

# Løberens



- **Løb altid til højre til et løb**
- **Overhal altid venstre om**
- **Stop ikke op, før du er væk fra ruten**
- **Træk ind på linje, når der kommer modkørende**
- **Hold jer på gå stierne og brug kun cykelstierne hvis det er nødvendigt**
- **Bred jer så lidt som muligt på gåstien**
- **Vis hensyn til gående**
- **Vis hensyn til de som er hurtigere eller langsommere end dig selv**
- **Lav ikke ureglementerede overhalinger, som f. eks at skære lige ind foran øvrige løbere**
- **Hils altid på andre løbere. Også selvom de ikke er fra 5 Tårns Motion**
- **Husk at løbe med Mindfulness og læg mærke til omgivelserne**
- **Det er ikke vigtigt, hvor langt du løber, bare du får løbet**
- **Som løber skal du overholde de almindelige trafikregler**
- **Brug også hovedet, ikke kun benene**