

Bliv klar til Beringsstafetten

Kom til fortræning inden stafetstart

For 12. gang afvikles Beringsstafetten i Bygholm Park, og igen i år kan man komme til fortræning. Det sker i uge 31 og 32, hvor der mandag og onsdag er træning kl. 18, lørdag kl. 14 og søndag kl. 10.

Fortræningen er gratis, og der kræves ikke tilmelding.

Deltagere skal møde ved pladsen i Bygholm Park. Det er løbeinstruktør Steen Nielsen, som igen i år står for træningen.

Træningen består bl.a. i at lære ruten at kende, høre om forebyggelse af skader samt gode råd til valg af tøj og sko. Fortræningen er for alle, og hvis man helst vil gå ruten på de 2,65 km, er det også muligt.



Inden startskuddet lyder til dette års Beringsstafetten tirsdag den 11. august, kan du komme til fortræning i Bygholm Park.

Billedet er fra tidligere års fortræning.