

Copenhagen Marathon Messe

I forbindelse med Copenhagen Marathon d. 22. maj 2011 afholder Marathon Sport en stor marathon messe i Sparta Hallen på Østerbro. Her vil du kunne finde mange forskellige leverandører og se de nyeste varer og tendenser inden for løb. Det vil også være muligt at gøre en god handel på vores stand, hvor vi har mange gode tilbud på løbeudstyr.

Hvornår: Torsdag d. 19. maj kl. 14.00-20.00

Fredag d. 20. maj kl. 12.00-20.00

Lørdag d. 21. maj kl. 10.00-20.00

**Hvor: Sparta Hallen,
Gunnar Nu Hansens plads, Kbh. Ø**



Løb til musik

Er du blandt de mange der lytter til musik, mens du løber? Musikken kan bruges mere aktivt i din træning.

Du kan her lære, hvordan du bruger beat, skridtfrekvens og puls i forbindelse med din løbetræning og hermed

gøre din træning bedre og dig til en bedre løber. Efter et teoretisk og praktisk oplæg får alle udleveret en mp3 afspiller med forskellig slags musik til test under en kort løbetur. Du bedes derfor møde op omklædt.

Billetter koster 75,00 kr. og kan købes i begge Marathon Sport butikker samt i vores webshop på marathonsport.dk

Hvornår: Lørdag d. 4. juni kl. 14.30

Hvor: Marathon Sport, Åboulevard 1, Kbh. V

Der tages forbehold for ændring af dato og aflysning af foredrag.
Ændringer vil blive oplyst på marathonsport.dk - Foto: Inov8, Nike, Sportsfyssen og Sparta.

Kvindeløb messe

Sparta arrangerer Kvindeløbet 10 km søndag d. 19. juni kl. 11.00 på Østerbro. I den forbindelse vil der være en stor løbemesse i Sparta hallen på Østerbro. Marathon Sport vil selvfølgelig være til stede sammen med andre leverandører og du vil kunne gøre et godt køb under messen. Der er gratis adgang til messen alle dage.



Hvornår: Weekenden d. 17. – 19. juni.

Nærmere oplysninger med åbningstider vil fremgå af vores hjemmeside maratonsport.dk senere.

Gratis løbetræning

Hver mandag og onsdag kl. 17.00 er der gratis løbetræning fra Marathon Sport. Om 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.

**Mandag kl. 17.00, Marathon Sport,
Østerbrogade 19, Kbh. Ø**

**Onsdag kl. 17.00, Marathon Sport,
Åboulevard 1, Kbh. V**



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



Aktivitetsplan

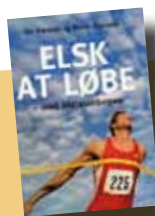
Forår / sommer

2011



Elsk at Løbe

Foredrag med forfatterne til bogen Elsk at Løbe - Bente Klarlund Pedersen og Tor Rønnow. Bente Klarlund er overlæge på Rigshospitalet og forfatter



til over 400 videnskabelige artikler og har desuden løbet 10 maraton. Tor Rønnow har løbet over 200 maraton rundt omkring i verden og er ivrig skribent på diverse løbesites. Kom og hør om spændende løbeberetninger og bliv præsenteret for den nyeste viden om alt, hvad løbet gør ved dig i krop og sind. Billetter koster 100,00 kr. og kan købes i begge Marathon Sport butikker samt i vores webshop på marathonsport.dk

Hvornår: Tirsdag d. 22. februar kl. 19.00-21.00
Hvor: Spartas Klubhus, Gunnar Nu Hansens Plads, Kbh. Ø

Trailcamp



Vi tager en tur i skoven og tester forskelligt udstyr til trailløb. Repræsentanter fra Salomon og Inov8, som er nogle af de førende inden for trailløb, vil stille trailsko og løberygsække til rådighed. Har du selv noget udstyr, er du velkommen til at tage det på.

Der vil blive givet gode råd til trailløb og vi skal selvfølgelig løbe en tur og teste udstyret og formen af i skoven. Du vil endvidere blive præsenteret for et par energiprodukter fra High5 i form af energibarer og væske. Billetter koster 75,00 kr. og kan købes i begge Marathon Sport butikker samt i vores webshop på marathonsport.dk. Prisen inkluderer en lille gavepose indeholdende løberelaterede produkter.

Hvornår: Lørdag d. 26. februar kl. 11.00
Hvor: Dyrehaven nord for København – mødested ved den røde port ved Klampenborg Station

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 også vil være repræsenteret denne aften og komme med råd og vejledning til eksempelvis løbeundertøj og sportsbh'er. Der udloddes **10 startnumre til Spartas Kvindeløb 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.

Hvornår: Onsdag d. 9. marts kl. 19.00-21.00
Hvor: Marathon Sport, Åboulevard 1, Kbh. V
Hvornår: Torsdag d. 24. marts kl. 19.00-21.00
Hvor: Marathon Sport, Østerbrogade 19, Kbh. Ø



Skadestræning

Har du problemer med skader, der kommer igen og ødelægger din træning, eller trænger du blot til at få styrket kroppen? Vi tilbyder her 1 times intensiv træning med en masse øvelser, der kan være med til at forebygge skader eller kan bruges som et supplement til din løbetræning. Du vil nemt kunne fortsætte med disse øvelser derhjemme. Mød venligst op omklædt til indendørs træning. Billetter koster 50,00 kr. og kan købes i begge Marathon Sport butikker samt i vores webshop på marathonsport.dk

Hvornår: Lørdag d. 2. april kl. 15.00
Hvor: Sparta Hallen, Gunnar Nu Hansens Plads, Kbh. Ø



Løbeteknik

Med fokus på især forfods- og barfodsløb men også andre løbetekniske øvelser, vil vi prøve at give dig nogle redskaber som supplement i din træning. Fysioterapeut og verdensmester i militær femkamp Brian Dåsbjerg fra Danish Sports Academy vil gennemgå og vise en masse løbetekniske øvelser samt give en introduktion til forfods- og barfodsløb. Disse teknikøvelser kan forebygge skader og give dig en bedre løbeøkonomi, hvilket igen kan gøre dig til en stærkere og hurtigere løber. Mød venligst op omklædt til udendørs løb. Billetter koster 75,00 kr. og kan købes i begge Marathon Sport butikker samt i vores webshop på marathonsport.dk

Hvornår: Lørdag d. 9. april kl. 11.00-13.00
Hvor: Marathon Sport, Østerbrogade 19, Kbh. Ø

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. Billetter koster 50,00 kr. og kan købes i begge Marathon Sport butikker samt i vores webshop på marathonsport.dk

Hvornår: Mandag d. 2. maj kl. 19.00
Hvor: Marathon Sport, Østerbrogade 19, Kbh. Ø
Hvornår: Torsdag d. 5. maj kl. 19.00
Hvor: Marathon Sport, Åboulevard 1, Kbh. V