



Sæsonstart hos Solrød Atletik og Motion

MOTIONSLØB: Foråret og sommertiden er over os - og på mandag den 29.marts kl.19.00 byder Solrød Atletik og Motion velkommen til en ny sæson. Starten går fra Solrød Idrætscenter.

- Vi har i år fået en aftale med radioens "Løb med P4 København", et motionsprojekt for DRs.lyttere, der har kørt et par år med stor succes. For begyndere startes der op fra 0 til at kunne løbe 5 km. efter et 12 ugers tilrettelagt træningsprogram. For let øvede vil der også være et program som skal ende med at man kan løbe 10 km. efter 12 uger. Planen er at vi løber lokalt i vores sædvanlige træningstider, nemlig mandag og onsdag kl. 19,00, som vi løvrigt gør året rundt, fortæller Ulla Buch Nielsen fra Solrød Atletik og Motion.

P4 projektet har "eksamen" lørdag den 19.juni med et løb, enten 5 eller 10 km, rundt om TV-byen på Amager.

Ligeledes er der grundig instruktion i stavgang og powerwalking for nybegyndere.

Det er vigtigt at lære den rette teknik fra starten for at få det fulde udbytte af træningen og undgå skader.

Målet er at øge ganghastigheden og distancerne, så konditionen forbedres og du opnår en effektiv fedtforbrænding. Der er mulighed for at låne stave.

For alle dicipliner er der fælles opvarmning og udstrækning.

- For nye medlemmer er der Orienteringsaften i april, hvor vi fortæller om klubben samt vejleder i anskaffelse af tøj og især sko, som er det allervigtigste for både løbere og gængere. Endvidere arrangerer vi Cooper test - 12 min.løb/gang test - efter ca. en måneds træning og en opfølgning yderligere 2 måneder senere, forklarer Ulla Buch Nielsen.

Endelig er der fælles løbetræning om søndagen kl.9,00, også fra Solrød Idrætscenter.Her trænes typisk op til årets halv - og helmaraton rundt omkring

i ind - og udland.

Om sommeren går/løbes i sandet på stranden.

- Den effektive træning herfra resulterede i, at klubben til det store, lokale Strandrensningsløb 2009 havde et mandligt medlem på 1. pladsen, som fik flot præmie og håndtryk af den daværende miljøminister Troels Lund Poulsen. Desuden var klubben repræsenteret med en 2.plads hos kvinderne. Alt i alt et flot resultat for Solrød Atletik og Motion, fortæller Ulla Buch Nielsen.

Efter sæsonstarten den 29. marts giver klubben en kop kaffe i Idrætscenterets Cafeteria, så man har mulighed for at diskutere og fordøje oplevelserne sammen med dels bestyrelsen dels sikkert flere af de "gamle" medlemmer.

Der er mulighed for omklædning og bad i Idrætscenteret

|