

Løbeudfordring lørdag den 27 februar

1 meddelelse

bmi motionsudvalget <bmimotionsudvalget@gmail.com>

18. februar 2021 kl. 17.03

Til: Carsten Kjærsgaard <nymarksalle122@gmail.com>

Bcc: bmimotion@gmail.com

Kære alle BMI'ere

Så er Motionsudvalget klar med en ny, lille udfordring på næste lørdag den 27. februar klokken 7.00 til 19.00. Den kvikke læser har måske allerede bemærket det: Fra klokken 7 til 19 er der 12 timer!!! Rigtigt gættet: Udfordringen er en 12 timers stafet.

Her kommer lidt flere detaljer om, hvad udfordringen går ud på:

Udfordringen henvender sig nok mest til løbere, men walkere er også meget velkomne.

Vi satser på at lave et "elitehold" bestående af 8-12 løbere, som på skift løber en relativt flad runde på 7,0 km fra Egelund for fuld hammer. Det ambitiøse mål er at løbe godt 24 runder. I alt 168,793 km. Dermed slår vi Zach Bitters verdensrekord fra 2018 sat på en indendørs bane i Milwaukee i USA med en meter. På landevej er den tilsvarende verdensrekord sat af Yannis Kourus på 162,543 km. Den stammer helt fra 1984. Det vil sige, at der skal løbes mellem 4,15 og 4,25 minutter per km, hvis vi skal slå en af de to verdensrekorder. Det kræver derfor, at klubbens skarpeste løbere sætter et stort kryds ved næste lørdag og finder de hurtige løbesko frem. Vi ved endnu ikke, om holdet kommer til at bestå af 8 eller 12 løbere. Det afhænger af, hvor mange der melder sig. Ved 8 løbere skal man løbe 3 runder á 7 km. Ved 12 løbere skal man løbe 2 runder á 7 km.

Ud over "eliteholdet" vil vi gerne lave x antal hold mere. Alle er meget velkomne til at melde sig. Man skal som minimum løbe eller walke en runde på 7 km. Men man kan selvfølgelig også få lov til at løbe både 2, 3 eller 4 runder i løbet af de 12 timer. I modsætning til "eliteholdet" er der ikke en forventning om, at man løber/walker, til man får blodsmag i munden!!! Man bestemmer selv tempoet. Men den danske rekord for mænd er sat i 2016 af Mathias Jørgensen på 145,234 km og for kvinder i 1995 sat af Anni Løvstad på 134,378 km. De to rekorder kunne vi måske godt snuppe!!!

Vi har ikke helt fastlagt ruten endnu. Enten løber vi Cannonball-runden på 7,033 km, eller også løber vi en ren asfaltrute. Det afhænger af vejret og underlaget. Vi gider ikke løbe i mudder. Ruten vil være nødtørftigt afmærket. Men check også lige linket til ruten grundigt (det kommer nogle dage før løbet).

Hvad gør du, hvis du vil være med?

Tilmeld dig her i tråden på FB eller send en mail til Carsten på nymarksalle122@gmail.com. Skriv, hvor mange runder á 7 km du vil løbe, og hvornår på dagen du helst vil løbe. Man må gerne være lidt fleksibel. Så kan vi lettere få det hele til at gå op. Tilmeldingen skal ske **SENEST PÅ TIRSDAG DEN 23. FEBRUAR KLOKKEN 20.00**, men gerne hurtigst muligt, så vi kan få et overblik over, hvor mange vi bliver.

Efter tilmeldingerne sammensætter Motionsudvalget holdene efter bedste evne og laver et tidsskema. Hvis du mener, at du kan løbe en runde på 7 km på 4.30 min per km eller hurtigere, så skriv det lige. Så er du kandidat til "eliteholdet".

Der vil være et selvbetjent depotbord ved Egelund med drikkevarer, som man kan benytte, når man har løbet en runde.

Carsten skyder løbet i gang klokken 7.00 om lørdagen. Carsten lukker løbet igen klokken 19.00. Hver enkelt løber tager sin egen tid. Skifte mellem to løbere sker ved depotbordet ved Egelund. Skiftet foregår med en corona-sikker luft-hilsen mellem de to løbere. Der må ikke være nogen som helst sammenstimlen eller publikum.

Der kommer et link til ruten nogle dage før løbet på FB. Desuden kommer der flere praktiske informationer om løbsafviklingen. Og så kommer der naturligvis også en tråd på FB, hvor alle løbere/walkere bedes uploade beskrivelser, billeder, meritter, løbstid osv. Undervejs, så vi kan følge med i løbsudviklingen.

Vejret bliver som bekendt altid suverænt, når Motionsudvalget laver noget, så glæd dig!! Tilmeld dig nu!! Og lad os give den gas på næste lørdag den 27. februar klokken 7.00 – 19.00.

Venlig hilsen
Motionsudvalget