



KOM IGANG MED AT LØBE - BMI Løb & Motions LØBESKOLE 2022

Har du lyst til at løbe i et fællesskab? Så har BMI Løb & Motion det helt rigtige tilbud til dig. Første træning er 12. marts

Tekst: Ernst Jæger Frederiksen

Foto: Emilia Herrik

BMI Løb & Motion

LØBESKOLEN BENYTTET et program, som strækker sig over 12 uger. Målet er, at du efter de 12 uger kan løbe 5 km. Vi træner fast 2 gange ugentligt, og du skal selv træne én gang om ugen.

Et vigtigt element i denne metode er, at vi skal sikre, at vores sener og muskler kan følge med i takt med, at løbedistancen forøges.

Kom og vær med, og se om det er noget for dig!

Deltagelse i løbeskolen kræver medlemskab af BMI Løb & Motion. Kontingentet er 450 kr. pr år. Og så gælder det for hele din husstand.

- Information om løbeskolen og tilmelding findes på BMI Løb & Motions hjemmeside:
<http://bmi-egeland.dk/motion/>

- Yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til:

Ernst J. Frederiksen på:
3040 8504 eller mail:
e-jaeger@hotmail.com

Hilsen
Løbetrænerne i BMI Løb & Motion
Ernst, Mette, Louise, Anette.



BMI Løb & Motion løber hele januar måned for Danmarks Indsamling

Tekst og foto: Mikkel Kamp

Medlem af bestyrelsen

MÅSKE HAR DU allerede lagt mærke til det. I januar 2022 er der endnu flere, der løber og går i lokalområdet, end der plejer at være. En del af årsagen er, at vi i BMI Løb & Motion har givet os selv en udfordring. Vi vil se, hvor mange kilometer vi kan løbe og gå på en måned tilsammen. Vi gjorde det også sidste år, hvor vi nåede op over 16.000 kilometer. Mange gik og løb virkelig langt.

I 2022 gentager vi det, men denne gang er der to ændringer. Vi er endnu mere ambitiøse, så målet er at nå over 20.000 kilometer. Det håber vi især at nå, fordi den anden ændring er, at vores mange kilometer ikke kun skal slide på asfalten, men også gøre noget godt for andre. Derfor bruger vi vores "januar-

challenge" til at samle ind til Danmarks Indsamling. Flere har lavet aftaler med deres arbejdsplads, andre virksomheder eller venner om, at de donerer et beløb, for hver kilometer klubben eller hver enkelt løber eller går. Andre giver kun pengene, hvis vi tilsammen når over de 20.000 kilometer. Nogle medlemmer

donerer også selv.

Vil du være med, kan du stadig nå at melde dig ind. Du kan også støtte vores indsamling. Vil du høre mere, kan du skrive til Thomas Wollesen Rambusch på:

thomas.rambusch@semantix.dk

