

Välkommen till årets första fysiska mötesplats inom löpning!

TEMA LÖPGRUPPEN

För dig som leder motionsgrupp inom löpning eller står i startgroparna att starta upp en grupp. Låt dig under två dagar inspireras och motiveras av likasinnade. Vi träffas, byter erfarenheter, lär oss nytt, tränar och hänger. Första stoppet på rundan är Jönköping den 23-24 oktober.

Löprundan är en serie av mötesplatser där nästa träff äger rum våren 2021. Då kommer temat vara lopparrangemang.

För mer information om boende, pris och anmälan [klicka här](#)

Jenny Sundqvist & Daniel Cortobius
Svensk Friidrott



BG Nilensjö,
IS Göta, löpare,
löparcoach, redaktör,
Svenska Löparens pris 2019

Tony Hatefnejad, Team
Runner's HIGH, löpare,
löparcoach, grundare av
Jönköping Marathon



Daniel Cortobius, Svensk
Friidrott, idrottsvetare,
löpare, löparcoach

PROGRAM

Fredag 23/10

- | | |
|-------------|--|
| 18.00–20.00 | Senaste nytt, myter, råd & rön.
BG Nilensjö, Daniel C
Tony H berättar om
Team Runner's High |
| 20.00–22.00 | Middag & mingel
Scandic Elmia |

Lördag 24/10

- | | |
|-------------|---|
| 7.00– | Morgonjogg
Dusch på hotellet |
| 8.30–10.30 | Leda och motivera
BG Nilensjö, Daniel C |
| 10.45–11.45 | Praktik, enklare fys (ombytt) |
| 12.00–12.45 | Lunch |
| 12.45–14.00 | Workshop
BG Nilensjö, Daniel C |
| 14.00–15.00 | Planering och praktiska verktyg
BG Nilensjö, Daniel C |
| 15.15–16.15 | "Run all around" (ombytt)
BG Nilensjö, Daniel C, Jenny |



Häng med på en skön morgonrunda i Jönköping