



Több mint nyolcszáznál jár az idei tömegfutásra regisztráltak száma. Iskolás osztályok, családok, de még többtíz fős csapatok is jelentkeztek eddig. A határidő véges, május 4-ig várják a szaladni vágyókat. Egyelőre [ezer pólót](#) biztosítanak a szervezők azoknak, akik regisztrálnak a szaladásra.

Túl a fél ezren

Az ötszázadik jelentkező a Gábor Áron utca 18 szám alatt található uh.ro szerkesztőségének ajtaján lépett be kedden, de a Merkúr Áruház emeletén található Zsebcaféban is sebesen gyűlnek a nevek a listán. Előbbi helyszínen hétköznapi 9 és 15 óra, utóbbin 14 és 18 óra között várják a futásra iratkozókat. A regisztrációról [itt írtunk bővebben](#).



Ők az ötszázadik regisztrálóink!

Az egyéni, csapatos és családi jelentkezők mellett egész iskolás osztályok is beneveztek már

a tömegfutásra, így rohamosan fogynak a pólóval járó helyek. Érdeemes iparkodni.

Főpróba a stadionban

Akárcsak az előző években, idén is edzéssel gyúrunk a Tömegfutásra. Minden szaladni vágyót várnak május 6-án, szerdán 18 órától a városi stadion atlétika pályáján, ahol bemelegítési trükkök mellett a nyújtási gyakorlatokat is elsajátíthatod.

Sőt, táplálkozási tanácsokat is adnak majd a szaladóknak. Olyanokat például, hogy javasolt a tervezett szaladás előtt már két órával befejezni az étkezést, hogy a gyomornak legyen ideje emésztetni. Olyan alkalmakkor, mint a tömegszaladás, amikor 10 órakor van a rajt, és esetleg nem tudunk nyolcig reggelizni, érdemes már az előző napokon szénhidrátokban és fehérjékben bővelkedő ételeket fogyasztani, így szombat reggel elég lesz néhány banánt vagy almát, esetleg egy könnyebb szendvicset elfogyasztatnunk. Erről [itt találsz bővebb információkat](#), illetve a közös szaladás helyszínén is kérdezhetsz.

Díjazzák az örültséget, kreativitást és a családi hangulatot

A szervezők idén a közösségi szaladásra koncentrálnak, egész pontosan azokra, akik családban vagy csapatban szeretnék megtenni a 4,2 km-es távot. A feladat roppant egyszerű, ha a családdal futnál, akkor jelezd ezt iratkozáskor, a lapra írd fel, hogy kik tartoznak a családba, és együtt tegyétek meg a távot, azaz együtt érjeteek célba. Ha ti vagytok a legnépesebbek, akkor különdíjat vihetek haza.

Ha pedig csapatban szaladtok, és a közös futást megfejelitek egy tuti jelmezzel, egy közös örültséggel, például kórházi ágyat toltok végig a távon, akkor tietek lehet a legörültebbnek járó díj. Egyedül lennél örült? Neked is adott a lehetőség: egyéni kupát is kiosztanak a szervezők, a helyszínen összeállított zsűri pontozása nyomán. Ha kíváncsi vagy, és ötletet is szeretnél a kreatív szaladáshoz, akkor [kattanj ide](#).

Mindezt csupán [regisztrálnod kell](#), legkésőbb május 4-ig!

Hetedszer szervezi meg az IPSE Sportklub és az uh.ro a polgármesteri hivatallal partnerségben az ezreket megmozgató, tömegsportot népszerűsítő rendezvényét, a Városnap Tömegfutást.

Rohanj beiratkozni, hogy szaladhass futni!

2015. április 29. szerda, 10:10

Május 9-én, szombaton állhatsz rajthoz délelőtt 10 órakor: a tömeg a Digital 3 Televízió előtti térről indul, majd a város utcáin végighaladva ugyanide ér vissza.

A rendezvény támogatója Székelyudvarhely Város Önkormányzata.