

Torsdag
16. juni
kl.18.00

LØPSSEMINAR PÅ RØYKENBADET

Torsdag 16. juni kl.18 inviterer Røykenbadet i samarbeid med Team Puma Elite til løpsseminar. Seminaret foregår over en kveld og inneholder inspirerende foredrag av teamet, teknikkgjennomgang og en rolig løpeøkt der vi tester ut i praksis det vi har lært og gått igjennom.

DU MØTER:



KRISTIAN ULRIKSEN

Kjent som programleder i NRK podkasten «I det lange løp» sammen med Jann Post. Nordlending med sterke meninger, tidligere pokerproff og nå 2:21-løper på maraton.



SONDRE NORDSTAD MOEN

Tidligere Europarekordholder på maraton med 2:05. Har 59:48 på halvmaraton og er fortsatt verdens raskeste «non African» på disse to distansene. Er et løpende leksikon og innehar mer kompetanse på løp enn de aller fleste i verden.



ANDRÉ HJORTESEETH

Team manager i team Nordstad Moen. Primus motor i teamet, holder i media, promotering, sosiale medier og løpsteknikken i teamet. Er friidrettstrener i ROS IL og er rådgiver for 5 eliteutøvere.

PROGRAM:

(møt i god tid og kom i løpetøy!)

18.00-18.10	Registrering konferansesalen 3. etg Røykenbadet
18.10-19.30	Inspirasjonsforedrag og teknikkgjennomgang
19.30-20.30	Løpsteknikk (Oppvarming, Drill / Teknikk og lette bakkeøkt til slutt).
	Løping foregår i området ved Røykenbadet
20.30	Avslutning

Maks 50 deltakere – først til mølla! Seminaret er gratis, men det er bindende påmelding.

PÅMELDING

Det er begrenset med parkering her så kjør sammen om mulig. Velkommen til en spennende og innholdsrik kveld!
Adressen: Røykenbadet, Bassengveien 1, 3440 Røyken



RØYKENBADET
AKTIVITET • HELSE • VELVÆRE