



Velkommen til alle tilmeldte til TRAIL CLINIQUE

den 2. marts 2014 kl. 09.30

Der bliver test af noget af ruten og de mere krævende passager, træning af op- og nedløbsteknik, kontinuerligt løb i ujævnt terræn, samt øvelser der gør dig stærkere og bedre teknisk. Der vil være mulighed for at teste terrænsko fra Salomon.

OBS! På grund af efterårets storme, er der stadig en del af stierne der er spærret af væltede træer, så det ikke er muligt at følge ruterne helt. Dette bliver dog klaret inden 21. april.

Med på turen er garvede og meget erfarne trailløbere fra LØBEREN der alle har løbet trailløb i længere tid, og kender rigtig meget til "faget"!

Vi løber så alle kan være med og få en god oplevelse. "It's about smiles, not miles" :)

Efter løbet er Nordtrim og Tisvilde Hegn OK værter med en sandwich og en vand, og der vil blive lejlighed til at se, høre og købe nyheder fra LØBEREN, Sunto og Salomon.

Mødested: Tisvilde Hegn OK's klubhus, Godhavnsvej 3, Tisvilde kl. 09.30

HIGH5
SPORTSERNÆRING

