



I gang igen med eller efter kræft

Kære alle

Allerførst vil vi gerne ønske jer et rigtig godt nytår og håber I har lyst og tid til at tælle skridt sammen med os i år. Vi håber at rigtig mange vil melde sig til, så vi kan få gået nogle skridt og komme i form til Årets Hærvejsmarch.

Hvem kan deltage?

Alle kræftramte og kræftoverlevende samt deres pårørende/støtter. Se mere på www.brydgraenser.dk.

Landsforeningen Bryd Grænser opretter gerne et eller flere hold i alle regioner, hvis der er tilslutning hertil fra foreningens medlemmer/støttemedlemmer.

Hvad går det ud på?

Deltagelse i Dansk Firmaidræts landsdækkende "Tæl Skridt-kampagne" i 4 x 2 uger, hvor du hver dag i de pågældende 2 - ugersperioder tæller skridt (ved hjælp af skridttæller) og rapporterer det opnåede skridtantal til Tæl Skridt hjemmesiden, enten direkte eller via holdlederen.

(Din øvrige motion f.eks. badminton, fitness, skiløb eller andet, kan omdannes til skridt via en omregningstabel, der forefindes på Tæl Skridts hjemmeside, og den omregnede motion kan indgå i din rapportering af skridt.

Hvad er målet?

Det er målet, at hver deltager, skal gå 10.000 skridt pr. dag i kampagneugerne. Resultatet for såvel den enkelte holddeltager, som holdet kan følges dag for dag på Tæl Skridt- hjemmesiden.

Hvor skal man gå?

Hvor som helst. Der hvor du plejer at gå, og eller hvor du har lyst til at gå. I foråret kan man gå med på Bryd Grænser træningsture rundt i landet, listen bliver udsendt på et senere tidspunkt,

Hvornår foregår det?

Årets kampagneperioder er:

- Tæl Skridt 1: 21. januar - 3. februar (uge 4 og 5)
- Tæl Skridt 2: 6. maj -19. maj (uge 19 og 20)
- Tæl Skridt 3: 2. september -15. september (uge 36 og 37)
- Tæl Skridt 4: 11. november – 24. november (uge 46 og 47)

Tilmelding: helst inden fredag før start af den enkelte 2-ugersperiode, dog senest søndag før starten af 2-ugersperioden.

Er tilmelding bindende for alle årets 2-ugersperioder?

Man tilmelder sig en kampagneperiode ad gangen.

Kan man sammenligne sine resultater med andres?

Via Tæl Skridt hjemmesiden kan man løbende måle sine og holdets resultater med andre udfordrede holds/personers resultater. Alle Bryd Grænser-hold vil udfordre hinanden, da det gør konkurrencedeltagelsen sjovere og motiverer til en ekstra indsats.



I gang igen med eller efter kræft

Er der præmier?

Der er følgende præmier at dyste om for holdene pr. kampagneperiode:

- 1. præmie: kr. 25.000
- 2. præmie: kr. 10.000
- 3. præmie: kr. 5.000

For at holdet kan kvalificere sig til at deltage i lodtrækningen skal det i mindst 8 dage ud af kampagneperiodens 14 dage have opfyldt målsætningen (10.000 skridt/person/dag).

Hvordan tilmelder man sig?

I sender en mail til vores næstformand Mathie Petersen (Thie) på mail: thie@bbsyd.dk med oplysning om:

- Navn
- E-mail-adresse
- Mobiltelefon
- Postnummer/region

På denne baggrund kan vi placere deltagerne på de rigtige hold.

Alternativt kan tilsvarende information sendes til holdlederen i din region.

Du/I må meget gerne så tidligt som muligt tilkendegive lyst til og mulighed for at deltage.

Hvad gør man i kampagneperioden?

Holddeltagerne indtaster de gåede skridt/den udøvede motion – enten selv eller via holdlederen. Indtastning kan ske dagligt eller ugentligt, f.eks. søndag aften.

Hvad koster det?

Deltagelse er gratis for medlemmer/støttemedlemmer, der har betalt kontingent for 2019 til Landsforeningen Bryd Grænser – kontingentet andrager kr. 100 pr. år for såvel medlemmer som støttemedlemmer.

Hvor kan jeg tilmelde mig motionskampagnen?

Henvendelse til:

Mathie Petersen, Mail: thie@bbsyd.dk , Mobil 22 79 23 76

Vil du vide mere?

- www.tælskridt.dk Dansk Firmaidræts Forbund
- www.brydgraenser.dk Landsforeningen Bryd Grænsers hjemmeside
- thie@bbsyd.dk, mobil 22 79 23 76
- evelynhougaard@gmail.com 29 27 21 70

3. januar 2019
Evelyn Hougaard
Formand