

Fra: BMI Løb & Motion <bmimotion@gmail.com>
Sendt: 26. februar 2021 19:37
Til: - Til alle medlemmer af BMI Løb & Motion -
Emne: Fællestræningen opstartes igen

Kære alle

Fra på mandag hæves forsamlingsloftet for udendørs idræt til 25 personer. Det betyder at vi igen kan løbe, vandre og powerwalke sammen. Desværre kan vi ikke åbne for styrketræningen i denne omgang, så det er fortsat hjemme på stuegulvet det må foregå. evt. ved hjælp af Nanas fine video.

Vi starter fællestræningen på onsdag den 3/3 kl. 17.30 fra Egelund og lørdag den 6/3 kl. 10.00 fra tømmerpladsen. Der er også fællesvandring søndag den 7/3, Lene Nicolaisen melder mødetid og sted ud på facebook

For at træningen kan foregå forsvarligt, er det vigtigt at vi overholder gældende regler. Vi mødes derfor på samme måde som før sidste nedlukning i fartgrupper: 5 min/km, 6 min/km, 7 min/km, powerwalk og løbeskole. Der vil være deltagere fra bestyrelsen til stede, der kan vise på plads i grupperne. Efter løbet må grupperne ikke blandes, da det vil øge risikoen for smitte og besværliggøre en evt. smitteopsporing. Det vil sige man skal ikke blive og hyggesnakke efter løbet, hvor fristende det end kan være. Der skal holdes god afstand, både når vi mødes og ude på ruterne.

Informationer fra bestyrelsen vil komme ud på facebook og mail, så vi nøjes med at byde velkommen, starte kampråb og sende grupperne af sted.

Vi håber at se rigtig mange af jer til fællestræningen igen

Med venlig hilsen bestyrelsen