



Már csak négyet kell aludni, és lehet is felhúzni a szaladócipőt: szombaton, **május 10-én délelőtt 10 órakor**

a Digital 3 Televízió előtti térről elrajtol a VI. IPSE Városnapi Tömegfutás. A regisztráció nagyban folyik, és az utóbbi napok megnövekedett érdeklődésére való tekintettel a szervezők **meghosszabbították a jelentkezési határidőt.**

Így a tömegfutásra egészen **május 8-ig, csütörtökig lehet jelentkezni** (aznap is). A regisztrációs ívek továbbra is letölthetőek az uh.ro-ról, igényelhetők a tomegfutas@uh.ro email címen, vagy az uh.ro szerkesztőségében, a Gábor Áron u. 18 szám alatt. A kitöltött jelentkezési lapokat egészen **csütör**

tökön éjfélig lehet beküldeni emailben

a fenti címre, vagy le lehet adni

kedden, szerdán és csütörtökön 8 és 17 óra között az uh.ro szerkesztőségében.

Melegíts!

Szaladni gyakorlatilag bárki tud, de azért sokkal kellemesebb [a 4.2 kilométeres táv](#) , ha edz egy kicsit előtte az ember. Közös edzésre május 7-én,

szerdán 18 órától

lesz alkalom a városi stadionban, ahol a

Feel Good Sportegyesület

tagjai is szaladnak néhány kört, és jó tanácsokkal látják el az érdeklődőket. Nekik köszönhetően az edzésre nem kötelező szaladókártyával érkezni, anélkül is bárki részt vehet a közös futáson.

Ha inkább kímélnéd magad, akkor is [feltétlenül olvasd el tippgyűjteményünket](#) , amiből megtudhatod, hogyan érdemes készülni a tömegszaladásra, és miket kell figyelembe venni futás előtt, után és közben.

Az időjósok szerint egyébként nem kell aggódni a szombati időjárás miatt: minden időjárás-előrejelzés napos és meleg időt mutat szombat délelőttre, így nincs más hátra, mint testileg-lelkileg felkészülni, regisztrálni, ha még nem tetted meg. Ha ez megvan, **szombaton 8 óra és 9 óra 45 perc között** jelentkezz a szaladásra, ahol minden regisztrált szaladó megkapja rajtszámát, és indulhat a Nagy Mozgás!