



VELKOMMEN

som løber/gænger i Møns Løbe&Motionsklub.

Som nyt medlem vil vi de første par måneder gerne stille en kontaktperson til din rådighed, som du kan følges med og stille relevante spørgsmål til. For at finde den rette kontaktperson til dig, vil vi gerne høre lidt om dit mål, om det 'bare' er for at løbe/gå engang imellem i selskab med andre, eller om du har et specifikt mål, som du vil træne op til.

Vi har fast mødeaften tirsdage kl. 18.30 med start fra Stege Skoles hovedindgang: Birkevænget 2, 4780 Stege.

Løberne starter med fælles opvarmning, gængerne starter deres gå-tur, som typisk er på ca. 5 km. Efter opvarmningen fordeler løberne sig på vores tre hold: 5, 7 eller 9 km, alt efter humør og 'dagsform'. Hvert hold har en tovholder, som til dagens løb har udtænkt en rute. I den lyse tid på året løber vi helst ud i naturen, gerne gennem Stege og Udby skovene. I den mørke tid holder vi os til de oplyste områder i byen.

Det er også muligt at komme ud og strække benene på torsdage, hvor vi også mødes kl. 18.30 ved Stege Skole. Her løber vi samlet en rute, hvor man kan 'hoppe af' undervejs, når ens løbebehov er dækket. Men vi sørger altid for at 'samle op', således at ingen løber lades alene på ruten.

Hver den 1. søndag i måneden afholder vi 'Walk & Talk' et eller andet spændende sted, enten på eller udenfor Møn. Der er typisk opsamling ved Rema 1000, hvor vi fylder bilerne op og triller afsted. Sted og rute er som regel input fra et medlem, som gerne vil dele en god oplevelse med resten af klubben. På de øvrige søndage kan der være forslag fra medlemmer om andre løbeoplevelser. Der er jo masser af skønne ruter på vores lille ø.

Møns Løbe&Motionsklub har en hjemmeside: www.moenrunners.dk/

Her kan du finde opslag som tovholderplan, opslag om kommende klubløb, klubbens etik og moral, gode løberåd samt en 'Runbook', hvor man kan kommunikere med klubbens medlemmer.

Derudover har vi en Facebook-gruppe, som er den primære og hurtige kommunikation til medlemmerne om invitationer til forskellige løb, ikke kun egne, men også tilbud fra naboklubber.

Årskontingentet er pt kr. 275 pr. voksen og kr. 375 pr. husstand (børn under 14 år gratis), som kan indbetales på konto nr. 6140 4089585 (Møns Bank). Men som ny løber/gænger må du godt deltage gratis et par gange for at finde ud af, om det er noget for dig.

Møns Løbe&Motionsklub er medlem af DGI, hvorved vi har mulighed for at deltage i deres mange arrangementer, kurser og træningstilbud.

Møns Løbe&Motionsklub støtter som udgangspunkt op om tiltag, som styrker kendskabet til

- Møns Løbe&Motionsklub
- Til vores dejlige øer, Møn, Nyord og Bogø
- Andre spændende løb, arrangementer og udfordringer, hvor vi kan repræsentere løbeklubben

Her kan nævnes løb som Etape Møn, DGI Cross-løb henover de 4 vintermåneder, Royal Run og Stafet For Livet. Derudover er der blandt vore medlemmer også interesse for både halv- og helmarathon rundt omkring i landet.

Hjertelig velkommen!