

IZLOPPET



Det är dags att anmäla sig till årets IZlopp som arrangeras 20 maj. En lördag då vi springer joggar eller går tillsammans men på varsitt håll i hela landet. Vi tar oss runt en valfri 5 km sträcka där vi är men ändå tillsammans. Loppet passar alla. Från nybörjare till mer vana löpare. Du väljer tempo helt själv. Vill du registrera din tid så gör du det. Det är att göra aktiviteten tillsammans som är det viktiga och inte tiden. Så varför inte springa med en vän eller ta med familjen ut på en löptur eller promenad.

”

Det är att göra aktiviteten tillsammans som är det viktiga och inte tiden.

De 10 första som anmäler sig får en Sportzonen funktions-t-shirt.

FÖR **TREDJE** ÅRET I RAD ARRANGERAR VI

IZ LOPPET

Välkommen!



Datum: 20 maj
Plats: Där du är
Tid: kl.11
För vem: Alla

För barnen anpassas sträckans längd efter ålder och förmåga

PÅ DISTANS MEN ÄNDÅ TILLSAMMMANS!

Spring gå eller cykla en valfri 5 km sträcka där du är. Anmäl dig nu så får du en nummerlapp hemskickad som du kan fästa på tröjan under loppet.



ANMÄL DIG HÄR



De 10 första som anmäler sig får en Sportzonen funktionell t-shirt!

Läs mer på invidzonen.se

Tidigare deltagare delar med sig

FYRA SNABBA FRÅGOR

1 Hur genomförde du ditt IZ lopp?

2 Vad tyckte du om upplägget?

3 Har du något tips till den som kör första gången i år?

4 Ska du själv delta i årets lopp?



HELENE

- 1 Gick en slinga /spår i skogen.
- 2 Mycket bra, egen takt, egen nivå.
- 3 Trevlig gemenskap för att tänka på annat.
- 4 Blir det av så självklart.



MARIE

- 1 Jag sprang hemma, min vanliga runda.
- 2 Kul sätt att göra ett lopp på.
- 3 Spring eller promenera spelar ingen roll. Det viktigaste är att komma ut och röra på sig i sin egen takt.
- 4 Självklart springer jag i år med!

”

Alla vinner vi ju på det – frisk luft och motion och kul tillsammans.



ANNIKA

- 1 Förra året var jag med i en av Invidzonens PT-grupper. Vi bestämde oss för att genomföra loppet ”tillsammans” och träffas digitalt efter loppet. Det blev en morot för mig och jag genomförde loppet i vårt motionsspår. Efteråt träffades några av oss.
- 2 Mina tankar kring loppet är att oavsett var jag befinner mig så är jag inte ensam, jag gör det tillsammans fast på distans. En grundidé för IZ som tilltalar mig. Dessutom är det enkelt, ”bara” snöra skorna och gå ut. Med nummerlapp på bröstet känns det seriöst.
- 3 Till dig som tvekar – häng på så gör vi det tillsammans var och en på sitt håll och med vår egen stil. Alla vinner vi ju på det – frisk luft och motion och kul tillsammans.
- 4 Så klart jag ska med, och i år kanske jag får med två generationer till.



EMMA

- 1 Jag genomförde loppet tillsammans med hela familjen, dottern då 5,5 år på cykel, sonen 1,5 år i vagn. Sista 100m sprang maken i förväg och dottern hoppade av cykeln och sprang sen in i mål där maken stod med medalj till henne. (För medalj visste hon att man brukar få när man sprungit lopp).
- 2 Jag tycker upplägget är toppen. Ett sätt för alla som vill vara med att kunna vara med på sina villkor där de är.
- 3 Våga! Du väljer själv tempo. Välj en sträcka du är bekant med och ta med en kompis. Gör det till en rolig grej.
- 4 Absolut! Vi pratar redan om årets IZ lopp här hemma och hur vi ska göra det i år.

”

Jag tycker upplägget är toppen. Ett sätt för alla som vill vara med att kunna vara med på sina villkor där de är.