



Úgy érzed, hogy kéne néhány tanács, hogyan készülj a szombati Tömegfutásra? Lenne kedved mindezeket jó társaságban, szakemberektől hallani? Akkor tedd magad szabaddá szerda délután, a többiről a szervezők gondoskodnak! Akárcsak a korábbi években, így idén is gondoltak az IPSE Városnapi Tömegfutás szervezői mindazokra, akik szeretnék egy közös edzéssel megalapozni a hétvégi kilométereket.

A Feel Good Sportegyesület és az IPSE Sportklub tagjai **május 25-én, szerdán 18 órára** várnak a **sétatéri stadionba**

, ahol szakmai tanácsokkal látnak el mindenkit, annak érdekében, hogy biztonságosan, és a testi épségére vigyázva tudja leszaladni a szombati 4.2 kilométeres távot. A bemelegítő- és nyújtógyakorlatok mellett természetesen a helyes futásról és a leginkább ajánlott öltözetéről is beszélnek a szakértők szerda délután.

Ne feledjétek, a 8. IPSE Városnapi Tömegfutás szombaton délelőtt 10 órakor rajtol a Digital 3 Televízió épülete előtt. A futásra előzetesen kell regisztrálni, ehhez töltsétek le a jelentkezési ívet (külön van [felnőtteknek](#) és [gyerekeknek](#)), töltsétek ki majd szkenneljétek be, vagy fotózzátok le, és küldjétek el a tomegfutas@uh.ro címre. Regisztrálhattok személyesen is, ehhez látogassatok el a Merkúr áruház emeletén található Zsebcaféba. Minden egyéb szükséges információt megtaláltok [a Tömegfutás honlapján, ide kattintva](#)

A 8. IPSE Városnapi Tömegfutást Székelyudvarhely Város önkormányzata támogatta.