

Fra: bmi motionsudvalget <bmimotionsudvalget@gmail.com>
Sendt: 27. januar 2022 11:54
Til: BMI Motionsudvalget
Emne: Kilometerfestival - januar-challenge - vær med på søndag!!!

Kære alle

Vores januar-challenge synger på sidste vers, men det er IKKE for sent at være med!!!

På søndag 30/1 afholder vi en Kilometerfestival (første gang i BMI) ved Egelund, og DU er inviteret!!!

Konceptet går i sin enkelthed ud på, at vores ukuelige Carsten Kjærgaard, der har løbet over 800 km i januar, starter fra Egelund kl. 8.00 med at løbe vores Cannonball-rute (7 km). Når han har gjort det, løber han den én gang til, dernæst en gang mere og så fremdeles.

Skal han virkelig løbe der mutters alene? Nej vel??

Han skal selvfølgelig have fuld opbakning fra MASSER af klubbens medlemmer, både løbende og walkende, så han - og alle andre - kan få masser af energi og tage mange runder i godt selskab. Og så er det jo alt sammen kilometer til vores challenge, og dem kan vi godt bruge rigtig mange af på søndag!

Mød op ved Egelund, når det passer dig - det behøver ikke at være kl. 8 - der vil formodentlig være mange, der kommer og starter hele tiden - eller lav en aftale med en løbe-/walkmakker eller to. Vi skal have Egelund til at SVIRRE af energi på søndag!!! Flere af dem, der har løbet ved Ceres Park, kommer også til Egelund efter Vinterløbet. Tid er ikke vigtigt - kun distance. Km, km, km - det er dagens motto.

Ruten findes her: <https://www.plotaroute.com/route/1801458>

Den udvendige dør ind til Café Klubånd vil være åben, og indenfor står noget vand og cola, så man kan tanke lidt op mellem omgangene. Har man brug for mere (geler, nødder, myslibarer etc., bedes man selv medbringe det).

Vi minder om, at januar-challenge kører måneden ud - ALLE ture over 2 km (løb og walk) for HELE husstanden tæller med! Hvis du ikke har meldt ind endnu, så gør det!!! Det er ALDRIG for sent - vi elsker nye navne på arket, og selv mange små ture (2+ km) er dejlige at få med! Ud af busken!!!

Hvis du gerne bare vil give et bidrag til vores challenge (som går til Danmarks Indsamling), kan du indbetale direkte til:

<https://dinindsamling.danmarksindsamling.dk/fundraisers/bmi-lob-motions-januarchallenge-danmarks-indsamling> - alle bidrag er velkomne!

Vi håber at se en ihærdig flot dejlige mennesker iklædt BMI-trøje (ikke obligatorisk) omkring Egelund og Beder-Malling på søndag.

På gensyn - Motionsudvalget