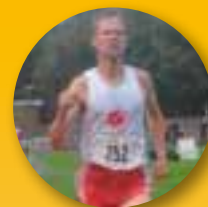


# VELKOMMEN TIL NY TRÆNER TIL TORSDAGSLØB MED DE UNGE LØBERE



Michael Pedersen vil gerne hjælpe til med at få nogle endnu bedre løbere ud af den lille gruppe unge løbere der træner løb hver torsdag, Han er selv aktiv løber og ved hvad det drejer sig om.

Som udgangspunkt skiftes Michael og jeg til træner tansen hver anden uge. Michael i lige uger. Stephan i ulige uger.

I vinterperioden mødes vi ved Egebjerghallen, Agernhaven 12 kl. 17.45 og løber en 1 times tid på stisystemer og fortove med intervaller undervejs. Efter påske... eller når det er lyst nok... løber vi fra parkeringspladsen ved Planteskolen på Skovvej 201. Her er løbeturen i Hareskoven.

Elsker du at løbe, og kan du løbe 5 km på under 25 min. er du meget velkommen til at deltage i træningen.

På side 2 er der lidt mere info om trænerne.

Med sportslig hilsen  
Stephan Jensen

## GENERELLE GODE RÅD OM TRÆNING TIL LØBEREN DER VIL FORBEDRE SIG:

1. PAS TRÆNINGEN, det betyder rigtig meget for den langsigtede udvikling, at man træner stabilt hver uge, og er koncentreret og målrettet når der trænes.
2. Tænk optimistisk... udtryk og tanker som "Jeg kan ikke", "Jeg gider ikke", "Kan vi dog ikke springe det næste interval over", og lignende duer ikke. TRO PÅ DET og vær vedholdende... mange sekunders forbedringer ligger gemt her.
3. Ha' realistiske mål i forhold til den træning du yder. Det er godt at have nogle langsigtede mål, men husk også at have nogle delmål.
4. Lær at nyde konkurrencerne, i stedet for at stivne af nervøsitet ... det er jo her din gode træning kan blive belønnet.



# MICHAEL PEDERSEN

Jeg er 36 år gammel, er aktiv konkurrenceløber og startede i BAK i 1997 og har løbet i sammenlagt 17 år, hvoraf de 13 er i BAK.

Mine ynglingsdistancer er 400 m, 800 m og 1500 m. Men løber primært 800 m. Kan lide trænings-kombinationen til mellemdistance løb og selvfølgelig konkurrencemomentet. Jeg har gennem min tid i BAK opnået flg. præstationer:

## Guld til Veteran DM i 400 m og 800 m

2 x Guld til Veteran Dansk Mesterskab		
400 m	800 m	2005

2 x Guld til Veteran Dansk Mesterskab		
400 m	800 m	2007

2 x Guld til Veteran Dansk Mesterskab		
400 m	800 m	2008

2 x Guld til Veteran Dansk Mesterskab		
400 m	800 m	2009

Guld og Sølv til Veteran Nordisk Mesterskab		
400 m	800 m	2009

## Personlige rekorder:

200 m:	25,61 sek.	2009
300 m:	39,16 sek.	2009
400 m:	54,43 sek.	2009
800 m:	02:01,91 min.	2009
1000 m:	02:44,99 min.	1999
1500 m:	04:15,63 min.	2009
3000 m:	10:20 min.	2008

5 km landevej:	17:43 min.	2009
10 km landevej:	35:53 min.	2008
21,097 km landevej:	01:27:03 time	1998

# STEPHAN JENSEN

Født tandløs for 46 år siden, er tidligere konkurrenceløber og startede i BAK i 1984, og det er jo her mit atletik-hjerte banker, selvom jeg havde en flirt med FIF (1991-1993), hvor jeg trængte til forandring.

Favoritdistancer er/var 1500 m, 3000 m og 5000 m og idolerne er stadig Sebastian Coe og Steve Ovett.

Min egen træning var i perioden 1989-1993 baseret på intervaller 3 x ugentlig, både på bane og i skoven, en lille morgentur på alle ugens hverdage, en let løbetur om aftenen de dage der ikke var intervaller og en længere løbetur om søndagen. I vinterperioden var der også en let styrketræning een gang om ugen.

## Ambition som træner

Vil rigtig gerne være med til at hjælpe de unge BAK-løbere i den rigtige retning, så de kan få nogle gode løbevaner og gode resultater ud af anstrengelserne til træning ... og anstrenge sig ... det skal man, hvis man vil forbedre sig.

## Trænerkurser

Har været på mellem/langdistance 1 + 2, og et ungdomstrænerkursus.

## Guldmedaljer

DM senior 3000 m inde	Guld	1990
Øst senior 5000 m	Guld	1993
Øst senior 10000 m	Guld	1993
Øst senior cross 12 km	Guld	1991

## Personlige rekorder:

800 m	1.57.3	1990
1000 m	2.30.71	1990
1500 m:	3.49.91 min.	1993
2000 m:	5.18.3 min.	1990
3000 m:	8.20.86 min.	1992
5000 m:	14.16.63 min.	1993
10000 m:	30.29.8 min.	1990



Michael mobil: 22 86 52 49

Stephan mobil: 60 84 30 14