



Fortræning/fællestræning til

Aabenraa Bjergmarathon 2024

1. Fællestræning er mandag den 1.4. 2024 (og det er ikke en aprilsnar 😊)
2. Start kl. 18.00
3. Startsted Stadion ved Vestvejen – der er gode parkeringsmuligheder ved Stadion og mulighed for bad og omklædning efterfølgende.
4. Der trænes på alle mandage frem til den 17. juni
5. Fælles afslutning ved Arenaen mandag den 17. juni kl. 19.30
6. Der løbes på hold, hvert hold har et antal guider.
7. I år trænes der på henholdsvis en øst og en vest rute.
8. Der vil udover løbeholdene også blive etableret et Skovhold og et Gåhold.
9. Fællestræningen i AAIG er gratis og er for alle der har lyst til at deltage.

Se hele træningsoplægget på AAIG's hjemmeside www.aaig.dk – gå ind under atletik, tri og motion.

Og Aabenraa Bjergmarathons hjemmeside www.bjergmarathon.dk

Mandag den 1.4. 2024	18.00. a. Velkommen b. Intro til træningen og ønsker til holdene c. Præsentation af guiderne d. Guidernes opgaver e. Alle finder "deres" hold f. Start	
Blåt hold: Udgangstempo 4:30 5:30 pr. km	Træner på Øst ruten = ca. 13.km og på Vest ruten = ca. 10 km.	Holdet mødes på stadion og løber samlet ind til Storetorv. Der løbes skiftevis øst/vest ruten, med/mod uret. På storetorv deles holdet, 4.30 løber først afsted, 5.30 derefter. Ruten igennem, der bliver ikke vendt om. Man kan følges med løbeguiderne, hvilket vi opfordrer til, men man kan også løbe imellem os. Kan man ikke holde 5.30 i pace i gennemsnit, kommer der ikke nogen bag og samler op og man må selv finde rundt/hjem eller vælge at deltage på et andet hold. Guiderne viser vej, motiverer og sidste guide på holdet sørger for at alle kommer godt i mål: Guider: 1. Tove Grevsen, 2. Brian Schaadt, 3. Torben Køhling, 4. _____
Orange hold: Udgangstempo: 6:00 – 7:00	Træner på Øst ruten = ca. 13.km og på Vest ruten = ca. 10 km.	Guiderne viser vej, motiverer og sidste guide på holdet sørger for at hele holdet kommer godt i mål. Guider: 1. Riena Rasmussen 2. Finn Jacobsen, 3. Holger Hansen 4. Jytte Jacobsen Ruterne løbes skiftevis med og mod uret.

Grønt hold: Udgangstempo: 7 min og derover pr. km.	Træner på Øst ruten = ca. 13.km og på Vest ruten = ca. 10 km.	Guiderne viser vej, motiverer og sidste guide på holdet sørger for at hele holdet kommer godt i mål: Guider: 1. Solveig Petersen, 2. Anne Marie Skjerk, 3 Margit Abramsen 4. Marianne Refslund 5. Kirsten Toft Nielsen Ruterne løbes skiftevis med og mod uret. De første 3 gange trænes der på Vest ruten, derefter skiftes mellem øst og vest.
Rødt hold: Udgangstempo: 7 min og derover pr. km.	Træner på Øst ruten = ca. 7 km og på Vest ruten ca. 7 km.	Dette er et "vende om" hold. Dvs. at der på turen vil være bestemte punkter, hvor alle på holdet der når dette punkt, løber tilbage til bagerste guide på holdet, laver et loop, og løber frem til det næste vendepunkt. Sidste vendepunkt inden Stadion fra Øst ruten er Arenaen, hvor holdet samles og løber fælles i mål. Sidste vendepunkt på Vest ruten er det store træ på skovlegepladsen (Hugo), når der løbes mod uret, og Hjelmalle, når der løbes med uret, hvor holdet samles og løber fælles i mål. Guider: 1. Asger Hartmann, 2. Mogens Søndergaard Nielsen, 3. Torben Lykke, 4. Verner Gregersen 5. _____ Guiderne viser vej, motiverer, sørger for "vend om" fungerer og sørger for at samle holdet til fælles indløb. De hurtigste løbere på dette hold vil opleve at komme til at løbe mere end 7 km.
Skovholdet: For dem der gerne vil i gang med at løbe, og dem der løber lidt, men gerne vil løbe lidt mere.	Træner i skoven med udgangspunkt på Skovlegepladsen. Øger efterhånden som tiden går både længde og tid på træningen.	Indhold: Løb, gang, dans? tempo løb, intervalløb, spurter, bakke løb, 12 min. test og andre ting 😊 Guider: 1. Julia Hartmann, 2. Hanne Pia Nielsen, 3. Keld Asmussen, 4. Holger Jacobsen, 5. _____
Gåholdet:	Går mellem 5 km og 7 km på hver træningsaften.	Guider: 1. Claus Egholt 2. Erling Holm Jensen 3. Verner Christensen

2000



2024