

## Gode råd

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

Er det noget for dig, kan du melde dig ind ved at kontakte:

Knud Holdgaard (formand)  
Tlf. 9785 6309  
[knud@holdgaard.net](mailto:knud@holdgaard.net)

Tina Jeppesen (næstfm.)  
Tlf. 4242 5581  
[jeppes5@oncable.dk](mailto:jeppes5@oncable.dk)

Peter Hedegaard (kasserer)  
Tlf. 9785 3181  
[peter.hedegaard@mail.tele.dk](mailto:peter.hedegaard@mail.tele.dk)

Gert Yde Jakobsen (sekretær)  
Tlf. 9784 1140  
[gyj@bang-olufsen.dk](mailto:gyj@bang-olufsen.dk)

Webmaster: Karsten Moesgaard  
Tlf. 2785 0118  
[kmk@bang-olufsen.dk](mailto:kmk@bang-olufsen.dk)

## Træningstider

Tirsdag kl. 17.30 fra  
klubhuset v. Struer Stadion

Torsdag kl. 17.30 fra  
klubhuset v. Struer Stadion

Lørdag kl. 13.00 fra  
klubhuset v. Struer Stadion

Søndag kl. 10.00 fra  
P-pladsen ved Kjærgårdsmølle

## Klubbens Sponsorer



## Velkommen i



**klubben  
for alle  
motionsløbere**

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

## Hvem er vi

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

Vi har klublokale med bad og omklædningsfaciliteter i bygningen ved Struer Stadion med adressen: Park Allé 8.

## 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.

AK Kilens Forårs ½ maraton i marts.

Kilen Rundt med 4,5 km og 10 km 3. tirsdag i maj.

Struer Sportmasterløb på 4,5 km i september.

## 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.