

RUN THE RUNWAY

Søndag den 3. januar 2021 kl. 09:50-14:00

Dette er årets første rulleski løb for Vasaløbere, langløbere og andre interesserede.

Det er et 4 timers rulleskiløb, på Flyvestation Værløse Nord

Mødested: P-pladsen tv, Sandet 77, 3500 Værløse.

Program:

Kl. 09:50-09:55 kort information

Kl. 10:00-10:30 der er instruktion for dem der ønsker, der vil blive undervist i diagonalgang, dobbeltstavtag og dobbelt stavtag med fra spark. **Dette udgår grundet COVID-19**

Kl. **10:00-12:00** mulighed for individuel fejl retning.

Kl. 14:00, tak for i dag og godt nytår

Kørselsvejledning: I rundkørslen i Kirke Værløse køres ad Lejrvej, drej til venstre ad Sandet, kør til P-pladsen tv for enden af vejen.

Se www.furesoe.dk/flyvestationen

Der er ingen tidtagning.

Deltagerne medbringer selv væske og evt. forplejning, til eget behov.

Der er ingen mulighed for bad og omklædning.

En fantastisk mulighed for at give nytårsforsættet et fra spark i den rigtige retning.

Et langt langsomt træningspas.

4 timers rulleskiløb, med mulighed for mindre, det bestemmer du selv.

Det anbefales at du løber på klassiske rulleski med 2' hjul.

Indtil kl. 12:00 vil der være en eller to instruktører til stede, de ruller med rundt og give dig nogle personlige tip til forbedring af din teknik.

Du deltager på eget ansvar, med alle de forholdsregler og anvisninger der er i forbindelse med COVID-19

I tilfælde af sne eller islag vil RUN THE RUNWAY blive aflyst, dette meddeles på facebook rulleski Danmark, søndag den 3. februar 2021 kl. 07:05 senest.

Vi ses til RUN THE RUNWAY

Med venlig hilsen

Jørgen Lund-Hansen, Ganløse Ski Klub
21836930

Gert Olsen, Holte Ski
61774693