

## Diabetesloppet 2020



Lördagen den 16 maj var det dags för Diabetesloppet runt Högländssjön för sjätte året i rad. Det var solsken och spegelblankt på morgonen, dock lite småkyligt. Så småningom kom blåsten och den sista halvtimmen kom det snöblandat regn, så vi fick känna på alla väderlekar.

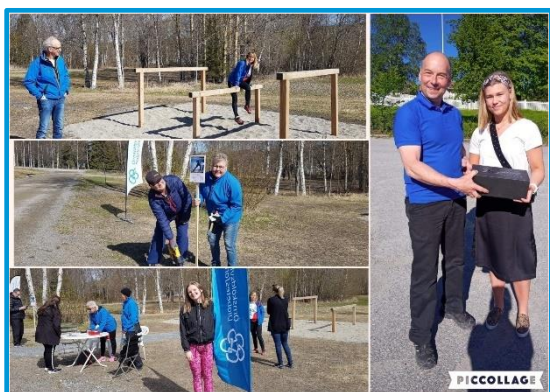
Dagen var mycket trevlig och givande och vi uppskattar att det var ca 200 deltagare.

Upplägget var lite annorlunda i år men som tidigare år var starten rullande fast i år hade vi förlängt starttiden till 10.00-14.00. Vissa sprang, de flesta promenerade och några cyklade och vi uppmanade att hålla avstånd till varandra. Några deltog på annan plats eftersom man även kunde vara med på distans i år. Alla som betalade minst 50 kr med swish eller kontant samma dag men även hela veckan efter var med i ett lotteri med fina vinster från våra sponsorer.



Vi vet nog alla att träning är bra för både kropp, knopp och själ och för oss med diabetes även bra för blodsockret som blir mer stabilt. En 30 minuters rask promenad om dagen ger ett friskare och längre liv. Försök att hitta en träningsform som passar just dej och din vardag, något du tycker är roligt för det allra bästa är den träning som blir av.

I dessa coronatider så har svenska folket aldrig rört på sig så lite. Många blir stillasittande hela dagen, särskilt nu när det är många som jobbar hemifrån. Folkhälsomyndigheten uppmuntrar till fysisk aktivitet, speciellt utomhus så gå gärna ut på en promenad men håll fortfarande avstånd till varandra.



Överst: KG & Tove. Mitten: Ulf & Ingela. Nederst: Anna Lundgren. Till höger: Lars & en av vinnarna i lotteriet.

I denna stund så är jag glad att vi i styrelsen har jobbat 4 timmar på plats för att sprida kunskap om diabetes och samlat in pengar till Diabetesforskning, för pengar till forskning behövs så att livet med diabetes blir tryggt och enkelt.

Tusen tack till er alla som har varit med på detta lopp, både på plats vid Högländssjön samt virtuellt. Ni har tillsammans med våra sponsorer samlat in 20 000 kr.

Pengarna går till "Diabetesfonden" som stödjer forskning kring alla typer av diabetes och till fonden "Life for a Child" som ger hjälp till barn med diabetes i utvecklingsländer.

/Ulrika Emanuelsson