**? August 2023 COP RUN Stafet 5x1 km Søerne København**

****

SAYSKY COP RUN er tilbage igen i august 2023 i København og er mere end klar til at sætte ild til stierne rundt om Sankt Jørgens Sø. Høj intensitet, all-out og 500 løbere helt oppe i den røde zone.

Man er tre personer på et hold, hvor man skiftes til at løbe 1000m ruten med depechen, indtil man samlet set har tilbagelagt 15x1000m. Depechen bliver sendt videre i en kaotisk og hektisk skiftezone med høj musik og rigtig mange mennesker.

Skiftezonen er det helt store omdrejningspunkt - du er nemlig både deltager og tilskuer på samme tid. Når du ikke løber, så hepper du, mens du venter på, at det bliver din tur igen.

Greve Trim er efter et helt forrygende godt løbende hold i 2022 forsvarende mestre ved dette løb.

Der er derfor alt mulig god grund til at reservere tid i kalenderen til dette specielle løbsformat, hvis du vil sikre, at klubben fortsat har håneretten på vores side.

Og hvis det ikke er for at give de 5x1 km et skud i dine hurtigste sko – så for at heppe på vores hurtige herrer og damer, der forhåbentligt kan gøre sidste års kunst efter igen og vise de unge hipster Københavner klubber, at vi også godt kan løbe stærkt nede i villakvartererne på den anden side af Vestegnen.

**Tilmelding: Mere info følger. Pris: ca. 300 kr. pr. hold (3 løbere)**