

Sikkerhed om vinteren

Vi opfordrer alle til at benytte refleksevest og lys.



Er din kondition i orden?

Du kan forbedre din kondition og dit personlige velvære, mens du har det sjovt sammen med andre!

Opskriften er enkel.

Kom ud og løb med os! Du vil hurtigt opleve en forandring, både fysisk og mentalt.

Vi har ét gåhold og 6 løbehold med forskelligt tempo.

Vi hjælper gerne med at finde frem til den løbegruppe, der passer bedst til netop dit behov.

Alle hold starter og slutter på samme tid.

Alle er velkomne.

Der kræves ingen særlige forudsætninger. Du skal bare have lyst. Alle kan være med, når vi løber. Vi har hold fra begyndere til den supertrænede eliteløber. Du er altid velkommen til en prøverunde.

Vi løber i Danmarks største træningshal - den smukke Dyrehave nord for København.

Kom ud og vær med - mærk forskellen!

Vi glæder os til at se dig!

STØT HJERTEFORENINGEN

Hjertereforeningens
Motionsklub Dyrehaven



MOTIONSKLUB DYREHAVEN



I denne folder kan du læse om

Takt og Tone

for løbere, der løber med
Motionsklub Dyrehaven

Når vi uge efter uge, i store hold, løber ud ad skovstier og fortove, kan vi selvsagt ikke undgå at være til gene for vores omgivelser og dem, der færdes, hvor vi løber.



Sammen kan vi gøre meget for at mindske disse gener, og det er vigtigt!

Derfor opfordrer klubben til at følge disse simple regler:

Du kommer længst med høflighed

Udvis altid høflig adfærd over for dem, vi møder på vores vej. Et lille nik, en tak eller et smil gør underværker.

Vis hensyn

Fodgængere og andre, der færdes hvor vi løber, tænker ikke som løbere. Træk pænt ind til siden uden at råbe højt tæt på cyklister og fodgængere. Det forskrækker folk og gør dem sure.

Heste og hestevogne

I Dyrehaven skal der udvises særligt hensyn til heste, som kan blive bange for en stor flok løbere. Gå forbi, eller spørg rytteren/kusken om det er OK at løbe.

Meld altid anvisninger videre

Giv altid meldinger om f.eks. cyklister eller forhindringer videre. Så ved alle besked.

Løb ikke over vejen

Vent med at løbe over en vej før der er givet OK. Ellers risikerer du at trække andre med, og det kan være farligt.

Bliv bag ved trænerne

Lad være med at lægge dig op foran trænerne. Det ødelægger tempoet og besværliggør deres arbejde.

Lad musikken blive hjemme

Når du deltager i træningen, er det for at være en del af fællesskabet. Så lad musikafspillere blive hjemme.

Babyjoggere og hunde er velkomne

Du må gerne løbe med en hund eller en babyjogger. Men hold dig bagerst i feltet og vær opmærksom på at holde afstand, så vi undgår uheld.

Vær opmærksom

Hvis en person bliver dårlig under træningen, så sig det til trænerne.

Vintertræning: Hold rækkerne

De små stier og fortove giver ofte meget lidt plads til gående og andre. Hold jer derfor samlet - helst på rækker to og to uden at brede jer. Undlad at løbe på vejbane. Følg trænerens anvisninger.