

En klub, hvor motion og det sociale samvær vægtes lige højt. Klubben er både for dig, der er øvet løber og for dig, som gerne vil i gang med dine første 5 km. Det er også en klub for dig, der foretrækker en frisk gåtur.

VI GLÆDER OS TIL AT SE DIG I **MOVE** Randers!



KONTAKT

Formand: Finn Madsen

Tlf. 40 92 87 75

karin.finn@madsen.mail.dk

Se mere på: www.moveranders.dk

REMA 1000
DRONNINGBORG

ALLANS GULVBELEGNING

86 44 12 35

FÆLLESSKAB - MOTION - RELATIONER

VELKOMMEN

I *MOVE*

Randers

- en klub for alle



MOVE
RANDERS.DK

EN DEL AF



MISSION

Foreningens formål er at fremme interessen for og medvirke til at så mange som muligt i Randers er i "bevægelse" og dermed dyrker motion. Vi har fokus på alle former for gang og løb.

Vi er en forening, hvor der er fokus på det fælles samvær før, under og efter motionen - uanset træningsniveau og kunnen. MOVE Randers er en klub, hvor hele familien kan samles.

VÆRDIER

I MOVE Randers har vi følgende værdier:

FÆLLESSKAB - MOTION - RELATIONER

DELTAGELSE VED LØBSARRANGEMENTER

I MOVE Randers deltager vi i mange løbsarrangementer.

Vi har fx deltagere med til:

- Kalkmineløbet i Mønsted Kalkmine
- Royal Run
- Beauté Pacifique-kvindeløbet i Hadsund
- Halv-Marathon og Marathon rundt i landet
- Sommerløbet/kageløbet
- Randers City Stafet

I MOVE arrangerer vi også forskellige løbeprogrammer herunder bl.a. et 10-ugers nyløberprogram, der sætter deltagerne i stand til at løbe 5 km og finde glæden ved motion i det fri.

SOCIALE ARRANGEMENTER

I årets løb afholder vi forskellige arrangementer af social karakter som f.eks.:

- Træningsture "væk" fra klubben
- Stafet for Livet
- Løb for et lys i mørket - Knæk Cancer
- Foredrag
- Juleafslutning med nisseløb
- Klubture
- Klubfest

**HVOR MOTION
OG DET SOCIALE
SPILLER SAMMEN**



- EN KLUB FOR ALLE

MØDETIDER

Klubben holder til i Dronningborghallen og vi mødes:

Mandag: kl. 17.30

Torsdag: kl. 17.30

Lørdag: kl. 10.00 (Lange distancer kl. 9.30)

Afhængig af løbedistance og niveau laver vi individuelle løbeaftaler.

Klubben er åben året rundt - uanset vejr og vind er der altid åbent i MOVE Randers, og vi har kaffe på kanden både før og efter træning. Her er der altid nogle at løbe eller gå med - uafhængig af distancen og dit niveau.

Kik forbi på en af vores træningsdage så vi kan vise dig hvad vi kan tilbyde.

KONTINGENT (priser pr. år)

Voksne: kr. 250,-

Børn u/18 år: kr. 100,-

Familie: kr. 600,-

Passiv: kr. 100,-

