

Tjejmilen

Tjejmilen 27 augusti 2006:

Sveriges största idrottstävling för kvinnor presenterar årets nyheter

Nu är våren äntligen här och det finns fortfarande gott om tid att komma i form till årets stora motionslopp för kvinnor, Tjejmilen. Till årets lopp presenteras flera nyheter för att ytterligare stärka motivationen och träningsglädjen hos deltagarna.

Skriva kontrakt med sig själv

Som en extra inspiration för träningen inför Tjejmilen kan man i år skriva kontrakt med sig själv. Ungefär en tredjedel av de tjejer som anmält sig fram till dagens datum har utnyttjat denna möjlighet. Så här går det till: Den som bestämt sig för att delta i Tjejmilen går in på www.tjejmilen.se, klickar sig fram till Skriv kontrakt och fyller i den tid hon siktar att klara Tjejmilen på. Vid anmälan får deltagaren sedan Tjejmilenkontraktet med post. Därefter är det bara att skriva under kontraktet och börja träna!

Tillsammans med kontraktet får man dessutom ett specialkomponerat träningsprogram, anpassat för den tid man siktar på i Tjejmilen. Träningsprogrammet är komponerat av Lisa Blommé som vann Tjejmilen 2005. Lisa har arbetat som personlig tränare och har stor erfarenhet av träning på olika nivåer.

Som en ytterligare morot deltar de som skrivit kontrakt med sig själv och som också klarar Tjejmilen på angiven tid eller bättre i utlottningen av fina priser med anknytning till löpning. Det kostar inte något att skriva kontrakt, men man måste delta i tidtagningsklassen.

Träna tillsammans

För alla som bor i Storstockholm är det i år lättare än någonsin att komma i form inför Tjejmilen. Den 2 maj börjar Tjejmilens gemensamma löpträning på fem platser runt om i länet. Träningen tar ett semesteruppehåll från midsommar till slutet av juli för att sedan pågå fram till den 19 augusti. Erfarna ledare från Tjejmilen ansvarar för träningen. Deltagarna delas in i grupper efter tempo och löpsträcka. Både nybörjare och mer erfarna löpare är välkomna. Det kostar ingenting att delta i löpträningen. På www.tjejmilen.se, under Träna tillsammans finns alla uppgifter om var och när träningen sker.

Lisas kom-igång-på-16-veckor-program

Än så länge finns det gott om tid att komma igång inför Tjejmilen. För den som behöver lite hjälp på traven med träningen har Tjejmilen-vinnaren 2005 Lisa Blommé utarbetat ett träningsprogram som sträcker sig fram till Tjejmilen den 27 augusti, se bilaga.

Fakta om Tjejmilen:

Söndagen 27 augusti 2006 avgörs Tjejmilen för 23:e gången. Årligen deltar över 20 000 tjejer från över 15 länder i Sveriges största idrottstävling för kvinnor. Banan är 10.000 meter lång och går runt Gärdet och Djurgården med start och mål vid Filmhuset på Gärdet.

Varje år delas det ut 20.000 medaljer till dem som fullföljt loppet. 25.000 portioner ostkaka serveras vid målet och lika många flaskor bordsvatten delas ut. Under loppet dricks det 18.000 liter sportdryck. 15.000 koppar kaffe serveras efter målgång.

Mer fakta och nedladdningsbara bilder finns på www.tjejmilen.se. För mer information, kontakta tävlingsledare Åsa Sandström 070-340 48 10 eller pressansvarig Åsa Elm 070-739 61 95.