

Start to Run løbetræningen begynder i næste uge

Af Kurt Christensen.

I Aalborg har arrangørerne indgået en aftale med Aalborg Atletik & Motion, der betyder, at løbeklubben stiller med trænere til løbetræning, som starter op onsdag den 4. oktober. De løbere, der starter på ruterne 2, 3 og 4 kilometer møder op kl. 18 og de øvrige løbere møder kl. 18.30.

Start to runs løbehold løber med udgangspunkt fra Skovdalen, Sønder Skovvej (ved Sygehus Syd).

På hjemmesiden www.starttorun.dk kan du i øvrigt læse mere om Start to run.

Tilmeldingerne strømmer ind

Tilmeldingerne til Start to

run strømmer ind og hos Sportmaster udleverer de dagligt udstyrspakkerne til de tilmeldte, og udleveringen fortsætter til den 30. september. Du kan også nå at tilmelde dig Start to run hos Sportmaster eller på www.starttorun.dk

En maraton for 42 kroner...

Blandt de mange der har tilmeldt sig Start to run løbetræningen er Tom Bue, der til daglig er studievært sammen med Niels Skovmand på radiostationen HIT-FM.

Det er makkeren Niels Skovmand, der har tilmeldt Tom Bue til Start to run konceptet.

- Jeg er simpelthen

bekymret for Tom. Det tynde rør trænger til at få kroppen bygget lidt op, siger Niels Skovmand.

42 kilometer og 195 meter er distancen, som radiovært Tom Bue til foråret løber for én krone per kilometer.

- Jeg har altid drømt om at løbe en maraton, men har også syntes det var fuldstændig vanvittigt, siger Tom Bue.

Han har fået en ekstra anledning til maratonløbet, da hans makker i æteren, Niels Skovmand, cyklede en velgørenhedstur fra Aalborg til den dansk-tyske grænse på mindre end 24 timer. Det indbragte én krone per kilometer i støtte til Musikkens Hus. Om de 42

kroner og 20 øre en maraton kan indbringe også skal gå til Musikkens Hus, ligger endnu ikke fast.

- Men ligesom Musikkens Hus bliver det til et værdigt trængende projekt, siger Tom Bue, der i foråret løb Limfjordsløbet i Hammer Bakker.

De løber også med

Virksomheden Markman A/S er en konsulentvirksomhed oprettet i 1992, med hovedkontor i Aalborg. På landsplan er der ca. 80 ansatte, som bl.a. arbejder med genplacering af medarbejdere og ledige, der er på forskellige former for overførselsindkomster. Endvidere arbejdes der med produktivitetsudvikling og

forskellige former for telemarketing relaterede opgaver. Markman har valgt at tilmelde sig Start to run, og virksomheden ser det som et godt initiativ, der kan være med til at styrke medarbejdernes fysik og helbred, generelle velbefindende og samarbejdet i virksomheden.

- Der er ingen tvivl om at vi som virksomhed gerne ser at vores medarbejdere er i god form og har et godt helbred. At der netop er tale om løb hvor de fleste kan være med, og i hver sit tempo, gør at vi kan samle en stor gruppe medarbejdere om Start to run. Vi har allerede oplevet at Start to run initiativet har betydet at flere medarbejdere end

normalt er begyndt at løbe, og at der tales mere om motion, træning og ernæring i dagligdagen. Mange medarbejdere er gået fra gerne at ville i gang med at løbe til at være aktive løbere. Og da vi sammen tager det første skridt, så forventer vi også at initiativet betyder, at flere end normalt fortsætter med at løbe, og ikke falder fra i den mørke tid, som vi jo går i møde, siger Henrik Bloch, som er adm. direktør hos Markman, der i fredags blev kåret som nordjysk vinder af Børsens gazellepris for 2005, så medarbejderne er vant til at løbe hurtigt.