

Fra: bmi motionsudvalget <bmimotionsudvalget@gmail.com>
Sendt: 4. februar 2021 19:09
Til: Carsten Kjærgaard
Emne: Ny Udfordring på Facebook i weekenden 13-14 februar

Er I med på en ny udfordring? Ja, det er I da!!

I weekenden 13-14. februar skal vi bestige bjerge. Bestigningen skydes i gang lørdag klokken 06.00 og slutter søndag klokken 20.00. Målet er ganske enkelt, at vi i fællesskab skal bestige verdens højeste bjerg Mount Everest på 8.848 meter og det næsthøjeste bjerg K2 på 8.611 meter på selvsamme weekend. I alt 17 kilometer og 459 meter opad. Hvis det i løbet af lørdag-søndag viser sig at være for lidt – og det kan man måske forudsige med den iver, der blev lagt for dagen i hele januar – finder vi hurtigt et nyt 8.000 bjerg, som vi lægger ovenpå de to andre. Der er 14 bjerge i verden over 8.000 meter, så der er udfordringer nok til os.

Kort og godt går weekend-udfordringen ud på, at vi i fællesskab tilbagelægger så mange højdemetre som overhovedet muligt. Det handler altså ikke om at løbe eller walke langt, men om at bevæge sig OPAD.

Det foregår på den her måde:

Lørdag og søndag begiver du dig ud på x antal ture med vandresko eller løbesko. Du vælger en rute, hvor du tilbagelægger en hel masse højdemetre med tændt GPS-ur. Det kan være rundt på bakker i Marselisskoven. Det kan være op og ned ad taget på Moesgaard Museum (Mikkel!!!). Det kan være den stejle skråning i Skalbjerger Skov, som du bestiger den ene gang efter den anden. Eller det kan være din sædvanlige løbe-vandretur. Valget er dit, blot du har målet for øje. Højdemetre!!!

Det er ikke en individuel konkurrence. Vi bestiger hver for sig, men med et fælles mål for øje – Mount Everest og K2. Når du har klaret bestigningen, lægger du det på Facebook (der bliver oprettet en tråd fredag aften, som man bedes skrive i), hvor du fortæller, hvor mange højdemetre opad du har tilbagelagt på turen, gerne med billeder og små beretninger.

I løbet af weekenden er I velkomne til at lægge så mange opslag op, som I har lyst til. LIKES og kommentarer tages naturligvis imod med kyshånd, ligesom det skete igennem hele den fantastiske januar.

Og som sagt: Det er en kollektiv øvelse denne gang. Vi fokuserer kun på det samlede resultat. Men vi når kun målet, hvis hver enkelt walker og løber giver den fuld skrald opad.

Jeg skal også selv ud og bestige bjerge og bakker i løbet af weekenden, så jeg vil ikke love denne samme kolossale kommentar-aktivitet og klap-på-skulderen, som Thomas udviste i hele januar. Men jeg skal nok samle op undervejs, kommentere så meget, jeg kan nå, og fortælle om delresultaterne.

Frem til næste weekend handler det selvfølgelig om at holde træningen vedlige men også om at have friske ben, når I vågner lørdag den 13/2 klokken 6.00 og springer i løbetøj eller vandreskoene. Det giver masser af dejlig syre i læg og lår, når man æder højdemetre, men det er også ret fedt. Hold øje med Facebook. Der kommer et opslag fredag den 12/2 om aftenen, som skyder udfordringen i gang. Mange hilsner
På Motionsudvalgets vegne Carsten Kjærgaard