

I 2002 indgår Espergærde-løbet i juni som en del af et større løbsarrangement, Grand Prix 2002, på i alt 9 løb, som flere nordsjællandske klubber deltager i, og det er tanken, at denne løbsserie skal fortsætte.

Hvert år udgives en aktivitetskalender, som indeholder egne løbsarrangementer, foredrag, udflugter, m.m., samt en række af andre klubbers løb, som vore medlemmer traditionelt følger. Se i øvrigt vor hjemmeside, www.puls3060.dk.

Kontingent og tilmelding

Det årlige kontingent er 170 kr. hvoraf klubben p.t. betaler 50 kr. pr. år, som et tilskud til det planlagte "Sydkystens Sportscenter, Espergærde".

Tilmelding kan ske ved henvendelse til et bestyrelsesmedlem (bedst kl. 18 mandag, onsdag eller fredag ved EIF-hallen) eller via vor hjemmeside, www.puls3060.dk.

For den månedlige udgift på ca. 15 kr. er gevinsten ved anstrengelserne:

- . en sund og stærk krop
- . kontrol over vægt og fedtprocent
- . bedre fordøjelse
- . god kropsholdning
- . mere styrke og smidighed i led og muskler
- . øget muskelstyrke og udholdenhed
- . mindre risiko for hjerte-karsygdomme
- . bedre kredsløb og åndedræt
- . bedre søvn
- . mere energi
- . større arbejdsevne
- . mere selvtillid
- . øget livskvalitet.

PÅ GENSYN I

Puls 3060

v/Mogens Hafsjold
Nørremarken 31
3060 Espergærde

Telefon: 49 13 35 40

Email: mha@hafsjold.dk

Motion og sunde kostvaner

Det er vejen til et godt helbred og større livsglæde



Puls Løbeklubben
30/60 Puls3060

Din lokale motionsløbeklub i Espergærde
www.puls3060.dk

MOTION ER GODT FOR HUMØRET!

KOM I GANG MED AT LØBE!

Første skridt mod større livsglæde kan du ta' i motionsløbeklubben **PULS 3060**.

DET ER ALDRIG FOR SENT!

PULS 3060 er en motionsklub (løb og gang) med hjemsted i Espergærde. Vor adresse og kontaktpersoner – se under "Kontingent og tilmelding".

Målsætning

Målsætningen er gennem en aktiv indsats at fremme menneskers fysiske og mentale velvære ved regelmæssigt motionsløb/gang med en stor sidegevinst af socialt samvær, som er med til at skabe et kammeratskab og en større berøringsflade med beboerne i lokal-samfundet. Videre at informere om motionsløb i bredeste forstand.

PULS 3060 henvender sig til alle aldersgrupper; det være sig nybegyndere, der er usikre med hensyn til træningsprogram, og hvorledes man kommer i gang, men også til tidligere motionister og sportsfolk, der ønsker at komme i form igen og få smidt nogle overflødige kilo.

Gennem træningsprogrammet og det videre forløb er det tanken at motivere motionisten til regelmæssig træning, og i mange tilfælde vil der også senere opstå et naturligt ønske blandt medlemmerne om deltagelse i nogle af de mange løb, som udbydes af idrætsforeningerne

Deltagere

ALLE KAN VÆRE MED! Hvis du er i tvivl om din helbredstilstand, så få et lægecheck inden du går i gang. Selvom dit blodtryk er for højt; dit kolesteroltal over grænseværdien eller din fedtprocent i den forkerte ende af skalaen, så vil du typisk få anbefalet motion og en hensigtsmæssig

diæt af din læge.

Den enkle og velkendte opskrift på et godt helbred lyder:

RØR DIG REGELMÆSSIGT OG – SPIS SUNDT!

Valg af motionsform

Er du sund og rask, så er næste beslutning valget af motionsform. Det væsentligste er regelmæssig motion.

I PULS 3060's træningsprogram for begyndere (løb eller gang) motionerer vi 3 gange om ugen.

Træning

BEGYNDERTRÆNING

Træningen følger et opbygningsprogram udgivet af Danmarks TRIM-komité efter hvilket deltagerne efter 12 ugers træning er i stand til at løbe uafbrudt i 15 minutter. Efter denne langsomme og fornuftige indledning overgår motionisterne til næste TRIM program på 6 uger, hvorefter deltagerne vil være i stand til at løbe uafbrudt i 30 minutter.

Opbygningsprogrammet påbegyndes primo februar og slutter primo juni, og træningen varetages primært af medlemmer, der har været på et TRIM løbetrænerkursus.

Efter denne "svendeprøve" er der en vifte af muligheder, fx:

TRÆNING FOR ØVEDE

Et halv-times hold, der motionerer 3 gange om ugen for medlemmer, der ønsker at fortsætte en regelmæssig træning for at vedligeholde den opnåede form.

Differentieret gruppeløb (mandag, onsdag og fredag kl. 18), hvor træningen varieres mellem jogging, intervalløb og LSD-løb (long slow di-

stance). Disse træningsformer er særdeles gode i en videre optræning af organismen og nyttige som optakt til deltagelse i større løb, som fx Eremitageløbet samt 1/2- og hel maratonløb.

Der er også gruppeløb på tirsdage og torsdage kl. 17, samt lørdage og søndage, kl. 8.30.

OG HUSK! Vi har alle forskellige forudsætninger og evner, så du har altid nogle at følges med i det tempo og den distance, som passer dig.

Som ny træningsform er der i 2001 introduceret Power Walking – eller energigang.

Socialt samvær

Klubben arrangerer også foredragsaftener om bl.a. skotips, beklædning, løbeteknik, forebyggelse af skader, kost, m.m. og afvikler forårsfest og forskellige hyggeture. Desuden mødes vi den første lørdag i hver måned, kl. 10, i EIF-hallen til et fælles morgenbord og får en orientering om kommende løbsbegivenheder, og foruden det sociale samvær er der også rig mulighed for drøftelser om klubaktiviteter og til at fremføre evt. forslag og ideer.

Aktiviteter

Vi arrangerer 8 Espergærdeløb om året på 5 km i Egebæksvang Skoven. Disse afvikles den anden søndag i hver måned, kl. 10 – (undtagen i juli, august, december og januar).

I 6 af månederne – marts, april, maj, juni, september og oktober – arrangeres samtidigt et børneløb på 1 km, også i Egebæksvang.

Efter det sidste Espergærdeløb i november er der i EIF-hallen overrækkelse af medaljer og trøjer til børn og voksne, der minimum har gennemført henholdsvis 4 og 6 løb.