



Már a múlt héten [megkezdjük](#) a Városnapi tömegfutásra való készülést: ha kihagytad volna az első alkalmat, vagy éppen meg szeretnéd ismételni, akkor csatlakozz! Múlt héten az

FC Székelyudvarhely

játékosaiból és edzőiből

[látogattak ki](#)

az

IPSE

és

uh.ro

közös, nyílt edzésére. A rossz idő ellenére is több mint ötvenen gyűltünk össze, szerdán pedig ismét közösen szaladunk, ahová most a

Székelyudvarhely SK

csapatából jönnek, de ott lesznek a

Székelyudvarhelyi ISK-FSK

asztaliteniszezők is.

Szeretettel várunk most is minden sportszeretőt és szaladni vágyót. Célunk nem több, mint egy közös szaladás, közös készülés a június negyedikei tömegszaladásra, amit a polgármesteri hivatal és az **Infopress S.E.** szervez közösen a városnapok alkalmából az uh.ro támogatásával.

Szóval elő a szaladócsukát és találkozzunk szerdán a városi stadionban 19 órakor, ahol átmozgathatjuk izmainkat. Közös bemelegítést tartunk, majd az első két kör erejéig közösen szaladunk. Ezután már lehet saját tempóban, csoportosan vagy egyéniben folytatni az aznapi adagot.

Az edzést rossz idő esetén is megtartjuk, kivételt csak a zuhogó eső képez - ebben az esetben le kell mondanunk a közös sportolásról.