

SPARTA LØBSKALENDER 2012

Arrangeret af:
SPARTA

Nike Marathontest 1

10 km søndag den 5. februar kl. 9:30

Nike Marathontest 2

15 km søndag den 11. marts kl. 9:30

Nike Marathontest 3

21,1 km søndag den 15. april kl. 9:30

Alle tre testløb har start og mål ved Sparta Hallen

City Løbet

Med firmakonkurrence

5 og 10 km i Københavns gader

Onsdag den 2. maj kl. 18:30

Start og mål ved Den Sorte Diamant

Politiken Mini Marathon

1 og 2 km for børn

Lørdag den 19. maj kl. 11:00-13:00

Start og mål på Østerbro Stadion

Nykredit Copenhagen Marathon

42,195 km i Københavns gader

Søndag den 20. maj kl. 9:30

Start og mål på Islands Brygge

Marathon Expo i Sparta Hallen den 17. - 19. maj

Besøg hjemmesiden - copenhagenmarathon.dk

Copenhagen Womens 10K

10 km på Østerbro "kun for kvinder"

Søndag den 17. juni kl. 11:00

Start og mål på Øster Allé

Expotique i Sparta Hallen den 15. - 17. juni

Besøg hjemmesiden - copenhagenwomens10k.dk

Änglamark Løbet

5 km på Østerbro

Torsdag den 21. juni kl. 18:00

Start og mål på Østerbro Stadion

Goodie bag fra Änglamark

Strandparkløbet

Med firmakonkurrence!

1,5 km (børn), 5 og 10 km i Amager Strandpark

Onsdag den 4. juli fra kl. 18:00

Start og mål i Amager Strandpark

Mini Havneløb

Med firmakonkurrence!

5 og 10 km ved havnen

Torsdag den 16. august kl. 18:30

Start og mål ved Gefionspringvandet

DHL Stafetten

5 x 5 km stafetløb

Mandag til fredag den 27. til 31. august kl. 18:00

Start og mål i Fælledparken.

OBS. Tilmeldingen åbner den 1. april 2012

Powerade Copenhagen Half Marathon

21,1 km i Københavns gader

Søndag den 9. september kl. 11:00

Start og mål på Øster Allé

Half Marathon Expo i Sparta Hallen den 7. - 8. september

Besøg hjemmesiden - copenhagenhalfmarathon.dk

Marathon Start Op

5, 10 og 15 km på Østerbro

Søndag den 28. oktober kl. 9:30

Start og mål ved Sparta Hallen

Änglamark Nytårsløb (- to starter)

2,5 (børn), 5, 10 og 21,1 km på Østerbro.

Mandag den 31. december kl. 9:30 og kl. 11:00

Start og mål ved Sparta Hallen

Goodie bag, champagne og kransekage fra Änglamark

tilmelding.sparta.dk

SPARTA FÆLLESTRÆNING 2011/2012



DERFOR SKAL DU OGSÅ VÆRE MED TIL FÆLLESTRÆNINGEN HOS SPARTA

Kom og vær med

I Sparta har vi en lang tradition for at arrangere fællestræning op til maraton for såvel nye som erfarne løbere.

Tilbuddet om fællestræning er gratis og gælder alle - uanset om du er medlem af Sparta eller ej - og uanset hvilket personligt mål du har med træningen mod Nykredit Copenhagen Marathon.

Fællestræningen er et tilbud til alle, som ønsker at komme i form til maraton på en sjov og social måde gennem et fælles træningsforløb. Fællestræningen kan være en afveksling fra ugens tempo- og intervaltræning og en fin måde at opleve naturen i al slags vejr på ugens lange tur.

Sådan gør vi

Princippet for fællestræningen er at bygge formen op med en stigningstakt på ca. 10% fra søndag til søndag. Hvis du følger træningsplanen suppleret med andre lidt kortere og mere intensive ture i løbet af ugen, vil du være i stand til at løbe maratondistancen ved Nykredit Copenhagen Marathon. På dage hvor du ikke løbetræner, kan du holde formen ved lige ved f.eks. at cykle på arbejde.

Tid og sted

Vi starter fra Østerbro Stadion hver søndag kl. 9:30 fra den 6. november og frem til Nykredit Copenhagen Marathon i maj. Der løbes i 14 hold opdelt efter tid (min/km). Holdene løber med 10 sekunders interval fra 4:10 min/km til 6:30 min/km.

Der er normalt ca. 700-900 løbere fordelt på de 14 hold, og der er 2-4 fartholdere på hvert hold.

Hvilket hold skal jeg vælge?

Det er vigtigt at du vælger et hold, hvor du uden problemer kan føre en samtale, mens du løber. Vi anbefaler, at du vælger et hold, der (inkl. de stop vi har undervejs) løber 15-20% langsommere end den tid, som du forventer at kunne gennemføre et maraton på. Hvis du er i tvivl, er du meget velkommen til at spørge fartholderne til råds.

Træningsfilosofi

Vi følger en træningsfilosofi, som ligger ret tæt op ad den som findes på nike.com. Men modsat Nike, løber vi ikke træningspas på over 30 km. Vi anbefaler i stedet interval- og tempoture i løbet af ugen kombineret med en aktiv hverdag.

Når vi løber distancer, som svarer til 1:45 til 2 timers nettoløbetid eller derover, efterfølges træningen af en kortere distance den efterfølgende søndag. De lidt længere distancer er nemlig opslidende og kræver en restitutionsperiode.

Vil du træne mere med Sparta?

Hvis du kunne tænke dig en mere målrettet træning, anbefaler vi, at du melder dig ind i Sparta og følger vores hverdagstræning. Her tilbydes systematisk træning i løbet af ugen, og du kan desuden deltage gratis i Spartas løbsarrangementer. Dog er prisen 300 kr. for deltagelse i Nykredit Copenhagen Marathon 2012, under forudsætning af indmeldelse og dermed betaling for 1. kvartal er sket senest 1. Januar 2012. Ellers skal der betales fuld pris.

Som medlem af Sparta får du desuden 15% rabat i Marathon Sport.

VI MØDES SØNDAG KLOKKEN 9.30 PÅ ØSTERBRO STADION, KBH.

Dato	Km	Opsamling	Rute
30-10-2011	5-10-15		Marathon Start op
06-11-2011	13		Mosen
13-11-2011	15		Mosen
20-11-2011	15		Mosen
27-11-2011	18		Jægersborgvej
04-12-2011	18		Mosen
11-12-2011	20		Jægersborgvej
18-12-2011	18		Mosen
31-12-2011	5-10-21,1		Ånglamark Nytårsløb
08-01-2012	18		Jægersborg
15-01-2012	24	20	Dyrehaven
22-01-2012	20		Jægersborg
29-01-2012	23		Damhussøen
05-02-2012	10		Nike Marathontest 1
12-02-2012	24	16	Dyrehaven
19-02-2012	20	16	Jægersborg
26-02-2012	26	18	Dyrehaven
04-03-2012	22	18	Mosen
11-03-2012	15		Nike Marathontest 2
18-03-2012	25		Damhussøen
25-03-2012	22		Mosen
01-04-2012	28		Dyrehaven
08-04-2011	23		Damhussøen
15-04-2012	21,1		Nike Marathontest 3
22-04-2012	30	Kongeruten	Dyrehaven
29-04-2012	20		Jægersborg
06-05-2012	18		Mosen
13-05-2012	15		Mosen
20-05-2012	42,195		Nykredit Copenhagen Marathon 2012

LÆS MERE OM TRÆNINGSMULIGHEDERNE PÅ SPARTA.DK

TAKT OG TONE TIL SPARTA FÆLLESTRÆNING

- **Følg fartholdernes instruktioner**

Af hensyn til trafikanter og fodgængere er det vigtigt, at du altid følger fartholdernes instruktioner, og at du holder dig bag fartholderne. Ellers er det svært for dem at holde et jævnt løb.

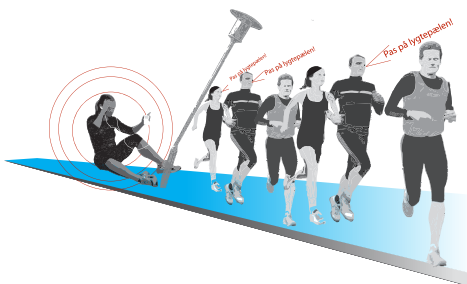


- **Lad musikken blive hjemme**

Når du deltager i søndagstræningen, er det vel for at være en del af fællesskabet.

- **Meld altid anvisninger videre**

Så alle ved besked.



- **Løb aldrig over en vej, før der gives ok**

Du kan trække andre med, og farlige situationer opstår.

- **Vis hensyn til fodgængere**

Fodgængere og andre, der færdes hvor vi løber, tænker ikke som løbere! Træk pænt til siden uden at råbe højt tæt på cyklister og fodgængere, dette forskrækker folk og gør dem sure.



- **Træk ind på række to og to**

De smalle stier og fortove giver ofte meget lidt plads til gående og andre. Hold jer samlet uden at brede jer. Følg fartholdernes anvisninger.

TAKT OG TONE TIL SPARTA FÆLLESTRÆNING

- **Hold øje med dine medløberes velbefindende**

Bliver en person dårlig, så sig det til en af fartholderne.



- **Tag ikke hunden med til søndagstræning**

Selvom hunde er søde, er der en del af løberne, som føler sig generet af dem.

- **Babyjogger er velkomne**

Men I skal holde jer bagerst i feltet, så vi undgår uheld.

- **Væskedepoter undervejs**

Selvom der altid er væskedepoter ude på ruten, kan det være en god idé selv at medbringe væske på ture over 18 km. Dels er der længere mellem væskedepoterne, ligesom det er vigtigt du træner i væskeindtagelse til maraton.



- **GPS ure**

Vi ved at mange løber med GPS ure. Og vi ved at der er forskel i præcisionen af GPS ure. Men stol trygt på at fartholderne rammer nøjagtigt den tid som de enkelte grupper skal løbe på.

Vær en god ambassadør for løbesporten

Udvis høflig adfærd overfor dem vi møder på vores vej - et lille nik, en tak eller et smil gør underværker. Føler du dig presset, så vælg hellere et langsommere hold. Derved mindsker du risikoen for skader og "udbrændthed".