

## Gode råd

Kom og prøv at være med når vi træner, så du kan vurdere om AK Kilen er en klub for dig.

## Træningstider

Tirsdag kl. 17.30 fra Struer Stadion

Torsdag kl. 17.30 fra Struer Stadion

Lørdag kl. 13.00 fra Struer Stadion

## Klubbens Sponsorer



# Velkommen i



# klubben for alle motionsløbere

[www.akkilen.dk](http://www.akkilen.dk)

## Hvem er vi

AK Kilen er organiseret under DGI og Dansk Atletik Forbund og er medlem af Struer Idrætsforbund.

Vi har bad og omklædningsfaciliteter i bygningen ved Struer Stadion.

## Hvad laver vi

Klubbens største aktivitet er træning og motionsløb på forskellige niveauer.

Hovedaktiviteten er vores træningsture, der foregår på stier og veje i og uden for Struer by, og i Klosterheden plantage.

Når vi træner, deler vi os i hold, så alle har nogen at løbe med.

Ud over de faste træningsture arrangeres der ture til udvalgte motionsløb, hvor klubben i nogle tilfælde betaler startgebyr.

Hvert år arrangeres en tur til et internationalt løb.

En mindre gruppe af klubbens medlemmer motionerer med gåture.

Hver vinter arrangeres også skiture til destinationer i Norge, Østrig eller Italien.

## Løbsarrangementer

Vinterløb i samarbejde med HOK og Mejdal GIF i januar.

Kilen Rundt med 5 km og 10 km 3. tirsdag i maj.

## Øvrige arrangementer

Nytårsløb med efterfølgende suppe på første træningslørdag i det nye år.

Klubbens fødselsdag.

Foredrag om bl.a. løb, træning og sund livsstil.

Julehygge med uddeling af diplomer for Idrætsmærke og kåring af årets klubmestre samt uddeling af km-pokal for damer og herrer.

Store Væddedag med årets "handicap-løb".

## Klub information

Information om klubben og klubbens aktiviteter kan findes på klubbens hjemmeside: [www.akkilen.dk](http://www.akkilen.dk)

## Kontingent pr. år

Familie (inkl. børn under 25 år)	450 kr.
Enkelt person	300 kr.
Passiv	150 kr.
Børn og unge	150 kr.