

Klub Bjergmarathon´s Marathonskole 2013

HAR DU LYST TIL AT LØBE EN MARATHON?

Har du den første til gode eller har du løbet et par stykker? Så har vi et godt tilbud til dig.

Arrangørerne af Aabenraa Bjergmarathon ønsker at gøre en ekstra indsats for at få flere deltagere på løbets marathondistance.

Vi er i en situation, hvor det maksimale deltagerantal på løbets 10km og halvmarathondistance hurtigt nås, mens deltagerkapaciteten på marathondistancen er større end der er deltagere.

I et forsøg på at få flere løbere til at løbe marathondistancen vil Aabenraa Bjergmarathon tilbyde løbere at deltage i et træningsforløb, der skal motivere og hjælpe løberne til at komme i den rette form til marathondøbet.

I den forbindelse har Bjergmarathon indgået et samarbejde med **Multitesta / Multirunner** og nogle kompetente trænere, bl.a. den tidligere OL, VM og EM løber Gitte Karlshøj. (Se mere længere nede)

Dette forløb har fået navnet: **Klub Bjergmarathon**. Det er ikke en klub i ordets bogstavelige forstand, men et koncept hvori der indgår følgende:

- Personlig marathontræningsplan fra Multirunner.dk
- 8 Løbeevents med foredrag eller workshop om træning, løbeteknik, motivation og kost
- Online sparring og support fra Klub Bjergmarathon træner-team
- Craft Løbejakke
- Gratis startnummer til Aabenraa Bjergmarathon 2013 inkl. funktionel løbe T-shirt fra Craft

Prisen for hele pakken er kun kr. 1.495,- (Værdi over 3500,-)

Tilmelding senest d. 31.12.2012 via link på hjemmesiden

Udbyttet af et træningsforløb og en træningsplan

At træne sig op til et marathondøbet på en god og fornuftig måde kræver en veltilrettelagt træningsplan. Vi synes at det er vigtigt at hele dit træningsforløb bliver en sjov og motiverende oplevelse, således at du efter Aabenraa Bjergmarathon 2013 kan se tilbage på forløbet som en positiv oplevelse for dig.

Ved at deltage i Klub Bjergmarathon vil du blive klædt rigtigt på, og du vil få den hjælp og sparring du har brug for, så du føler dig sikker og klar til den store dag.

Du vil få en personlig dynamisk træningsplan fra Multirunner.dk. Træningsplanen tager udgangspunkt i din aktuelle form og din målsætning, og den vil hele tiden tilpasse sig til den træning du får gennemført.

Ved siden af din personlig træningsplan har du mulighed for at få hjælp og sparring fra en række kompetente løbetrænere fra Multitesta. Du vil til enhver tid kunne stille spørgsmål til os, som vi vil tilstræbe at besvare indenfor 24 timer.

Hver måned vil du desuden have mulighed for at deltage i en række events, hvor vi går i dybden med en lang række løberelaterede emner som f.eks. træning, løbeteknik, kost, motivation og marathonstrategi.

Du vil således også selv lære meget om løb, og du vil efter forløbet have en rigtig god forståelse for og en viden om, hvordan du skal træne.

Præsentation af træner-teamet

Til at hjælpe dig gennem træningsforløbet vil du få hjælp af en række kompetente og erfarne trænere fra Multirunner.

Du vil møde dem i forbindelse med de events vi afholder, ligesom de vil hjælpe dig med at besvare alle de spørgsmål der dukker op undervejs i træningsforløbet

Multirunner træner-team:

Ole Stougaard

Ole er stifter af Multirunner.dk, og han har en kandidatgrad i Idræt og er Mastercertificeret Pose Running Coach. Ole har arbejdet som personlig træner i mere end 10 år, hvor han har trænet både "nybegyndere" såvel som elitesportsfolk. Ole har dyrket elitetriathlon i en lang årrække og var udtaget til det danske triathlonlandshold i perioden fra 2003 til 2006. Hans fokus var langdistancetriathlon og Ironman, og han har gennemført 12 ironmandistancekonkurrencer og løbet 16 marathonløb. I 2006 vandt Ole verdens hårdeste ironmandistancekonkurrence, Norseman i Norge, og satte i den forbindelse rekord for marathonløbet (den er stadig gældende i 2011). Desuden var han med på det danske triathlonlandshold, der i 2005 vandt EM-guld og VM-sølv for hold.

Gitte Karlshøj

Gitte har en lang og imponerende løbekarriere bag sig, og hun har deltaget flere gange med OL, VM og EM. Gitte er fortsat meget aktiv som løber, men professionelt arbejder hun i dag som fysioterapeut i Team Danmark på Idrætsklinikken i Aarhus ligesom hun er aktiv som foredragsholder med "Kom i gang med løb", "Skal der stå maraton på dit CV?", "Forebyggelse af løbeskader og behandling af skader", "Et liv i løb" og "Vejen til toppen".

Bjørn Søvsø Jensen

Bjørn har som træner i Multitestas træner-netværket i flere år rådgivet og vejledt en række seriøse motionister i deres forsøg på at optimere deres præstation i både træning og konkurrence. Bjørn er uddannet kandidat i Idræt og Sundhed fra Syddansk Universitet, og er selv aktiv udøver indenfor både løb, cykling, og langrend. Desuden er Bjørn uddannet Pose-running instruktør, og han har fungeret som træner i forbindelse med diverse løbeprojekter i samarbejde med DGI, samt arrangeret løbeworkshops med fokus på løbeteknik og løbetræning. I øjeblikket træner Bjørn selv målrettet mod Hamburg Marathon i 2013.

Julie Faurholt Pedersen

Julie er bachelor i idræt såvel som i musik og bevægelse. Løb har altid været en særlig interesse, og det har ført til deltagelse i forskellige motionsløb, deriblandt 8 marathonløb. Julie har i foråret 2012 udviklet og gennemført et løbekoncept for de ansatte på Syddansk Universitet, hvor motivation til samt glæden ved

bevægelse især var i fokus.

Præsentation af pakkens events

I perioden fra januar til og med juni har du mulighed for at deltage i en række events i form af enten foredrag eller workshops. De kommer til at foregå i Aabenraa lørdag fra kl. 0900-1300.

1. Opstart og introduktion til Klub Bjergmarathon Dato: 12. januar

Vi starter med en lille løbetur inden vi giver jer en grundig introduktion til Klub Bjergmarathon forløbet. Vi vil bl.a. fortælle om træningsforløbet, hjælpe jer med at få oprettet en profil og få jeres personlige træningsplan på Multirunner.dk/bjergmarathon samt svare på alle jeres spørgsmål omkring forløbet

2. Løbeworkshop: Løbeteknik del 1 Dato: 2. februar

På denne løbeworkshop arbejder vi på at lære den korrekte løbeteknik. En god løbeteknik minimerer din risiko for skader og den gør dit løb meget lettere og ikke mindst hurtigere. Med en udfordrende marathontræningsperiode frem til Aabenraa Bjergmarathon 2013 kan du med en god løbeteknik gøre forløbet til en meget lettere og sjovere oplevelse

3. Foredrag: Motivation, målsætning og gode vaner Dato: 23. februar

Efter en fælles løbetur (og evt løbetest) får du en lang række gode råd, tips og tricks til, hvordan du fastholder motivationen og hvordan du får gode træningsvaner. At gennemføre et marathontræningsforløb på en god måde kræver, at du er drevet af en sund, indre motivation til at nå dit mål. I det daglige kan du ved at indarbejde en række gode vaner omkring din træning og kost gøre det meget lettere at få gennemført den træning det kræver for at få en god marathonoplevelse

4. Foredrag: Træning og træningsplanlægning Dato: 16. marts

Indhold: Dagen starter med en løbetur i kuperet terræn, hvor vi arbejder med god løbeteknik, når det går op og ned af bakke. Bagefter har du mulighed for at lære mere omkring træning og træningsplanlægning. Du vil få indsigt i, hvordan forskellige træningspas påvirker kroppen og hvordan et optimal træningsplan sammensættes

5. Foredrag: Træning, sundhed og trivsel Dato: 6. april

Efter en fælles løbetur sætter vi i dag fokus på, hvordan træning gavner dit helbred og forbedrer din sundhed. Hvordan påvirker din træning kroppen i forhold til de sundhedsforbedrende effekter.

6. Løbeworkshop: Løbeteknik del 2 Dato: 27. April

På denne løbeworkshop bygger vi videre på den perfekte løbeteknik. Du vil lære nye teknikøvelser og få en endnu bedre forståelse af, hvordan vi løber

7. Foredrag: Optimal kost til marathon Dato: 18. Maj

Efter en fælles løbetur (og evt løbetest), vil vi fortælle dig om kostens betydning for et godt træningsforløb og en god marathonoplevelse. Den rigtige kost kan sikre dig, at du får det optimale ud af hvert enkelt træningspas samt at du minimerer din restitutionstid. På samme måde, vil kosten i dagene op til et marathonløb, og det som du indtager under selve marathonløbet, have stor betydning for din marathonpræstation

8. Foredrag: Marathonforberedelse, marathonstrategi og marathonoplevelsen Dato: 1. Juni

Efter en kort løbetur vil vi fortælle dig, hvordan du bedst muligt forbereder dig til den store dag. Vi gennemgår også, hvilken strategi du bør lægge for dit marathonløb. Du får selvfølgelig også mulighed for at stille alle dine personlige spørgsmål omkring den sidste vigtige periode

Spørgsmål kan rettes til formand Per Hussmann på 20421959 eller perhussmann@me.com