

Fra: bmi motionsudvalget <bmimotionsudvalget@gmail.com>
Sendt: 23. marts 2022 09:13
Til: BMI Motionsudvalget
Emne: BMI Jubilæumsløb før jubilæumsfesten – stafet for alle

Kære alle

I forbindelse med vores skønne klubs 40-års jubilæumsfest 23/4 (du HAR vel fået dig meldt til???) vil Motionsudvalget også gerne fejre dagen med en særlig aktivitet. Det bliver en stafet – selvfølgelig i skoven, hvor vi opholder os så tit, og vi planlægger det, så ALLE, uanset niveau og fart, kan være med.

Stafetten kommer til at foregå på en rundstrækning på 1150 m med start fra den store P-plads i Fløjstrup, hvor vi også starter om sommeren. Starten går kl. 10.00. Ruten er meget nem – drej til venstre hver gang – men vil også være mærket op på dagen. Ruten kan ses her: <https://www.plotaroute.com/route/1851094> - vi trækker lidt minder tilbage til Kagestafetten, som klubben afholdt en del gange netop omkring dette sted.

Motionsudvalget sætter holdene – alle hold skal løbe 10 runder (=11,5 km), men der kan godt være forskellige størrelser på dem. F.eks. kan et Løbeskole-medlem måske kun klare én runde i fuld fart, mens andre stort set kan nappe alle runder selv. Mellem runderne er der bobler, vand og sodavand ved P-pladsen, og vi håber selvfølgelig, at rigtig mange, der ikke selv deltager, også har lyst til at dukke op i skoven og heppe, hver gang løberne kommer forbi – vi skal gerne have lidt sjov og stemning! Der er selvsagt også bobler o.a. til de fremmødte tilskuere! Børn må meget gerne deltage i stafetten!!!

Vi har ikke glemt walkerne, men vi er lidt i tvivl om, hvad der vil være den foretrukne aktivitet – at deltage med powerwalk-hold eller gå en tur i skoven og vende tilbage til kage og bobler? Måske vil en repræsentant for walk-segmentet gøre sig nogle tanker og kontakte Motionsudvalget?

Og nu kommer der noget vigtigt: Efter løbet (på den anden side af kl. 11, når alle hold er i mål) vil vi gerne servere kage for løbere, walkere og tilskuere – men vi er ikke så effektive i et køkken. Vi kunne RIGTIG godt tænke os en kage-koordinator, som vil sørge for, at der bliver fremstillet 10 kager til dagen – koordinatoren behøver ikke selv bage alle kager, men blot sørge for at finde friske medlemmer, som vil bidrage med noget sødt, vi kan nyde sammen med et glas bobler (mere). Kontakt Thomas på nedenstående mailadresse, hvis du vil klare tjansen som koordinator. Der må også gerne melde sig en kaffe-koordinator, så alle tørstbehov kan dækkes.

Hvis du har lyst til at deltage i stafetten, så send en mail til Thomas på thomas.rambusch@semantix.dk – skriv, hvor mange runder du forventer at kunne løbe, og hvilket tempo du regner med at løbe i. Det kan godt være, du får lidt færre runder (eller måske én mere) end ønsket, men da det hele bare er for sjov, håber vi det er i orden. Vi sørger naturligvis for en sjov præmie til det vindende hold, og vi prøver at gøre holdene jævnbrydige, så der er skæg og spænding til det sidste.

Vi håber, alle har lyst til at bakke op omkring arrangementet, så vi kan gå til fest om aftenen med motion, sjov og bobler allerede krydset af!

Mange hilsener - Motionsudvalget