



## Træn med SG Atletik til Copenhagen Half 2019 (15. september)

Skal du løbe halvmaraton i København d. 15. september 2019 og kunne du tænke dig udover din egen træning at løbe nogle af de lange træningsture sammen med andre friske løbere – så har vi et godt tilbud til dig.

SG Atletik tilbyder i samarbejde med Sparta og Dansk Atletik Forbund gratis fællestræning, så du er klar til at gennemføre et halvmaraton på en flad, hurtig og publikumsspækket rute gennem Københavns gader.

Der løbes i fartgrupper fra ca. 4:45 min/km til 7:15 min/km - og der er helt sikkert også en gruppe til dig. Grupperne: 4:45-5:00 / 5:15-5:20 / 5:30-5:45 / 6:00-6:15 / 7:00-7:15

Vi går ud fra at du ved start løber tre gange om ugen og minimum 10km. Der bliver to distancer

- Gruppe 1: Løbere, der fra start kan løbe 10km
- Gruppe 2: Løbere, der fra start kan løbe 15km

Vi løber fra SG-Huset, Ryttervej 70, 5700 Svendborg kl. 10.00 på følgende datoer:

- 4. august (10/17km)
- 10. august (10/19km) – OBS lørdag (start fra Høje Bøge stadion)
- 18. august (13/18km)
- 25. august (15/17km)
- 1. september (17km - alle)
- 8. september (13km - alle)
- 15. september – Copenhagen Half 2019

Vi glæder os til at se dig.

Spørgsmål kan rettes til Marie Lützen, [marie\\_lutzen@yahoo.com](mailto:marie_lutzen@yahoo.com) eller mobil 21321864. Hvis du kunne tænke dig at løbe med os udover fællestræningen, kan du finde flere oplysninger om SG Atletik på [www.sg-atletik.dk](http://www.sg-atletik.dk)