

KOM I FORM MED

VINTERTRÆNINGSPREMIEREN

TIRSDAG D. 22. OKTOBER 2024

MØDESTED: Foran det gamle rådhus på Stændertorvet

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 med en postudsætningsstafet for 2-mands hold. Ved startsignalet løber A ud til post 1 og anbringer holdets stafet (en refleks med holdmærke) 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. Indtil sidste løber henter stafetten på post 8 og bringer den hjem.

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

Hver løber skal tilbagelægge ca 2.5 km. Af hensyn til deltagernes utrænede kroppe er alle 8 poster i umiddelbar nærhed af Stændertorvet.

Til MiniORK er der en traditionel o-bane.

Tilmelding – ikke nødvendig!

Vi ses

MICHAEL

Medbring: Pandelampe (stor eller lille), liggeunderlag



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