



# DIT HJERTES MOTIONSKLUB

Vejle august 2010

## *Aktivitetsoversigt for efterår/vinter 2010*

### ***KLUBAFTEN - Indkøbsaften ved Intersport/HC Sport***

***Mandag den 30. August kl. 18.00 – 20.00*** holder vi indkøbsaften ved Intersport/HC Sport. Der kan handles i butikken, og der gives **20% på alle ikke nedsatte varer**. Der vil endvidere være en række specialtilbud, som kun gælder denne aften.

## **Sommerfest**

### **Gåtur med efterfølgende grillfest**

***Lørdag den 28. august kl. 13.00***

En dejlig gåtur på ca. et par timer. Årets gåtur bliver en ander-



ledes oplevelse end tidligere. Vi mødes alle på parkeringspladsen på Ribevej på venstre hånd lige før Pederholmsallé. Her vil Steen Hedrup sørge for at vi får en interessant tur i Kongens Kær, hvor han vil fortælle naturen og dyrelivet. Efter den gode travetur er klubben vært ved en grill eftermiddag/aften. De medlemmer der ikke deltager i gåturen er velkommen til grillarrangementet som starter kl. ca. 17.00.

*Vi ønsker at se så mange af vore medlemmer som muligt til en hyggelig eftermiddag og aften. Husk tilmelding.*

**Mødested til gåtur: Parkeringspladsen på Ribevej, kort før Pederholmsallé.**

**Mødested til Grill: Søndermarkshallen, Søndermarksvej, Vejle**

***Tilmelding se nedenfor***

Klubbens medlemmer kan deltage efter ønske i gåtur eller grillarrangement efter eget valg. ***Deltagelse er gratis ved rettidig tilmelding*** til Lennart Wihrs, tlf. 20 78 89 82, eller Torkild Beck, tlf. 75 83 22 11, ***senest mandag den 21. august.***

I denne ferietid kan det være vanskeligt at komme i forbindelse med os. Send evt. tilmelding via mail til: [kontakt@dit-hjertes-motionsklub.dk](mailto:kontakt@dit-hjertes-motionsklub.dk) eller [lennart-wihrs@hotmail.com](mailto:lennart-wihrs@hotmail.com) . Der kan også lægges besked på telefonsvar 75 83 22 11.





## LØBETRÆNING HVER SØNDAG OG ONSDAG

Til de friske, der gerne løber hele året rundt, har vi altid løbemotion hver søndag kl. 10.00. og hver onsdag kl. 19.00 - fra den 15. september til midt i april dog kl. 18.30.

Vi starter med ca. 10 minutters let opvarmning. Der er forskellige rutelængder at vælge i mellem f.eks. 10 km, 7,5 km, 4,5 km og 2,5 km alt efter temperament.

Onsdag er primært forbeholdt skovtræning/intervaltræning som foregår på et niveau, hvor alle, uanset fysisk formåen, kan deltage. Skovtræningen foregår altid i samlet flok og vil være meget varieret og tilpasset årstiden. I den mørke vintertid foregår træningen på belyste gader og stier.

Der er mulighed for omklædning og bad i Søndermarkshallens omklædningsrum. Nystartede motionister hjælper vi gerne i gang på den rette måde, og hjælper med at sammensætte et løbeprogram.



## KLUBLØB

Klubben betaler deltagergebyret ved samlet tilmelding til løbene. Det er naturligvis forventet, at deltagerne i disse løb deltager i løbetøj, der markerer klubben. Det er klubbens mål at fremme motion generelt, derfor håber vi, at dette kan motivere til større løbeglæde, at kunne prøve kræfter med andre løb.

Hvis du ønsker at deltage i andre *lokale* løb kan du få løbsgebyret refunderet ved henvendelse til klubbens kasserer.

Afregning af udgiften til løbet bedes sendt til Lennart Wihrs med oplysninger om konto til overførsel: [lennart-wihrs@hotmail.com](mailto:lennart-wihrs@hotmail.com)

Deltagerne må selv sørge for transport til og fra de enkelte løb, enkeltvis eller samkørsel.

- 1. Tour de Munkebjerg 2009** - Løbsdag: onsdag den 1. september kl. 19.00, Startsted: Ibæk, Ibæk Strandvej. Løbslængde: 6,3 km., Seneste tilmelding: den 25. aug. (af hensyn til den snarlige deadline for tilmelding, beder vi medlemmer der ønsker at deltage i dette løb om selv at tilmelde sig mod, at klubben efterfølgende refunderer startgebyret). Online tilmelding kan ske på [www.vejlelober.dk](http://www.vejlelober.dk).
- 2. Vejle Halvmarathon** - Løbsdag: søndag den 24. okt. kl. 14.00. Startsted: Idrættens Hus, løbslængder: ½-marathon, 10 km og 5 km. Seneste tilmelding: 26 sept. Tilmelding via mail til: [kontakt@dit-hjertes-motionsklub.dk](mailto:kontakt@dit-hjertes-motionsklub.dk) eller [lennart-wihrs@hotmail.com](mailto:lennart-wihrs@hotmail.com). Der kan også lægges besked på telefonsvar 75 83 22 11. Tilmelding kan også ske på vore løbsdage søndag og onsdag.
- 3. Lillebælt Halvmarathon** - Løbsdag lørdag den 7. Maj 2011 kl. 14.00. Der allerede for tilmelding den 1. oktober 2010. Da tilmeldingen som regel er overtegnet i løbet af dagen, er *seneste tilmelding til løbet Lørdag den 26. sept. 2010 (samme dag som tilmeldingen til Vejle Halvmarathon) til Torkild Beck Tlf. 75 83 22 11 eller bedst på mail [kontakt@dit-hjertes-motionsklub.dk](mailto:kontakt@dit-hjertes-motionsklub.dk)*  
*Deltagelse i dette løb er for egen betaling, men med tilskud fra klubben.*

## TILMELDING TIL VINTERAKTIVITETER



### *Badminton / svømning*

De, der ønsker at deltage i enten, svømning eller badminton, skal meddele dette **senest den 25. august 2010 til Torkild Beck 75 83 22 11 / Lennart Wihrs 20 78 89 82 / Ole Svendsen 75 65 02 06** Vi træffes bedst ved 18-tiden, men da det stadig er sommerferietid henstiller vi til, at så mange interesserede som muligt tilkendegiver deres ønske(r) til os via e-mail: [kontakt@dit-hjertes-motionsklub.dk](mailto:kontakt@dit-hjertes-motionsklub.dk) , [lennart-wihrs@hotmail.com](mailto:lennart-wihrs@hotmail.com) eller [ossvendsen@profibermail.dk](mailto:ossvendsen@profibermail.dk)

**BADMINTONTIDER:** haltider fra den 1. sept. ser således ud. (specielle arrangementer i hallerne medfører aflysninger).

### **BADMINTON – ROSBORG HALLEN, MØLHOLM HALLEN og RØDKILDE**

Mandag: .....kl. 19.30 – 20.30 Rødkilde Gymnasium.  
Tirsdag: .....kl. 17.00 – 20.00 Rosborg hallen  
Onsdag: .....kl. 18.30 – 21.30 Rosborg hallen  
Lørdag: .....kl. 08.00 – 10.00 Mølholm hallen.

Vi håber, at så mange som muligt af vore nuværende badmintondeltagere kan finde tider, som kan passe ind i dette skema og opfordrer til, så hurtigt som muligt, at tilkendegive deres ønsker for deltagelse i vinterens badmintonaktiviteter.

Vi må gøre opmærksom på at hallerne er lukket i skolernes ferier (d. 15. 10. – 24.10.2010 og 23.12. – 2.1.2011) samt at der kan forekomme aflysninger på grund af anden aktivitet i hallerne.

*Oplys venligst det ønskede spillested og tidspunkt.*

**Pris pr. person for perioden den 1. september 2010 til onsdag den 31. marts 2011 er kr. 125 ,00. Beløbet er betaling for klubbens medlem personligt - ikke for en bane**



### **SVØMNING - Mølholmbadet**

*Klubben har Mølholmbadet til rådighed flg. tidspunkter:*

**Mandag fra kl. 15.00 til 16.00**

**Torsdag fra kl. 19.00 til 20.00**

*Bemærk venligst om du ønsker at svømme mandag og/eller torsdag.*

**Pris pr. person for perioden torsdag den 2. september 2010 til udgangen af april 2011 er kr. 125,00.**

### **GENERELT**

En svømme- og en badmintonhal giver nogle fysiske rammer, som det er svært at sætte sig ud over, og derfor vil bestyrelsen straks efter sidste tilmeldingsfrister placere deltagerne på de ønskede tidspunkter så længe tiderne rækker. Er der flere deltagere til en time end vi kan honorere, vil vi forsøge at tilbyde andre tider og håber, i sidste ende, at alle kan få opfyldt ønsket om at deltage i vores motionsaktiviteter.. Umiddelbart efter vil bestyrelsen udsende giroindbetalingskort for de tildelte aktiviteter.

**indbetalingen skal være foretaget inden 2. træningsaften**

Er dette ikke sket, vil pladsen gå til en evt. anden interesseret.

**Forudsætning for at deltage i vore indendørsaktiviteter er, at man er medlem af  
Dit Hjertes Motionsklub.**

Medlemskontingentet udsendes samtidig med gebyret for vinteraktiviteterne. Der vil således være kontingent for perioden 1. sept. 2010 til 31. aug. 2011 sammen med eventuelle aktivitetsgebyrer på samme girokort.

Med hvert girokort følger samtidig en oversigt/faktura der oplyser kontingent og aktivitet. Fornyes dette medlemskab ikke fortabes retten til at deltage i indendørsaktiviteterne straks.

### JULESTEMNING



**Søndag den 19. december ca. kl. 11.30.** I forlængelse af det almindelige søndagsløb holder klubben lidt julehygge i **Søndermarkshallen**, hvor der serveres gløgg og æbleskiver. Alle er velkommen til at møde op i "klubhuset" (Søndermarkshallen) denne dag og mødes med "de andre motionister" i klubben.

Forhåndstilmelding i klublokalet eller på mail: [kontakt@dit-hjertes-motionsklub.dk](mailto:kontakt@dit-hjertes-motionsklub.dk) ønskes senest fredag den 14. dec. af hensyn til traktementet.

### KLUB TRØJE

Nye løbetrøjer i lækkert åndbart materiale i størrelserne fra 8-10 år 12 - 14 år og fra S op til XXL.

Trøjerne findes i både en herre og en damemodel – børnestørrelserne kun i en model.

Priser for klubbens medlemmer: kr. **100,00 pr. stk.**

Klubtøjet kan købes ved henvendelse til Torkild Beck, tlf. 75 83 22 11

*Klubben har i løbet af sommeren fået ny sponsor:*



Middelbart Sparekasse, Vejle afdeling. Dette fremgår da også af et lille diskret logo på det ene ærme på løbstrøjerne.

***Dit Hjertes Motionsklub ønsker hermed at understrege, at al deltagelse i klubbens aktiviteter er for deltagerens egen regning og risiko!***

*Har du en bekendt, der ønsker at dyrke løb, svømning eller badminton har vi mulighed for at tilbyde en plads på et af holdene. Ring - så sender vi denne aktivitetskalender til vedkommende sammen med et giroindmeldingskort!*

### Vigtige datoer og tidspunkter:

	Dato	Tidspunkt	Aktivitet
Mandag	21.08.10		Sidste tilmeldingsfrist til gåtur/grillarr.
Mandag	25.08.10		Tilmeldingsfrist til Tour de Munkebjerg
Onsdag	25.08.10		Sidste rettidige frist for tilmelding til vinteraktiviteterne badminton, svømning.
Lørdag	28.08.10	kl. 13.00 – 16.00	Gåtur ca. 10 km. / gratis deltagelse
Lørdag	28.08.10	kl. 17.00-	Grill efter gåturen / gratis deltagelse
Mandag	30.08.10	kl. 18.00 – 21.00	Klubaften – Indkøbsaften ved Intersport/HC-Sport
Onsdag	01.09.10	kl. 19.00	Tour de Munkebjerg (egen tilmelding til dette løb)
Onsdag	01.09.10		Husk at betale kontingent 2010/2011 + evt. aktivitetsgebyr.
Torsdag	02.09.10	kl. 19.00 – 20.00	Svømning starter i Mølholm Badet
Onsdag	03.09.10	kl. 18.30 – 21.30	Badminton starter (Rosborg Hallen)
Lørdag	04.09.10	kl. 08.00 – 10.00	Badminton starter (Mølholmhallen)
Mandag	06.09.10	kl. 19.30 – 20.30	Badminton starter (Rødkilde Gymnasium)
Tirsdag	07.09.10	kl. 19.00 – 21.00	Badminton starter (Rosborg Hallen)
Onsdag	16.09.10	kl. 18.30 -	Onsdags-løbetræning løbstid ændres til 18.30 i vintertiden.
Lørdag	26.09.10		Tilmeldingsfrist til Vejle Halvmarathon / 10 km / 5 km.
Lørdag	26.09.10		Tilmeldingsfrist til Lillebælt Halvmarathon (07.05.2011)
Søndag	24.10.10	kl. 14.00	Vejle Halvmarathon / 10 km / 5 km.
Mandag	13.12.10		Seneste forhåndstilmelding til julearrangementet.
Søndag	19.12.10	ca. 11.30	Julearrangement / Gløgg og æbleskiver.

Dit Hjertes Motionsklub ønsker alle medlemmer et rigtigt godt efterår med masser af god motion.

## Med venlig hilsen

Dit Hjertes Motionsklub



Formand

Da vi må forvente store stigninger til porto når vi sender denne aktivitetsoversigt til alle vore medlemmer, har vi et ønske om at kunne distribuere dette, samt eventuelle andre informationer til vore medlemmer via e-mail.

Vi har dig/jer registreret som:

Medl.nr.	Navn	Adresse	By
«nr»	«navn»	«adresse»	«postnr»«by»

Send en mail til os på [kontakt@dit-hjertes-motionsklub.dk](mailto:kontakt@dit-hjertes-motionsklub.dk) oplys blot dit medlemsnr. og eventuelle rettelser, så registrerer vi den mailadresse som er afsender.

Du/I accepterer samtidig hermed at modtage information fra klubben via e-mail.