



I gang igen med eller efter kræft

Kære alle

Ønsker jer et godt og lykkebringende nytår, med godt helbred og gode oplevelser. Det er nu vi begynder med årets første omgang Tæl Skridt. Vi tæller skridt fra den 24 Januar til den 6. Februar. Sidste tilmelding er den 23. januar.

Tilmelding:

Thie Petersen, mailadresse: thie@bbsyd.dk. Mobilnr.: 22 79 23 76.

Mange glade forårshilsner og pas på hinanden derude.

Kærlig hilsen

Bestyrelsen

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 ugerperioder tæller skridt (ved hjælp af skridttæller) og rapporterer det opnåede skridtantal til Tæl Skridthjemmesiden, 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 kampagne ugerne. Resultatet for såvel den enkelte holddeltager, som holdet kan følges dag for dag på Tæl Skridt- hjemmesiden.

Hvor skal man gå?

Hvor som helst. Du går til daglig, 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?

- Tæl Skridt 1. Omgang er fra den 24 Januar til den 6. Februar.

Tilmelding: Vil vi gerne have senest den 23. Januar

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.

Er der præmier?

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

- 1. plads: kr. 25.000
- 2. plads: kr. 10.000
- 3. plads: 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 thie@bbsyd.dk. Mobilnr.: 22 79 23 76.
med oplysning om:

- Navn
- E-mailadresse
- 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 gæde 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 2022 til Landsforeningen Bryd Grænser – kontingentet andrager kr. 100 pr. år for såvel medlemmer som støttemedlemmer.

Hvor kan jeg tilmelde mig motionskampagnen?

Henvendelse til:

Thie Petersen, mailadresse: thie@bbsyd.dk. Mobilnr.: 22 79 23 76.

Vil du vide mere?

www.tælskridt.dk Dansk Firmaidræts Forbund

www.brydgraenser.dk Landsforeningen Bryd Grænsers hjemmeside

thie@bbsyd.dk 22 79 23 76

evelynhougaard@gmail.com 29 27 21 70

17. Januar 2022

Mathie Petersen