

Glæd dig til at komme i form med BMI Løb & Motion

Det er både sjovt og hyggeligt når vi træner i flok.



Velkommen til BMI Løb & Motion?



Her vil du blive en del af et socialt fællesskab hvor vi mødes til løb, vandring eller styrketræning og hvor du vil få mulighed for at deltage i andre sociale arrangementer.

 **INTERSPORT**
Odder

**EVENTYR
SPORT**



Om BMI Løb & Motion

BMI Løb & Motion er en klub for motionister, der blandt andet kan lide at løbe sammen med andre. Ambitionsniveauet spænder vidt – lige fra maratonaspiranter til hyggeløbere, som har 5 eller 10 km distancer som målsætning. De fleste løber med en fart mellem 5 og 7 minutter pr. km, men vi har også en del rigtig hurtige løbere, der kan løbe omkring 4 minutter pr. km. - eller derunder når det gælder. Endvidere har vi grupper der powerwalker med høj puls og grupper der vandrer i mere moderat tempo.

Som medlem får du og din familie bl.a mulighed for:

- Fælles løbetræning hver onsdag og lørdag på 6 og 10 km ruter, med mulighed for at tilpasse distancen. Fartgrupper dannes, så alle har selskab på turen. Ruter kan ses på hjemmesiden.
- Adgang til en lang række løb med tilskud fra klubben, hvor nogle er arrangeret af klubbens eget motionsudvalg.
- Powerwalk – gang med høj puls
- Vandregupper
- Maraton og halvmaratongrupper, som i fællesskab laver træningsprogram, og sammen deltager i løb både i Danmark og i udlandet.
- Styrketræning på Beder skole
- Deltagelse i løbeskole
- Arrangementer med relevante foredrag
- Weekendture
- 20% rabat hos Eventyrsport og hos Intersport i Odder. Hos Intersport kan købes klubbetøj med logo.

Alt dette for kun 450 kr. årligt for hele husstanden

Kernen – vores fællestræning

Vi mødes onsdag kl. 17.30 og lørdag kl. 10.00, hvor vi typisk er 40-50 medlemmer. Løbere løber i fælles flok den første km., hvorefter vi finder sammen i mindre grupper, som passer sammen tempomæssigt. Powerwalkere starter samtidig og går ca 6 km. i tempo med høj puls.

Som nyt medlem vil du blive hjulpet til at finde en passende fartgruppe og finde vej rundt på ruten.

En del af deltagerne slutter af med en frisk dukkert i havet.

Sommertræning: Fra Parkeringspladsen ved Fløjstrup strand, med rute i Fløjstrup Skov.

Vintertræning: Onsdag fra Egelund, hvor vi løber ad de oplyste stier i Malling og Beder og lørdag fra Tømmerpladsen i Fløjstrup skov.

1. lørdag i måneden løber vi skiftevis fra Beder og Malling Butikstorv.

I kalenderen på vores hjemmeside kan man holde sig orienteret om diverse løb og startsteder.

