



Vi forventer at gå/løbe
onsdag fra kl. 18.30 - 19.30
samt lørdag
fra kl. 11.00 - 12.00

Gå/løbeklub i Skælskør

Lyder det interessant?

Vi er nogle stykker, som tænker på at starte en gå/løbeklub op i Skælskør.

Der bliver informationsaften i **Skælskør Bank mandag d. 13. maj kl. 19.00**. Her kommer et medlem fra Slagelse Løbeklub og fortæller lidt om, hvordan den fungerer.

Der bliver hold, så alle kan deltage, så du behøver ikke kunne løbe en marathon for at være med.

Hvis det har din interesse, så ring og tilmeld dig til informationsaftenen:

Sus Larsen, tlf. 58 19 51 88

Lisbeth Olsen, tlf. 58 19 01 21

Er du forhindret i at komme til mødet, men gerne vil gå/løbe så ring alligevel, så vi kan få en fornemmelse af, hvor stor interesse der er.



Nu skal der startes Klub for gå/løbe-glade i Skælskør

Nu skal der startes en klub for de gå/løbeglade i Skælskør.

Der er nogle, der har fundet sammen, og der er arrangeret et orienteringsmøde i Skælskør bank mandag den 13. maj kl. 19.

Her deltager bl.a. et medlem fra Slagelse Løbeklub for at fortælle om, hvordan den fungerer.

Det er meningen at der skal være forskellige hold, så

alle kan deltage, også selv om man ikke løber en marathon.

Interesserede kan kontakte Sus Larsen på telefon 5819 5188 eller Lisbeth Olsen, telefon 5819 0121, og man må også gerne ringe selvom man ikke kan komme til orienteringsmødet.

Det er planen at man skal gå/løbe en time onsdag aften og en time lørdag formiddag.



Gang i Gå/Løbeklubben

Der er god gang i Skælskør Gå/Løbeklub, og i øjeblikket er der fire hold i gang. Det er et gåhold med Helle Toftdal og Pia som leder, et powerwalkhold med Pia Christensen som holdleder, et hygge-gå/løbhold med Lisbeth Ol-

sen som holdleder og endelig et løbehold med Sus Larsen som holdleder. Hun er kontaktperson for hele klubben og kan træffes på 58 19 51 88. Der trænes hver mandag og onsdag, og hvis man vil vide mere kan man møde op til

et informationsmøde den 27. februar kl. 19 i Eggeslevmaglehallen. Mandag den 10. marts starter der et nyt begynderhold. Her ses trænerne Helle, Pia, Sus, Pia og Lisbeth.

Går, powerwalk'er og løber

Skælskør Gå/Powerwalk/Løbeklub får stadig flere medlemmer, og »klubchefen« Sus kan fortælle, at man nu er

kommet over 100 medlemmer, helt nøjagtigt 104. Blandt andet har der været stor søgning til et begynder-

hold, som slutter i løbet af juni måned, men et nyt starter senere på året. Der trænes ved Eggeslevmagle Skoles hal hver mandag og onsdag aften samt lørdag formiddag. Sus var iøvrigt i København forrige søndag, hvor hun gennem-



SUNDHED OG VELVÆRE



Motion: I dag sætter Skælskør Avis fokus på sundhed og velvære. Og det er jo bl.a. motion, som Sus får meget af. Hun har netop gennemført en marathon i tiden 4.19, en personlig forbedring på 4 minutter.

27/5-2003

Løbeskoene skal snøres og fedtet løbes væk

SKÆLSKØR: Nu skal skoenes kridtes, hvis de sidste overflødig kilo skal væk, inden badesæsonen for alvor går i gang. Skælskør Løbeklub har nemlig et enestående tilbud til dem, der savner nogen at løbe sammen med.

De omkring 100 medlemmer løber hver mandag og onsdag mellem klokken 18.00 og 19.00 og lørdag mellem 9.00 og 10.00 fra Eggelsevmagle Hallen. Alle er velkomne til at møde op, og træningen er niveauinddelt, så de fleste kan være med konditionsmæssigt.

Der er tre løbehold med forskellig distance og tempo. Og derudover er der et hold i powerwalk og et almindelig gå-hold. På billedet er løberne samlet kort før afgang fra Eggelsevmagle Hallen.

mf



FOTO: MARTIN FOLDCAST

27/5-2002

