



Az időjárás előrejelzőnk megint esőre áll, de ez nem csüggeszt minket, rendületlenül készülünk az egyre közeledő tömegfutásra. A héten újabb csapat csatlakozik hozzánk a nyílt edzésen: a férfi kézilabda Nemzeti Liga második helyén álló **SzKC** lép velünk a salakra. A felkészülés most is a megszokott menetrend szerint zajlik: hivatásosok és sportkedvelők, együtt melegítünk (nehogy lesérüljön valaki), majd az első két kör erejéig egy csapatként szakadunk.

A közös körök után mindenki saját tempójában folytathatja, amíg bírja szusszal. A szaladó cipő helyett a kifogásokat hagyd otthon és gyere te is, mert számítunk rád - ne feledjük, a körök gyorsabban kopnak társaságban. Az időpont továbbra is szerda, de **a kezdést 20 órára toltuk**. Találkozunk a városi stadion salakján, ahonnan a rossz idő sem tántorít el, de zuhogó esőben mi sem játszunk Rocky-sat.

Kedvcsinálónak olvasd el az [első](#) illetve [második](#) edzésünk beszámolóját.