

STÆRKT LØBET !!!!

Hyggelig tur derud, hvor endnu flere var kommet forskellige steder fra. Vi var ca. 30 er løb de 12 min.

Efter testen samledes vi lige inde i forhallen og her kunne alle se på mine medbragte skemaer, som blev flittigt brugt, ens estimerede kondital ud fra distancen og hvilken gruppen man så tilhører. Hvis man ville kunne man skrive sine tal på en liste, som kom på Langgarverne.dk, så vi senere kan hente tallet og sammenligne, når jeg inviterer til test igen. Vi sagde alle TAK til Jørgen for at sørge for lys på stadion.

Her er listen i tilfældig rækkefølge:

Lars F	3100	58
Carola	2435	45
Hans-Kristian	2442	43
Ole Blok	2295	40
Leif	2847	52
Signe	2400	44
Michael S	2800	51
Charlotte	2520	47
Lars Rex	2890	53
Ida	2255	41
Birthe	2350	42
Nanna	2217	40
Anne	2075	37
Michael	2750	50
Ulrik	2775	50
Lars B	2760	50
Nicolai Jee	3260	61
Lene	2250	41

Jeg har brugt formel og skema fra http://www.loebesiden.dk/beregn_kondital.php Jeg synes at skemaet kan bruges til enten at sige: Næste gang skal jeg en gruppe OP eller næste gang skal jeg holde mig i denne gruppe.

Jeg "inviterer" til Coopertest igen om ca 3 mdr. og som Carola sagde, så må vi se om den "hårde" træning vi laver på Pulsen Op-holdet, kan give et bedre tal ☺

Jeg siger TAK for de mange positive tilbagemeldinger - om godt initiativ og godt arrangement.

TAK for i aften.

Husk restitution i morgen!

Løberhilsen Lars