

## Baggrunden

---

**Bjerringbro Atletik & Motion** blev stiftet den 3. juni 1971 som en afdeling under Bjerringbro IF Atletik, men har eksisteret i sin nuværende form siden 2005.

Her blev Bjerringbro Avis Maraton startet af Bjerringbro Atletik & Motion i samarbejde med Viborg Atletik Foreningen/Viborg Avis Marathon og Viborg Stifts Folkeblad, og det kørte videre under projektnavnet Bjerringbro løber.

Grundlaget er at give alsidige løbetræningstilbud til den brede skare af løbere – yngre som ældre, trænede som utrænede – som ønsker at leve et sundere liv med løb som motionsform.

BAM står også bag Gudenåløbet og Egeskovløbet.



## Valg af løbegruppe

---

**Blå gruppe:** Er for nybegyndere som har afsluttet Walk & Run-forløbet og øvrige let øvede løbere som kan løbe seks kilometer uden pause.

Målet kan være at løbe seks kilometer flere gange om ugen som træning eller måske at sigte mod at løbe 7 eller 14 kilometer til BAM's Egeskovløbet i efteråret. Eller 6,5 eller 13,5 kilometer til Gudenåløbet i for sommeren.

**Grøn gruppe:** Er for de mere erfarne løbere med minimum et års løbeerfaring.

Her kan man vedligeholde grundformen og udbygge til halve og hele maratonløb i løbet af året.



## Træningstidspunkt

---

### **Mandag kl. 17.30**

Her er der fokus på konditionstræning og på at få pulsen op med interval løb og bakketræning. Der er også tilbud om at løbe en tur ud i det blå.

### **Onsdag kl. 18.00**

Her løbes der typisk fra 6 til 10-12 km med forskellige tempogrupper fra 5.30 min pr km til 7.30 – med temposættere i spidsen.

### **Lørdag kl. 9.00**

Grundtræning – der er ikke garanti for temposættere. Der er som regel flere muligheder og der løbes alt fra 6-8 km til 15-20 km eller mere. Der samles op, så alle kan være med.

**Desuden** er der mulighed for at løbe med andre 'Bammere' mandag morgen kl. 8.30.

**Der er altid afgang fra Bjerringbro Idræts- og Kulturcenter.**

## Formålet med BAM

---

**BAM** har ifølge vedtægterne dette formål:  
'at give medlemmerne mulighed for at udøve løbetræning og andre motionsformer, hvortil der skal være mulighed for at få støtte og vejledning. Formålet er også at give inspiration til den enkelte og udbrede kendskabet til løbesporten og relaterende motionsformer'.

'Bjerringbro Atletik & Motion har også som formål at sikre medlemmerne del i et uhøjtideligt og uformelt fællesskab, hvor der er plads til sjov og hyggeligt samvær, men samtidigt tilgodese løbere på ethvert ambitionsniveau'.

'Foreningen skal også medvirke til udvikling af gode fysiske muligheder for aktiv bevægelse og motion i Bjerringbro området'.



## Medlemskontingentet

---

### Som medlem af BAM får du:

- Tre ugentlige løbe træninger med temposættere og uddannede instruktører – her kan du altid finde en at løbe med.
- Klubture til løb, fælles arrangementer, foredrag og saunagus med andre løbere.
- Gratis startnummer til Egeskovløbet.
- Tilbud om fælles ture til løb i både ind- og udland.
- Kom godt i gang med løb på den gode måde med BAMs Walk & Run hold
- Rabataftale om køb af løbetøj fra Fusion hos Sportigan Viborg.
- Hyggeligt selskab mens du motionerer

### Alt sammen for 300 kr. pr. år!

#### Læs mere:

[www.bjerringbro-motion.dk](http://www.bjerringbro-motion.dk)

[www.facebook.com/bambjerringbro](https://www.facebook.com/bambjerringbro) (klubben)

[www.facebook.com/bjerringbroatletikogmotion/](https://www.facebook.com/bjerringbroatletikogmotion/)

(Gudenåløbet)



Bjerringbro Atletik & Motion

Dit lokale løbefællesskab

