Vi løber i Danmarks dejligste og mest
varierende terræn.

Vi sammensætter seriøse
træningsprogrammer i mange forskellige
hold.

Det koster

350,- kr. årligt at deltage i SMT Løbeskolen
Nye løbere får en SMT løbetrøje
ved indmeldelse.

Spørgsmål

Du kan se mere under 'Løbeskolen' på

www.smt-lobeskolen.dk

Følg os på facebook, så bliver
du automatisk opdateret med
nyheder og kommende arrange-
menter i SMT Løbeskolen! Søg
blot SMT Løbeskolen så finder
du os...



SMT
Silkeborg Motion-Tri-klub
www.smt-silkeborg.dk

