



Løbedag med Allan Zachariasen

Lørdag den 9. april 2011

Kl. 09.00 – 17.00

Fladhøj Stadionanlæg



- 1500m 3.42,8
- 3000m 7.54,0
- 5000m 13.42,15
- 10.000m 29.06,21
- 20 km landevej 59,21 (stadigvæk dansk rekord)
- Halvmarathon 1.03
- Marathon 2.11

(Allan i 80erne..)

Mon ikke en mand med de løbetider kan inspirere os til et bedre løb?

Allan gennemfører løbekurser i ind og udland men det er første gang han kommer til Sønderjylland! – glæd dig til en super sjov og spændende dag for løbere i alle kategorier. Vi skal høre foredrag, løbeteknik, løbeprogrammer og analyse af løbestilarter!

Dagen er lagt an på løbeglæde og humor. Allan er en inspirerende personlighed som motiverer igennem et godt grin. Alle kan være med uanset om du er begynder, motionist eller har ambitioner om at løbe marathon under tre timer.

Medbring påklædning til både løb, stillestående øvelser samt let skiftetøj.

Tilmelding: Indbetal kr 100,- (kursus og forplejning) på konto nr: 7910 1166787. *senest* søndag den 27. marts. (husk at anføre navn på indbetaling)

Røde Kro IF-motion glæder sig til at se AAIGér på dagen ☺



(Allan i dag..)

