Hvad er en MaratonMile

MaratonMile er et af Royal Runs bevægelsestiltag, der på en sjov og inddragende måde motiverer til bevægelse – uanset om det sker i skolen, i familien, blandt kollegaer på arbejdspladsen eller noget helt fjerde.

Ved at løbe eller gå 26 x One Mile-distancer (1.609 km) + 400 meter kan man ' gennemføre sit eget maraton på 42,195 km.

Sådan kommer du i gang
Alle kan deltage i MaratonMile i eget tempo og med din egen individuelle målsætning. Det vigtigste er, at du har det sjovt undervejs.

Start med at printe dit eget scoreboard, så du kan holde øje med, hvor langt du er nået på vejen mod maraton-distancen. Sæt et stempel eller kryds af for hver gennemført mile.

Du bestemmer selv, om du går eller løber. Om du gør det alene eller i fællesskab med andre. Når du har gennemført alle 26 miles + 400 meter, er du klar til at printe dit eget MaratonMile-diplom.

FAQ

Hvor hurtigt skal jeg gennemføre MaratonMile?
Sluttiden er ikke i højsædet. MaratonMile handler om, at flest muligt deltager i motionsfællesskabet i sit eget tempo og med sin egen individuelle målsætning.

Hvornår skal jeg gennemføre MaratonMile?
Det er helt op til dig, hvornår på året du gennemfører din MaratonMile. Det behøver ikke at være inden 2. pinsedag, hvor Royal Run afholdes på tværs af landet.

Kan jeg krydse flere miles af, hvis jeg løber en længere distance?
Det er helt op til dig, hvor langt du går eller løber. Jo flere miles, du gennemfører, desto flere miles kan du krydse af.