

Roskilde Motion

Information og retningslinjer

Lidt om os

Vi er en løbe- og motionsklub på Roskilde Havn, der tilbyder løb og powerwalk på alle niveauer. Alle hold træner mandag og onsdag kl. 18:00 og lørdag kl. 09:00. Falder en træningsdag på en helligdag rykkes træningen til kl. 09:00. Vi mødes altid på Roskilde Havn ved trapperne for enden af parkeringspladsen.

Klub t-shirt

Som en del af første års kontingent får du en klub t-shirt med i prisen. Du skal selv tage ud til vores sponsor SNOWFUN på Industrivej 1E, 4000 Roskilde for at prøve en t-shirt. Fortæl dem, at du kommer fra Roskilde Motion, og at du skal prøve en klub t-shirt. Når du har fundet den rette størrelse, bestiller SNOWFUN en trøje hjem til dig med klubbens logo på.

Retningslinjer

I Roskilde Motion har vi et par retningslinjer for, hvordan vi træner som klub. Selvom alle klubbens hold er inddelt efter løbehastighed eller gå-tempo, kan der alligevel være små forskellige i hastigheden og dagsformen. Derfor laver vi altid 'hentere', hvor de forreste jævnligt løber eller går tilbage for at hente de bagerste, så hele holdet føles ad på turen. Selvom du bliver tilknyttet et hold, der passer til dit nuværende tempo, har du altid mulighed for at skifte til et hurtigere eller langsommere hold, hvis der bliver behov for det. Vi løber altid hensynsfuldt på veje og stier. Det betyder, at vi tager hensyn til den omkringliggende trafik, og at vi ikke krydser veje og cykelstier uden at se os for, så vi ikke er til gene for biler og cyklister. Vi stopper for rødt lys, og når det er mørkt, løber vi altid med reflekser og lys, så vi kan blive set i trafikken.