



KOM I FORM MED

VINTERTRÆNINGSPREMIEREN "

TIRSDAG D. 26. OKTOBER 2021

MØDESTED: Klubhuset Nordpilen, Bjældevej 20

TID: Fælles start kl 18:00 - MiniORK starter kl 17:30

I år vender den kendte og elskede "keps-par-stafet" tilbage med en finthe således at begge holdmedlemmer kan holde varmen.

Holdene sammensættes yngst-ældst, næstyngst-næstældst osv. Ved startsignalet løber A ud til post 1 og anbringer holdets stafet (en refleks med holdnavn) og vender tilbage til start. B løber derefter ud til post 1 og flytter holdets stafet til post 2, hvorefter B løber til start og sender A afsted igen - osv. osv.

For at løberen ved start kan holde varmen gennemføres øvelser fra årets vintergymnastikprogram i ventetiden.

Af hensyn til deltagernes utrænede kroppe er alle 8 poster i umiddelbar nærhed af Nordpilen.

Til MiniORK er der en traditionel o-bane i området.

Varme drikke ved start/mål.

Medbring: Pandelampe (stor eller lille), liggeunderlag, kompas.

OBS! Husk tilmelding til Fællesspisning til Hanne



**HUSK HELE
VINTEREN:
TIRSDAGSTRÆNING,
TORSDAGSGYMNASTIK,
NATCUP OG VTR-LØB!**