

## Foredrag med Joan Ejegod

**Mandag den 29.  
oktober kl.20.00**



### **Løb et Marathon fra Everest Base Camp**

Lyder det en smule vildt?  
Får du lyst til at spørge "hvordan gør  
man det" eller bare "HVORFOR?!?"

For Joan Ejegod startede drømmen og  
rejsen længe før, og var så meget mere  
end bare et løb.

Det var afslutningen på en lang proces

fra at føle sig låst fast i en privilegeret men kedelig hverdag, et liv på rutinen i en 60 timers arbejdsuge, og desværre med en del ekstra kilos overvægt. Det, der startede med et ønske om vægttab, blev til en regulær omlægning af livssyn, interesser og prioriteter, og til i dag at have en indholdsrig hverdag med en sund indstilling til arbejde, kost og sport.

Rejsen i Nepal varede 25 dage fra hovedstaden Kathmandu til Everest Base Camp, trekking i natur og kultur – Marathonløbet var bare en dag ud af mange. Turen var udmattende, overvældende smuk, ensom, hård, udfordrende, fyldt med tvivl og savn, enormt stort, bidende koldt, sveddryppende, angstprovokerende, usselt, ydmygt og med en følelse af stolthed og glæde... for andre med livet som indsats.

Men for Joan endte det heldigvis godt, og hun kommer og deler oplevelserne med billeder og ord, hvor alle spørgsmål selvfølgelig er velkomne.

**Deltagelse i foredraget er gratis, og det er for motionsafdelingens medlemmer.**

**Foredraget holdes i Salen i klubhuset Stadionsvej 43 kl. 20.00.**

**Der kan købes drikkevarer og sandwich. Sandwich pris kr. 20/ 25 -, forudbestilles sammen med tilmeldingen.**

**Tilmelding til foredraget/sandwich senest den onsdag d. 24. oktober på mail:  
[loeb.motion@ogf.dk](mailto:loeb.motion@ogf.dk) Eller man kan skrive sig på listen, som er ophængt.**

Venlig hilsen  
Løbestyregruppen/Cykelstyregruppen

