

## Natural Running eftermiddag

Overvejer du også at hoppe med på Natural Running bølgen? Flere og flere eksperimenterer i dag med Natural Running både som et træningsredskab og supplement til løbetræningen eller som en helt ny og dedikeret løbeform. Vi har besøg af nogle af vores leverandører af skoene til Natural Running, så du kan kigge forbi butikken og stille spørgsmål samt prøve et eller flere forskellige par sko til Natural Running. Husk at medbringe id til forevisning ved lån af sko. Der vil være undervisning og praktiske øvelser kl. 17.00. Det er **GRATIS** at deltage i undervisningen.

### Tid og sted:

**Torsdag d. 29. marts kl. 15.00-18.00**

Marathon Sport, Østerbrogade 19, Kbh. Ø  
Gratis deltagelse.



## Pose Running

Workshop med Ole Stougaard, der er tidligere elite triatlet og nu afholder seminarer og workshops omkring Pose Running og fungerer som personlig træner. Pose Running går kort fortalt ud på, at man lander på forfoden og ikke hælen, så man herved skåner især knæ og skinneben, og at man anvender tyngdekraften som den primære faktor for fremdrift. Ole vil fortælle om tankerne bag Pose Running og vise dig de praktiske øvelser, så du selv kan gå i gang med denne løbeform, der ligesom andre former for Natural Running er meget oppe i tiden.

### Tid og sted:

**Lørdag d. 14. april kl. 13.00-15.00**

Marathon Sport, Åboulevard 1, Kbh. V  
**Pris: 100,00 kr.**



## Foredrag om kost før, under og efter marathont

Er du i tvivl om, hvad du skal spise i den sidste tid op til marathont? Eller vil du have nogle gode råd og vejledning angående energiindtag under selve løbet? Så har du her en glimrende mulighed for at få et rigtig godt billede af, hvad der måske lige kan gøre det sidste frem mod et godt resultat. Fysiolog Tom Knudsen vil give dig gode råd og vejledning i kost og energiindtag.



### Tid og sted:

**Torsdag d. 26. april kl. 19.00**

Marathon Sport, Østerbrogade 19, Kbh. Ø

**Onsdag d. 2. maj kl. 19.00**

Marathon Sport, Åboulevard 1, Kbh. V

**Pris: 100,00 kr.**

## Copenhagen Marathon Messe

Igen i år vil Marathon Sport være repræsenteret ved en stor messe i forbindelse med Nykredit Copenhagen Marathon 2012. På messen vil der være rig mulighed for at gøre et godt køb ved vores stand samt møde mange af vores leverandører med de seneste produktnyheder. Skal du selv løbe, er det også her, du henter dit startnummer, men alle andre er også meget velkomne. Der er gratis adgang alle dage til messen.

### Tid og sted:

**Torsdag d. 17. maj kl. 14.00-20.00.**

**Fredag d. 18. maj**

**kl. 12.00-20.00**

**Lørdag d. 19. maj**

**kl. 10.00-20.00**

Messe Sparta Hallen,  
Gunnar Nu Hansens Plads 11,  
2100 Kbh. Ø

## Skades- og tekniktræning

Det er altid frustrerende at blive skadet, når man allerhelst vil ud og få nogle km i løbeskoene, men nu kan du mindske risikoen for at blive skadet og få nogle øvelser og idéer til at forebygge eventuelle skader. Anders Madsen fra Sportsfysen er ekspert i løbeskader og behandling og forebyggelse af disse. Han vil guide dig igennem de hyppigste løbeskader og komme med gode råd og vejledning til at undgå eller forebygge disse. Der vil efter en teoretisk gennemgang være praktiske øvelser, så du bedes venligst møde op omklædt.

### Tid og sted:

**Onsdag d. 6. juni kl. 17.30-19.30**

Spartas Klublokale, Gunnar Nu Hansens Plads 11, 2100 Kbh. Ø.  
**Pris: 100,00 kr.**

## Copenhagen Womens 10K Messe

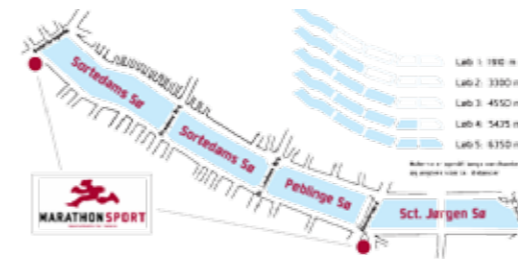
Spartas populære kvindeløb vil igen i år blive afviklet i juni måned fra Fælledparken. Marathon Sport vil også være tilstede på den tilhørende messe samt i målområdet før og efter starten. På messen vil flere af vores leverandører med de seneste produktnyheder være repræsenteret. Kom forbi og se de seneste trends inden for kvindeløb og gør et godt køb i vores stand.

### Tid og sted:

**Fredag d. 15. juni kl. 12.00-19.00**

**Lørdag d. 16. juni kl. 10.00-18.00**

Messen afholdes i Sparta Hallen,  
Gunnar Nu Hansens Plads 11, 2100 Kbh. Ø



Marathon Sport, Østerbrogade 19, 2100 København Ø,  
Tlf: 35 38 39 00, oesterbro@marathonsport.dk

Marathon Sport, Åboulevard 1, 1635 København V.  
Tlf: 35 37 50 07, frb@marathonsport.dk

[marathonsport.dk](http://marathonsport.dk)



# Aktivitetsplan

Vinter / Forår

# 2012





## Trailaftener

Der har gennem de senere år været en stadig stigende interesse for trail-løb herhjemme. Folk har fået øjnene op for at løb i naturen med dens kuperede terræn og krævende underlag, kan være en god udfordring.

Hvis du ikke allerede har fået vækket din interesse for trailløb, så giver vi dig i Marathon Sport mulighed for at snuse lidt til det. Vi arrangerer tre trailaftener, hvor du kan komme med ud og løbe en tur i terrænet. Salomon, Inov8 og Petzl vil stille sko, rygsække og pandelamper til rådighed, så du har mulighed for at låne og teste noget trailudstyr. Vi trækker hver gang lod om lækkert udstyr.

### Tid & sted:

**Onsdag d. 25. januar kl. 18.30.**

Skovbrynet Station, Bagsværd.

**Onsdag d. 22. februar kl. 18.30**

Furesøbadet, Frederiksborgvej 101, Værløse.

**Onsdag d. 28. marts kl. 18.30.**

Rudegaard Stadion, Kongevejen 466-468, Holte.

## Gratis løbetræning

Hver mandag og onsdag kl. 17.00

er der gratis løbetræning fra Marathon Sport.

Mandagen løbes der fra Østerbro og onsdag er det fra

Åboulevard. Der løbes i to hold – begyndere og let øvede.

Vore kyndige instruktører vil sørge for en god og alsidig gang træning, hvor alle kan være med. Træningsplanen vil kunne ses på vores hjemmeside og opdateres løbende

**Vi løber hver uge i alt slags vejr:**

**Mandag kl. 17.00, Marathon Sport,**

Østerbrogade 19, Kbh. Ø

**Onsdag kl. 17.00, Marathon Sport,**

Åboulevard 1, Kbh. V



## Submax test og træningsplan

Marathon Sport fortsætter samarbejdet med Claus Hechmann og kan derfor tilbyde en enestående mulighed for at teste din form og kondition via en submax test på løbebånd med opfølgning af resultaterne og planlægning af dit eget træningsprogram. I selve testen vil du få målt din iltoptagelse og få målt dit kondital. Ud fra disse målinger kan dit træningsprogram frem mod dit næste mål planlægges. På opfølgningsmøderne vil træningsprogrammerne blive gennemgået og forklaret. Så står du og savner lidt struktur i din træning eller har et specifikt mål her til foråret, f.eks. Copenhagen Marathon, så kan dette give dig optimale træningsbetingelser frem mod dette.

### Tid og sted:

**Tirsdag d. 31. januar kl. 10.00-16.30.**

Marathon Sport, Åboulevard 1, 1635 Kbh. V

**Torsdag d. 2. februar kl. 10.00-16.30**

Marathon Sport, Åboulevard 1, 1635 Kbh. V

**Lørdag d. 4. februar kl. 10.00-15.00**

Marathon Sport, Åboulevard 1, 1635 Kbh. V

### Opfølgningsmøder:

**Torsdag d. 9. februar kl. 16.00-17.00**

Marathon Sport, Åboulevard 1, 1635 Kbh. V

**Lørdag d. 11. februar kl. 13.00-14.00**

Marathon Sport, Åboulevard 1, 1635 Kbh. V



### Tid og sted:

**Tirsdag d. 17. april kl. 10.00-16.30**

Marathon Sport, Åboulevard 1, 1635 Kbh. V

**Torsdag d. 19. april kl. 10.00-16.30**

Marathon Sport, Åboulevard 1, 1635 Kbh. V

**Lørdag d. 21. april kl. 10.00-15.00**

Marathon Sport, Åboulevard 1, 1635 Kbh. V

### Opfølgningsmøder:

**Torsdag d. 26. april kl. 16.00-17.00**

Marathon Sport, Åboulevard 1, 1635 Kbh. V

**Lørdag d. 28. april kl. 13.00-14.00**

Marathon Sport, Åboulevard 1, 1635 Kbh. V

Pris: 1 test med opfølgning og træningsplan: 1000,00 kr.

Pris: 2 tests med opfølgning og træningsplan samt billet til vores kostforedrag: 1750,00 kr. Der bookes tid ved tilmelding.

Hvis du undervejs i forløbet bliver skadet eller på anden måde bliver forhindret i at deltage i alle tests eller løb, kan pengene ikke refunderes og Marathon Sport fralægger sig ethvert ansvar for en eventuel løbeskade hos deltagerne under forløbet.

## Bliv en bedre løber

Christian Madsen, der er uddannet psykolog + BA i idræt og er tidligere dansk mester på halvmarathon, kommer med input, der kan gøre dig til en bedre løber. Disse input vil blandt andet omhandle emner som motivation, målsætning og tålmodighed. Der vil ud over foredraget også være nogle praktiske demonstrationer, og emnet henvender sig til alle løbere, uanset om du er eliteløber eller nybegynder. Så savner du ny inspiration i din træning eller vil have nogle gode råd til at komme i gang med løbetræningen, så kunne dette foredrag være lige noget for dig.

**Billetter kan købes i begge Marathon Sport butikker samt i vores webshop.**

## Kvindeaften

En aften kun for kvinder. Masser af gode tilbud og hjælp til at finde det rette løbeudstyr. Vi giver denne aften 20% rabat på alle sko samt tøj. De første 50 kunder i hver butik får en lækker gavepose fra vores leverandører, som i øvrigt også vil være repræsenteret denne aften og komme med råd og vejledning til eksempelvis løbeundertøj og sportsbh'er. Der vil blive udloddet 10 startnumre til Copenhagen Womens 10K som lodtrækningspræmier hver aften i de to butikker. Vore kvindelige ansatte er klar til at byde dig velkommen denne aften. Deltagelse er gratis og tilmelding ikke nødvendig.

### Tid og sted:

**Onsdag d. 7. marts kl. 19.00-21.00**

Marathon Sport, Åboulevard 1, Kbh. V

**Torsdag d. 22. marts kl. 19.00-21.00**

Marathon Sport, Østerbrogade 19, Kbh. Ø



### Tid og sted:

**Onsdag d. 29. februar kl. 19.00**

Marathon Sport, Østerbrogade 19, Kbh. Ø

**Pris: 75,00 kr.**