

Maraton Randori



Så er tiden igen kommet til at få tjekket lidt op på sin form, på en sjov og udfordrende måde

Derfor skal du selvfølgelig være med til Maraton Randori 2024

For dem der ikke nåede at tilmelde sig sidst, så vil man nok spørge, hvad er Maraton Randori så???

Maraton Randori handler om at udvikle sig selv såvel fysisk som teknisk. Der stilles ingen krav til deltagerne ud over de skal være villig til at presse sig selv samt over 16 år. Alle kan deltage! Grader, køn mv. betyder ikke noget, da det handler om udholdenhed.

*Vi kæmper ca. 30 kampe af 5 minutters varighed uden handsker. Der er **INGEN** pauser mellem kampene, men man kæmper uafbrudt, dog holder vi i løbet af dagen 4 drikke pauser på hver 1 min.*

Husk tandbeskytter! Ben-, skridt- og brystbeskytter kan benyttes efter eget valg.

Dette spændende arrangement vil løbe af staben søndag d. 14. april fra kl. 11.00 til 14.00.

Af hensyn til afviklingen skal man tilmelde sig på kontoret senest mandag den 8. april – eller på mail: jesper.petersen@scandlines.com
Startgebyr på 25 kr., som skal betales ved tilmelding (7418QT)

Så skynd og tilmeld dig - der er kun 20 pladser!!!!



Vel mødt - Sensei Steen Frederiksen