



KUUL  vi gør en forskel

KUUL Running

Den århusianske velgørenhedsløbeklub KUUL vil gerne motivere helt almindelige motionister, der har lyst til motion, oplevelser, samvær, hygge og fællesskab, samtidig med at man støtter en god sag.

Vi vil gerne motivere dig med en fast aftale, hvor vi løber en tur sammen hver anden søndag. KUUL stiller med løbetrænere, der dækker hele ruten, der er på 5 km. Det betyder, at du løber for "dig selv" i det tempo, der passer dig. Samtidig kan eventuelle børn, familie, venner etc. løbe i det tempo, som passer til dem, uden at nogen bliver væk.

Det vi gerne vil opnå, er at skabe et sammenhold, hvor venner og familier dyrker motion i fællesskab og samtidig er med til at løbe penge ind til fordel for hjertebørnene.

- Du løber for dig selv – Motionen. Du løber for andre – Støtte og opbakning
- Familier løber med et formål - Børn løber for andre børn
- Vi løber med et fælles mål: KUUL Running finalen 2010 i september. Vi løber med et fælles formål – At indsamle så mange penge som muligt, som vi sammen kan løbe ud til hjertebørnene med i december.

Du tilmelder dig et træningsforløb, som starter søndag den 14. marts og efter 11 fællestøtninger, slutter med KUUL Running finalen 2010 den 19. september.

Mødested og løberute

Vi mødes hver anden søndag kl. 11:00 og løber 5 km. KUUL danner såvel fortrop, som bagtrop. Det betyder, at den hurtige løber kan få udfordringer - eventuelt tage to ture rundt. Ligeledes sørger vi for, at den nystartede løber og børnene kommer med rundt. Der er altså udfordringer for hele familien.

Vi løber på en fast rute på 5 km. Det er en rundstrækning, som starter og slutter ved hospitalet i Skejby, Indgang 9. Her er gode parkeringsmuligheder. Bus nummer 14,17 og 26 går lige til døren.

Sammen træner vi mod det fælles mål, som er løbet den 19. september. Løbet er på samme rute, men naturligvis med tidtagning, diplom og medalje til børnene.

Tilmelding

Du tilmelder dig på KUULs hjemmeside www.kuul.dk, hvor der også er mulighed for, at købe KUUL-løbetøj.

Vi arrangerer dette tiltag i samarbejde med Sportmaster, Adidas, Storcenter Nord og Aarhus Universitetshospital.

Det koster 300 kr. at deltage og ved tilmeldingen får du en pakke, som indeholder følgende:

- En fed Adidas løbetrøje med KUUL tryk.
- Et gavekort på 250 kr. til køb af et par nye Adidas løbesko.



- 12 fælles løbetræninger med start i marts. Der er fast support fra løbetrænere, samt væske og frugt ved mål.
- Medlemskab af KUULs venner. Derved støtter du hjertebørnene med 100 kroner, og er med til at gøre en forskel.
- Invitation til to foredrag i Teatersalen, Storcenter Nord, som er gratis for dig.
 - Maj: Sæt dig mål og nå dem!
 - August: Fortsæt træningen og undgå skader. Incl. klubaften hos Sportmaster.
- Du deltager i en månedlig lodtrækning om en Adidas Sportstaske (349,-) blandt alle tilmeldte. Vi udtrækker to vindere pr. måned.
- Løb den 19. september KUUL Running finalen 2010, hvor der er tidtagning. Alle får et diplom, og der er medaljer til alle børn under 13 år.
- Pakken har en samlet værdi på 700 kroner.

Du støtter altså både en god sag, får motion og oplevelse sammen med familie og venner. Takket være vores sponsorer, så får du dine penge retur i form af løbetrøje, gavekort, rådgivning og motivation.

For yderligere information kontakt:

KUUL – Henrik Schriver, 5214 9003