



"I gang med løb" forår 2023

[Tilmelding her](#)

"I gang med løb" er et tilbud fra **Bagsværd Atletik Club** til dig, der gerne vil i gang med at løbe eller løber lidt selv. Vil du lære at løbe, løbe længere eller hurtigere, så kom til

Træningsstart onsdag d. 8. februar kl. 17.00 på

Bagsværd Stadion.

Vi kører et 10 ugers forløb ledet af vores dygtige løbe- og hjælpetrænere, hvor træningen veksler mellem gang og løb, vi forsøger at slutte af med at lunte/løbe en tur på 5 km.

Vi træner **mandage og onsdage kl. 17.00.**

Træningen er tilrettelagt på 2 niveauer, så alle kan være med uanset alder og kondition. Der er også mulighed for at starte på et af klubbens faste løbehold, som du kan læse mere om på hjemmesiden.

Der er afslutning **lørdag d. 15. april**, hvor vi prøver at lunte/løbe 5 km uden pause.

Det koster 250 kr. at deltage og tilmelding sker via klubbens hjemmeside.

Betaling skal ske senest ved start enten kontant eller på

Mobilepay 287 201.

Hvis du har spørgsmål om træningen, er du velkommen til at kontakte: Lis Knudsen på mail [lisknudsen @ gmail.com](mailto:lisknudsen@gmail.com)/ tlf. 30 31 97 51 eller Hanne Hjæresen på mail [klub @ bagsvaerd-atletik.dk](mailto:klub@bagsvaerd-atletik.dk)/tlf. 23 60 98 47.