



# VINTERTRÆNINGSPREMIEREN "

TIRSDAG D. 25. OKTOBER 2022

MØDESTED: Klubhuset Nordpilen, Bjældevej 20

TID: Fælles start kl 18:10 - MiniORK starter kl 17:30

Den mørke tid står for døren og klubtræning foregår fra nu af med pandelampe. Det markerer vi på med en postudsætningsstafet for 2-mands hold. 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 til post 2 - osv. osv.

For at løberen ved start kan holde varmen gennemføres øvelser fra årets vinterymnastikprogram i ventetiden. Hver løber løber ca 2.5 km. Af hensyn til deltagernes utrænede kroppe er alle 8 poster i umiddelbar nærhed af Nordpilen.

Til MiniORK er der en traditionel o-bane.

Tilmelding til [Anders Laage Kragh](#) - der er dog ekstra kort. Husk der er fællesspisning denne aften - Tilmelding til [Hanne Petersen](#) senest mandag kl 12.

Vi ses

Michael & Anders

Medbring: Pandelampe (stor eller lille), liggeunderlag



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