

Nyhedsbrev - februar 2012

BIP2012: Bjerringbro Idrætspark indsamling:



Bjerringbro Atletik og Motion har sagt ja til at hjælpe med indsamlingen til den store udbygning af Bjerringbro Idrætspark. Indsamlingen forløber i hele 2012.

Første store ryk bliver husstandsindsamlingen Bjerringbro i uge 6-7-8 **BAM har sagt ja til at besøge ca. 340 husstande. Målet er, at hver husstand i gennemsnit støtter med 250 kr.**

Vi skal ud med en god fortælling, som er: Idrætsparken er rammen om sund fritid for alle aldre. Motion og sport giver et længere liv med mindre sygdom. Det er derfor en god investering.

Alle beløb er velkomne.

For hver 100 kr. får giveren en gratis billet til svømmehallen til en værdi på 40 kr.

For din egen, og dine børns sundheds skyld!

Bestyrelsen stiller med 5 indsamlere, og foreløbig har 2 uden for bestyrelsen sagt ja.

Søges:

Indsamlere - vi får brug for ... gerne 10 mere, for at kunne komme rundt til alle 340 husstande

NB:

Er du villig til at give en hånd med ved denne AKTIVITET, så send en mail til:

[Jens Søndergaard](mailto:Jens.Søndergaard@bam.dk), senest onsdag, den 8.februar

BAMs hold til Stafet for livet:



Birthe, Palle og Erik er med i arrangementsudvalget under Kræftens Bekæmpelse.

Nu skal vi så have sat et BAM hold op, som vil deltage i arrangementet.

Søges:

2-3 personer til at planlægge, BAM's deltagelse i dagene 16. og 17. juni på stadion i Bjerringbro.

NB: Læs mere om arrangementet på Kræftens Bekæmpelses

[HJEMMESIDE](http://www.kraeftensbekampelse.dk).

NB:

Er du villig til at give en hånd med ved denne AKTIVITET, så send en mail til:

[Jens Søndergaard](mailto:Jens.Søndergaard@bam.dk), senest onsdag, den 8.februar

BAMs sommerafslutnings udvalg:



Tid: onsdag den 4. juli:

Sted: ikke bestemt

Program: ikke bestemt

Søges:

Udvalg på 2-3 personer til at planlægge sommerafslutningen

NB:

Er du villig til at give en hånd med ved denne AKTIVITET, så send en mail til:

[Jens Søndergaard](#), senest onsdag, den 8.februar

GENERALFORSAMLING I BAM:



BAM afholder den årlige ordinære **GENERALFORSAMLING** i Bjerringbro Hallen:

onsdag, den 14. marts 2012 kl. 19:30 i lokal 6

Læs nærmere og tilmeld dig på vores Hjemmeside under:

[ARRANGEMENTER](#)

Løbeteknik på sne og is..... pas på !!



Det er ikke kun vejgrebet, der tæller når du løber på et glat underlag. Løbeteknikken skal også tilpasse forholdene.

Det rigtige tyngdepunkt:

Undgå at lande på hælen med det ben, der er strukket foran kroppen og lad det bagerste ben være langt bagud. Prøv at lande på den forreste del af foden med benet let bøjet under kroppen og træk det bagerste ben mere op under kroppen. Med andre ord er det klassisk forfodsløb.

Kortere skridtlængde:

Hvis det er meget glat skal du tage kortere og hurtigere skridt, uden at du dermed behøver at trippe på tæerne. Fødderne skal pendle op og ned. Hold armene let bøjet og sørg for, at du bevæger dig i løbsretningen og ikke sidelæns. Lad armene bestemme rytmen for benene.

Let på tå:

Løb med lette skridt og forsøg at slappe af i skuldre og arme. I stedet skal du fokusere på at spænde i coremusklerne. Det der ofte plager vinterløbere er, at de ofte kommer til at spænde i for mange unødvendige muskler for at holde balancen på det usikre underlag. Tag det med ro og prøv at stole på, at piggene på skoene vil skabe fodfæstet når du løber på det glatte underlag.

Styrketræning:

Løb på sne og is betyder ofte at de bagerste lårmuskler og hoftebøjere bruges mere. Derfor kan det være smart at træne styrken i disse muskler.

NB: Ovenstående er en artikel fra [AKTIV TRÆNING'S](#) Hjemmeside, læs eventuelt mere der.

Teknisk uheld.....



Vi beklager, at nyhedsbrevet i første omgang blev udsendt som en blank side, dette skyldes en teknisk fejl.....

Du kan altid afmelde dig nyhedsbrevet ved at rette dine medlemsoplysninger på hjemmesiden.