

MandagsMOVE

Hver mandag løber vi fra Søsportscentret i Haderslev, Damstien 28, kl. 17.30.

Vi løber på 5 km ruten der bruges til Triathlonstævnet hvert år, og som snor sig ind og ud omkring inderdammen.

Man kan løbe i sit eget tempo, og det er for den erfarne løber, samt for dig, der vil starte med at træne op. Ruten giver gode muligheder for at gå og løbe efter evne. Der vejledes i løbeteknik, løbeprogram resten af ugen, samt udstyr. Man behøver ikke være medlem af klubben. Man er bare velkommen. På grund af COVID-19 restriktionerne kan vi ikke bruge vores klublokale og omklædningsrum, så du bedes møde omklædt og ellers bare følge de officielle retningslinier. Der er fine parkeringsmuligheder ved Søsportscentret.

