

**Fra:** bmi motionsudvalget <bmimotionsudvalget@gmail.com>  
**Sendt:** 31. december 2021 14:51  
**Til:** BMI Motionsudvalget  
**Emne:** Januar-challenge - ALLE kan være med - uanset distance og antal aktiviteter

Hej alle

Det er kommet mig for øre, at nogen tror, at vores januar-challenge kun er for de hårde, der løber eller går hver dag - det er slet ikke tilfældet!

Alle ture i januar fra alle medlemmer og deres husstand tæller - om man spadserer én tur i løbet af måneden eller løber hver dag - bare mindst 2 km pr. gang. Og hvis man gerne vil samle sammen og melde ind for en uge ad gangen, er det også okay - giver lidt forskydninger i Excel-arket, men dem tager vi gerne med for at få de ekstra kilometer noteret.

HVIS man er aktiv hver dag i januar, deltager man i en lodtrækning om en slutpræmie.

Og HVER søndag trækker vi lod om en præmie blandt alle, der har været i gang om lørdagen.

Man må GERNE veksle mellem løb og gang, og man må gerne melde flere ting ind på en dag.

Hvis nogen har yderligere spørgsmål (sponsorer, formål, praktik, logistik eller andet), så står jeg til rådighed på [thomas.rambusch@semantix.dk](mailto:thomas.rambusch@semantix.dk)

Glæder mig til kilometerne begynder at strømme ind!

Mange hilsener - og rigtig godt nytår til alle - Thomas Wollesen Rambusch (her, der og alle vegne) :-D