

Årskostnaden för att vara med Skellefteå AIK Friidrotts motionsverksamhet

Avser perioden sept. -18 ->

Medlemsavgift /år	350 kr.
Träningsgruppen löpning /termin	350 kr.
Deltagaravgift AIK Gympa /termin	350 kr.

Betalas via faktura som skickas till e-postadressen

Tävlingar som arrangeras av klubben:

Broarna Runt
Midnight Marathon/Lidingöloppet On Tour
Skelleftespelen Norrvalla
DM och VDM tävlingar Norrvalla
SM tävlingar Norrvalla
C:a sju PRK tävlingar varje år (träningstävlingar på Norrvalla)

Den organiserade löpträningen sker fyra dagar i veckan:

Måndagar: 19:00-20:00 Intervallträning och löpteknik. Individuellt anpassat.

Onsdagar: 17:15- Distanspass med delvis gemensam löpning. Olika sträckningar sommar och vinter.

Lördagar: 09:00- Uthållighetspass på ca. 1 ½ - 2 tim. i lugnt tempo.

Under perioden september – april körs dessutom:

Tisdagar: 19:00-20:30 Gympa i Kombihallen. Bra träning för hela kroppen med fokus på löpning.

Tordagar: 19:30-20:30 Löparbanorna i Kombihallen är öppna för egen löpning. Ledare på plats med tips åt de som önskar.

För mer information se <http://www.aikfriidrott.com/langdistans/>