



Alb-ruL.dk

Albertslund Rulleskøjteklub Turløb

	Turløb med guide	Turløb uden guide
Formål	<ul style="list-style-type: none">• At gøre løberne i stand til at deltage i Turløb uden guide.	<ul style="list-style-type: none">• Træning, motion og socialt samvær.• Motivere til deltagelse i Sommerens Motionsløb og Berlin Marathon.
Målgruppe	<ul style="list-style-type: none">• For løbere, der har brug for støtte undervejs.	<ul style="list-style-type: none">• Løberne skal kunne klare sig selv undervejs og der opdeles i grupper, som passer sammen tempomæssigt.
Ruten	<ul style="list-style-type: none">• Kort rute omkring 5 km, hvor forskellige udfordringer i trafikken trænes, så løberen bliver i stand til at deltage på Turløb uden guide.	<ul style="list-style-type: none">• Aftales i de enkelte grupper.
Hastighed	<ul style="list-style-type: none">• Hastigheden holdes nede, så ALLE kan følge med uden at blive presset.	<ul style="list-style-type: none">• Alle skal sørge for at komme i en gruppe, som passer til eget tempo.
Før afgang	<ul style="list-style-type: none">• Turguiden bærer en gul vest "Turguide"• Erfarne Turløbere skal IKKE køre med i denne gruppe. Det stresser nye løbere at nogen ligger langt foran.	<ul style="list-style-type: none">• Gruppen sørger selv for opdeling i hold, som passer sammen rent tempomæssigt.• Gruppen er opmærksom på, om nogen bør køre med i Turguidens gruppe.
På ruten	<ul style="list-style-type: none">• Turguiden ligger altid bagerst.• Turguiden hjælper til undervejs med eventuelle gode råd.• Turguiden undgår farlige ruter og situationer.• Turguiden er opmærksom på de, som eventuelt bør deltage lidt mere på Tekniktræning før de deltager i Turløb med guide.• Turguiden fortæller om vore retningslinier for færdsel.• Turguiden giver ros og motiverer!• Turguiden fortæller løberne, når de er gode nok til at deltage på Turløb uden guide.	<ul style="list-style-type: none">• Hjælper til undervejs med eventuelle gode råd.• Er opmærksom på, at vore retningslinier for færdsel overholdes.• Fortæller og opfordrer til deltagelse i aktuelle tilbud om motionsløb.• Der gives en melding til de, som eventuelt er kommet på forkert tempo hold eller som bør deltage på Turløb med guide.• Fortæller om de af vore øvrige træningstilbud, som kunne være interessant for den enkelte. Herunder deltagelse i Maraton træning, hvor det ikke nødvendigvis handler om at køre stærkt men i høj grad også handler om at få forbedret sin løbsteknik.