

# Vidar Motions nyhedsbrev – februar 2012

---

Som vi blev enige om på generalforsamlingen i november, så vil bestyrelsen ca. en gang i kvartalet udsende nyhedsbrev til alle medlemmerne. Nyhedsbrevet skal dog ikke ses som en erstatning for den løbende information på vores hjemmeside [www.vidarmotion.dk](http://www.vidarmotion.dk)

Indhold i dette nyhedsbrev:

- Nyt klubbetøj
- Nye hold fra 14. februar
- Trænere
- Løb langt på Als
- Opvarmning
- Motorvejsløbet 2012
- Als Rundt 100 km og 1864 løbet
- Klubture

## Nyt klubbetøj

Endelig er det lykket at få det nye klubbetøj færdigt, så I kan få bestilt det nye tøj og reklamere for vores klub.

Klubbetøjet er Craft og omfatter:

- Singlet – pris: 325,-
- T-shirt – pris: 350,-
- Jakke – pris: 450,-

Torsdag til og med lørdag i uge 9 (8.-10. marts) er det muligt at prøve tøjet hos Sportmaster i Sønderborg. Det vil være muligt at prøve S, M og L i damestørrelser samt M, L og XL i herrestørrelser. Bestilling og betaling foregår ligeledes i Sportmaster – og der vil være introduktionsrabat på 50,- pr. del (max tre dele pr. medlem) ved bestilling og betaling senest 12. marts.

Leveringstiden på jakkerne er ca. 2 uger, men desværre ca. 10 uger på singletter og t-shirts.

Billeder af tøjet vil være på hjemmesiden under Klubbetøj inden for de nærmeste dage.

## Nye hold fra d. 14. februar

I tråd med de tidligere år starter vi nye løbehold op i uge 7. Der vil d. 9. februar være infomøde for de nye løbere, hvor der er mulighed for at møde trænerne og høre lidt om, hvordan træningsforløbet vil være.

Som sidste år har vi igen Hold A, Hold B og Hold C afhængig af den enkelte løbers nuværende niveau, så hvis I kender nogle, der kunne have lyst til at løbe, så spred budskabet.

## Trænere

I forbindelse med vores nye træningskoncept, har vi brug for hjælp. Vi har både brug for nogle, der vil være trænere, men også for nogen, der vil hjælpe med at få nye med ind i fællesskabet. Tilmelding via hjemmesiden.

## Løb langt på Als

Vi har igen i år arrangeret fællestræning med vores naboklubber. Datoerne er:

- Søndag d. 29. januar – Guderup \*AFHOLDT\*
- Søndag d. 19. februar – Vidar Motion
- Søndag d. 11. marts – Gråsten
- Søndag d. 22. april – STK90
- Søndag d. 13. maj – BUI Motion
- Torsdag d. 31. maj – Danfoss
- Tirsdag d. 28. august – STK90
- Søndag d. 30. september – Guderup
- Søndag d. 4. november – Gråsten
- Lørdag d. 17. november – Danfoss
- Søndag d. 9. december – Vidar Motion
- Lørdag d. 29. december - Augustenborg

Tilmelding foregår via hjemmesiden af hensyn til forplejning.

## Opvarmning

Når vi i slutningen af marts skifter til sommertid, og dermed også træner fra Sønderborg Stadion begynder vi med fælles opvarmning for alle.

## Motorvejsløbet 2012

Lørdag d. 24. marts arrangerer DGI Sønderjylland i samarbejde med syv lokale løbeklubber, heriblandt Vidar Motion, løb på den nye motorvej mellem Kliplev og Sønderborg.

Start og mål går fra Kliplev og det er muligt at løbe 5 km (udsolgt), 10 km, 21,1 km og maraton. Sidste tilmelding er 26. februar.

Hvis du kunne tænke dig at være med som hjælper til løbet, så send en mail med dine kontaktinformationer til Tetina på [tetina.rix@gmail.com](mailto:tetina.rix@gmail.com)

## Als Rundt 100 km og 1864 løbet

Foråret er fyldt med gode løb – også dem, vi selv arrangerer.

Kr. Himmelfartsdag d. 17. maj holder vi Als Rundt 100 km, der som navnet siger, er et 100 km løb, vi kun afholder hvert tredje år. Deltagergrænsen er ved at være nået, så nu mangler vi nogle hjælpere på selve dagen. Vi har brug for både cykelvejvisere (du skal cykle 10 km/t) og hjælpere i biler på ruten. Hold øje med hjemmesiden for tilmelding af hjælpere.

Ugen efter – søndag d. 27. maj – holder vi for anden gang 1864 løbet og her er også nyt. Der vil i år blandt andet være børneløb. Hvis ikke du har meldt dig til, så er tilmeldingen åben, så der er ingen undskyldning. Distancerne på 6,1 km, 10,8 km og 21,5 km giver muligheder for alle. Tilmeldingen kan ske via [www.sportstiming.dk](http://www.sportstiming.dk). Hvis du ikke kan/vil løbe, så har vi også brug for hjælpere – se mere på [www.1864loebet.dk](http://www.1864loebet.dk)

## Klubture

Bussen til Hamburg Marathon er en fast del af Vidar Motions forårsprogram, og 2012 er ingen undtagelse. Søndag d. 29. april går turen til Hamburg. Løbere har førsteret til bussen, men der plejer altid at være plads til heppere, og som medlem af Vidar Motion er det gratis at komme med som hepper. Løbere betaler 150,-

På grund af både Motorvejsløbet, Als Rundt 100 km og 1864 løbet har vi valgt kun at arrangere én klubtur i år – og den går til Himmelbjergløbet søndag d. 30. oktober. Der er mulighed for 9,6 km og 15,1 km og vi slutter med lidt at spise, inden vi kører hjem igen. Sæt allerede nu kryds i kalenderen.