

Ganløse Atletik & Motion

blev stiftet 29. oktober 1998, og medlemstallet er på ca. 175, og er hjemmehørende i Egedal kommune.

Vores idegrundlag er at tilbyde motion ved løb, power-walk, motionsgang eller vandring.

For mange er det at motionerer blevet til en god vane, enten det er løb, power-walk, motionsgang eller vandring, eller om det er 1,2 eller 3 gange om ugen. Det er op til dig og husk 1 gang er bedre end ingen gang, og 2 gange er bedre end 1 gang og 3 gange er bedre end 2 gange.

Om sommeren motionerer vi i den dejlige natur og skovene omkring Bastrup sø og Buresø.

Om vinteren motionerer vi på oplyste stier i Ølstykke.

Bryd vanen og nå dine mål.

Du er altid velkommen til at møde os, på en af vores træningsdage.

Som medlem af GAM

får du en grundig træning, så du er velforberedt til at deltage i motionsløb og vandringer, af forskellige længder.

Vi lægger megen vægt på, at der skal være plads til alle, og det skal være sjovt at motionere. Derfor kan du altid finde en gruppe, der passer til dit niveau, se holdbeskrivelserne.

Vi træner efter "henteprikket", så der aldrig er nogen, der bliver "glemt" i naturen.

En motionstime er fælles opvarmning for både løbere og powerwalker, herefter løber eller powerwalker vi mellem 40-60 minutter, for at afslutte med udstrækning.

Som medlem af **GAM** får bl.a.: Foredrag, "tusmørke" handel i sportsforretning, mulighed for styrketræning, gode kammerater, naturoplevelser, velvære mm.

Orientering til medlemmerne sker i medlemsbladet INFO samt på vor hjemmeside, gam@gamdk.dk.

GAM's bestyrelse og udvalg:

Formand:

Gert Olsen, 48 18 46 93

Kasserer:

Niels Thomsen, 48 18 43 65

Sekretær:

Per Terjesen, 28 18 92 32

Best.medlemmer:

Henrik Bay 48 10 77 11

Henrik Vilhelmsen 48 18 42 22

Løbeudvalg:

Gert Olsen 48 18 46 93

Vandreudvalg:

Lonny Frost Jensen 48 18 81 42

Power-walk udvalg

Ruth Heinel 48 18 42 27

Foreningens adr.: Ganehøj Alle 40
3660 Stenløse

Gironr.+ giro adr.: 397-0329
Søtofteparken 126
3660 Stenløse

E-mail: gam@gamdk.dk

Internet-adr: www.gamdk.dk

Kontingentet er:

Voksen enkelt	kr. 175,-
Barn enkelt	kr. 100,-
Passivt enkelt	kr. 100,-
Familie	kr. 250,-
Familie, passiv	kr. 150,-
(inkl. hjemmeboende børn)	

Kontingentet går fra 1. marts til 28. februar.

Der dyrkes løb, power-walk (PW) og motionsgang/vandring i GAM året rundt, trænings-tiderne er:

Sommersæson: 1.4-30.9

Startsted: Lerbakkehus, P-pladsen, Lyngvej 97, mellem Ganløse og Lyng.

Hold	Tirsdag	Torsdag	Lørdag
1 løb	18.30		
2-3 løb	18.30	18.30	13.00
1-3 PW	18.30	18.30	13.00

Holdbeskrivelser.

Holdene kan blive slået sammen på de enkelte træningsdage, alt efter deltagere og trænere.

Løb:

Hold 1: Løber om tirsdagen i moderat tempo.

Hold 2: For løbere, der kan løbe 30 minutter uden pause. Målet er at løbe 60 minutter uden pause.

Hold 3: For løbere, der kan løbe 45- 60 minutter uden pause.

Power Walk (PW):

Hold 1: Målet for dette hold er, at deltagerne kan tilegne sig en motionsform, som nemt kan indpasses i hverdagen.

Hold 2: På disse hold stiger hastigheden og der er færre pauser.
Hold 3: Her er hastigheden høj, og målet er at gå en time uden pauser.

Motionsgang:

Henvender sig til folk der kan gå 15 km på ca.2,5 time. Startsted: Ganløse mølle, hver mandag kl. 09.00, året rundt

Vandring:

Se turene i INFO eller på vores hjemmeside.

Mød op på en af vore træningsdage, eller kontakt en af udvalgsformændene for at få yderligere information, eller se: www.gamdk.dk



Stenløse Center 5 – Tlf. 4717 2240

Sportmaster i Stenløse er din lokale ekspert, med alt indenfor sko og beklædning, samt tilbehør til sport og fritid.



Medlem af



Ganløse Atletik & Motion

GAM

Hvis du ikke begynder, kommer du aldrig i gang.