

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Maraton MILE

ROYAL
RUN 

Hvad er en Royal Run MaratonMile?

MaratonMile er Royal Runs nyeste aktiveringstiltag, der på en sjov og inddragende måde motiverer til bevægelse – uanset om det er 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) + 361 meter kan man gennemføre sit eget maraton på 42,195 km.

Sådan kommer du i gang:

Alle kan deltage i Royal Run 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 + 361 meter, kan du printe dit eget Royal Run MaratonMile-diplom.

FAQ

Hvor hurtigt skal jeg gennemføre MaratonMile?

Sluttiden er ikke i højsædet. MaratonMile handler om, at flest muligt deltager i idrætsfællesskabet i sit eget tempo og med sin egen individuelle målsætning.

Hvornår skal jeg gennemføre Royal Run MaratonMile?

Det er helt op til dig, hvornår på året du gennemfører din Royal Run 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.



NORDEA
FONDEN

novo nordisk **fonden** **TrygFonden**