



## Inas Fun Runners

Nu startar vi en ny löpgrupp för våra medlemmar. Inas Fun Runners heter den och den har fått sitt namn från hur roligt vi hade när vi sprang Jönköping Halvmarathon med Ina (Katarina).

Målet är att vi skall springa Jönköping Halv- eller Helmarathon i augusti 2019 (kanske några kör ett Göteborgsvarv i maj också). Självklart springer du precis i det tempo du vill men många av oss kommer att springa i lugnt prattempo och njuta.

Vi kommer att erbjuda en bra fest på Cardio Club lördag kväll efter loppet för de i gruppen som sprungit. Förutom våra vanliga Indoor Running-pass kommer vi att erbjuda olika utomhuspass med jämna mellanrum.

Vi kommer också att ha ett antal träffar där våra coacher hjälper oss med lämpliga teknik- och styrkeövningar. Det kommer även att bli en föreläsning vid två tillfällen för dem som vill veta mer om hur man förbereder sig och hur man laddar för en hel eller halv Marathon.

Det kostar bara 495 kr att vara med i denna grupp för våra medlemmar och minst 300 kr av de pengarna kommer att avsättas till festen. Du anmäler dig genom att betala 495 kr i receptionen på Herkulesvägen eller Swishar du 495 kr till 1231030667, ange "Inas Fun Runners" och ditt personnummer som meddelande. Du kan anmäla dig när du vill men ju tidigare desto mer får du ut av gruppen.

Har du frågor mailar du dem till: [kenneth.melin@cardioclub.se](mailto:kenneth.melin@cardioclub.se)