



Hvorfor løbe i Bramming Løbeklub??

Fællesskab – sociale aktiviteter – god motion – godt humør

BIF Motion – Løb tilbyder:

Mere motivation til løb

Når du løber sammen med andre, smitter løbeglæden af, og man er bedre til at komme afsted, når man har nogle, man skal mødes med. Vi har fælles opvarmning og slutter af med en slurk vand, kaffe, eller varm kakao. Når man løber i flok, løber man også ofte længere og måske også hurtigere, end man ville have gjort alene.

Der er jo mange gode grunde til at løbe... Det er sundt og godt for kroppen at få pulsen op, og det er vægtregulerende!

Fællesskab og sparring med andre løbere

Vi har altid 3 distancer/tempi man kan "hoppe på", så man løber i hold og finder gerne hurtigt ud af hvem, man kan følges med. Nogle løber primært for sundhedens skyld – andre kan godt lide lidt konkurrence, fælles for alle er dog, at man får en masse socialt gennem klubben, lærer nye mennesker at kende – OG i Bramming Løbeklub er der plads til ALLE – uanset hvor langt og i hvilket tempo du løber. Vi forsøger at motivere dig, så du holder fast i dit løb. Vejen til løbeklubben kan erfaringsmæssigt være lidt tung, men man fortryder ALDRIG, at man kom afsted – humøret er i top, og alt tæller jo i forhold til sofaen!

Mulighed for at deltage i løb og arrangementer (hvor klubben betaler deltagergebyr)

Det kan fx være Skjern Bank løbet, Tøseløbet, Peters Juleløb, Crossløb med DGI, byfestløb m.m. Dette giver os mulighed for at prøve andre løberuter og løbeunderlag. Når vi deltager i disse løb, aftaler vi næsten altid samkørsel fra klubben.

Mulighed for at cykle

Det koster kun kr. 300,- om året at være medlem af Bramming Motion, og ikke nok med det, så kan man også deltage på cykelsiden - MBT og racer.

<http://www.brammingif.dk/Kontingent>

Har du lyst – kom og vær med

Bramming Løbeklub, (BIF Motion) holder til bag ved hallen (indgang ved linje 10)
Træningstid: Hver mandag og onsdag kl. 18.00 og søndag kl. 10.00.

Ses vi??

Vi glæder os til at byde dig velkommen i klubben. 😊