



Velkommen til
Ebberup Løbeklub



Indmeldelse

Bliv medlem af EIF Løb og vælg selv hvilket hold, træner og hvor langt du vil løbe, fra gang til gang.

Medlemskabet betales hvert halve år, 1. april og 1. oktober, og koster kun 150,00 kr. per sæson.

Du kan tilmelde og betale dig via hjemmesiden, dette foregår via en sikker krypteret linje.

Læs bl.a. mere om betingelser for medlemskab på vores hjemmeside:

www.lob.ebberup-if.dk

Prøve time

Du har naturligvis lov til at prøve og derfor kan du løbe med op til 2 gange - før du melder dig ind.

Træning

Vi træner hver tirsdag kl. 18.00, hvor vi mødes foran Ebberup hallerne.

Her briefes alle løbere om dagens træning og distancer, hvorefter dagens løbehold bliver opdelt.

Hold

Alle skal kunne være med, og derfor har vi også mange forskellige hold, så der er altid et hold til dig - også alt efter hvor langt du vil løbe fra gang til gang.

Vi har i øjeblikket følgende hold:

- Nybegynder efter løbeprogram
- 5 km vedligehold, der løbes 5 km uden pause
- 5-10 km ruternes længde varierer fra gang til gang
- 10+ til de hurtige, der løbes mindst 10 km i højt tempo
- 1/2 maraton efter program, til Lillebælt maraton i maj og CPH Maraton i september

Løbe træner

Vi har en del gode og erfarne løbe trænere, der giver gode råd om løbemønstre og former.

Løbetrænerne kan også i samråd med dig, lægge et program for dine egne optimale løbe ruter og øvelser.

Løbe trænerne er til rådighed fra 1. marts - 30. juni og igen 1. september - 30. november.

Løb events

Hvert år forsøger vi at deltage i en række løb rundt om i landet, primært i nærområdet:

- Vintercup
- Eventyrløbet
- Pulsløbet
- Pulsstafet
- CPH marathon - kun løbeklub medlemmer

Praktisk info

Du har mulighed for at klæde om og bade i omklædningsrummene i Ebberup Hallerne.

Som nyt medlem i EIF Løb får du en løbeveste, så du bliver set i trafikken.

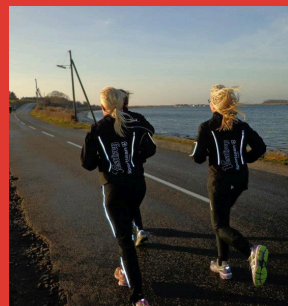
Når du er indmeldt, sker den halv årlige betaling automatisk via betalingsmodulet på hjemmesiden.

Udmeldelse skal ske skriftligt til vores formand eller kasserer.

EIF Løb på Facebook

Du kan læse mere på bl.a. vores Facebook gruppe:

<https://www.facebook.com/groups/EIFLOB>



Om EIF Løb

Ebberup Løb blev stiftet i 2013, efter et forløb i samarbejde med DGI og har idag mere end 40 medlemmer og 7 trænere.

Vi forsøger konstant at tilrette vores program og træning efter ønsker fra medlemmerne - bl.a. med alternative træninger og nye hold.

Udover deltagelse i diverse løb arrangerer vi også diverse events og arrangementer, bl.a. Fastelavn i Ebberup Hallerne.

I 2014 arrangerede vi bl.a.:

- Cooper tests
- Grill aftener
- Fællestræninger både i lokalområdet og på Mjølner ruten i Assens
- Skovfitness
- Pulsløbet 2014 med fællesspisning i Assens
- Pulstafet 2014 med fællesspisning i Assens
- Vintercup i Assens, Glamsbjerg, Haarby, Kerte, Aaurup og Ebberup
- Juleafslutning

EIF Løb er en idrætsforening og har derfor en valgt bestyrelse på 5 medlemmer, der vælges ind på den årlige generalforsamling.

EIF Løb er en del af Ebberup Idrætsforening, læs mere om EIF på:

www.ebberup-if.dk



Ebberup
Løbeklub