

TAR DU UTFORDRINGEN?



HOLMESTRAND MARATON I SAMARBEID MED AKTIV MOT KREFT SØKER DEG SOM ØNSKER Å GÅ FRA SOFA TIL 7,5 KM, FRA 7,5 KM TIL HALV MARATON ELLER FRA HALV TIL HELMARATON!

Stadig flere løper maraton. Det har vært den tydelige trenden de siste årene. Men det er faktisk enda flere som løper halvmaraton. Den halve distansen har vokst eksplosivt de siste årene. Running USA, som er en forening for løpebransjen i USA, anslår halvmaraton til å være den distansen som har hatt størst tilstrømning de siste ti årene.

I år regner arrangøren med 8000 påmeldte til halvmaraton mot 6100 i fjor. The Great North Run i England hadde 54 000 deltakere i fjor mot 47 000 i 2003, og også det tradisjonsrike løpet GöteborgsVarvet i Sverige vokser markant. I år forventes det 70 000 påmeldte mot 34 000 i 1996. Årsakene til at halvmaratondistansen er blitt så populær, er blant annet at den er vesentlig lettere å mestre enn en hel maraton. Både før og etter løpet.

DELTA PÅ 8 ØKTER I LØPET AV 8 MÅNEDER MED PROFILERTE IDRETTSKJENDISER PÅ LOKALT OG NASJONALT NIVÅ

Fokus blir på følgende områder:

- Regelmessig trening med sine helseeffekter
- Utholdenhetstrening og fordeler hva gjelder forbrenning og "hjerte" fordeler.
- Ufarliggjøre 7,5 km, 21 km eller 42 km på asfalt
- Hva skal til for å gjennomføre halvmaraton med en "God følelse"?
- Treningsfellesskap - Motivere hverandre
- Samarbeid med pressen - Jarlsberg Avis

TILTAK

- Felles treninger hver 3 uke
- Varierte treninger svømming, løp, styrke, balanse, sykkel, ski
- Din egen trener
- Fellesskap
- Sosiale events i tilknytning til utvalgte fellestreninger

Alle får forslag til eget treningsprogram og gratis treningsdagbok på nettet, som vil gi deg erfaring og utvikling, basert på den målsetting hver enkelt har for konkurransen. Gode rabatter på treningsutstyr, kostholdsprodukter med mer.

Treningsopplegget er gratis for alle som har meldt seg på Holmestrand Maraton 2013. Begrenset antall plasser.

