

## Carsten Thøgersen

---

**Fra:** bmi motionsudvalget <bmmotionsudvalget@gmail.com>  
**Sendt:** 5. maj 2021 07:38  
**Til:** BMI Motionsudvalget  
**Emne:** Ny 24-timers challenge - hvor alle kan være med (selv eller i par)

Kære BMI'er

Har du lyst til at udfordre dig selv? Har du lyst til at være en ultrasej løber – inden for rimelighedens grænser? Har du lyst til at være med til Motionsudvalgets nyeste tossede ide? Har du lyst til en sjov event, der varer det meste af et døgn, og så slutte af med en lille sammenkomst?

Inspireret af en af Motionsudvalgets EKSTREMT aktive medlemmers nylige rekordforsøg har vi besluttet at tilbyde hele klubben at deltage i en sjov og hård udfordring – bare for BMI Løb & Motion. Konceptet ligner til forveksling 24H Online-løbet, men vi står selv for det hele. I sin enkelthed går ideen ud på, at man i løbet af et døgn skal løbe otte gange på faste tidspunkter – enten 5 km (i alt 40 km) eller 12,5 km (i alt 100 km). MEN – vi indfører også muligheden for at gøre det i tomandshold!

Første start går kl. midnat, og for ikke at jage folk for langt omkring midt om natten har vi vedtaget, at denne runde løber folk hjemme fra deres egen matrikel, så de kan komme tilbage under dynen hurtigst muligt. Det gælder også næste tur, som løbes kl. 03.00 om morgenen – den står man ligeledes selv for. Men så – når klokken bliver 06.00 – mødes alle deltagerne ved Egelund med deres morgenhår, hvor vi sammen (eller i fartgrupper, eller hver for sig, hvis man er konkurrenceminded) drager ud på enten 5 eller 12,5 opmålte og til lejligheden nødtørftigt afmærkede kilometer.

Vel tilbage ved Egelund banker vi hinanden opmuntrende på skulderen, siger "godt løbet" og skynder os hjem igen, hvor vi tager en hurtig skyller, spiser lidt, restituerer, prøver at få et hvil og forbereder os på næste tur, som – ta-da! – starter kl. 09.00. De skarpe hoveder i vores klub har nok regnet ud, at sådan fortsætter det hele dagen med nye starter kl. 12.00, 15.00, 18.00 og endelig den sidste tur kl. 21.00. Når den er overstået, har Motionsudvalget sørget for noget at spise ved Egelund (meget spartansk - et par grillede frankfurtere, for vi regner ikke med, at der er overskud til så meget), og der vil være mulighed for at købe drikkevarer.

40 km (eller for den sags skyld 100 km) kan godt være lidt af en mundfuld for mange, så som nævnt har vi åbnet for muligheden for at deltage som tomandshold. Holdet bestemmer selv, hvem der løber hvornår, og hvor mange ture hver enkelt tager. For alle deltagere – hold og enkeltpersoner – gælder, at ruterne SKAL være minimum den angivne distance, man SKAL være startet senest en halv time efter det angivne tidspunkt, og at man i løbet af dagen skal indberette sine tider på vores Facebook-side eller via mail til en af Motionsudvalgets medlemmer (detaljer tilgår), så vi holder styr på, hvor seje vi er. Måske laver vi oven i købet et flot diplom til de gennemførende.

DET BETYDER, at du har muligheden for at løbe 8 x 5 km eller 8 x 12,5 km i løbet af et døgn. Du kan også dele opgaven med en anden. Du skal ikke betale for andet end dine drikkevarer til sidst – til gengæld får du masser af selskab i løbet af dagen, masser af kilometer i benene, masser af team spirit og en helt unik oplevelse, du kan leve højt på i månedsvis.

TÆNKER DU NU, at "øv, jeg er skadet og kan ikke løbe så langt" eller "pokkers, jeg har en aftale om formiddagen, men ville gerne se de andre", så har vi også gjort det muligt for medlemmer, der ikke deltager i arrangementet, at være med til sidst, hvor vi som nævnt nyder et par grillpølser og en øl eller to. Motionsudvalget er tilhængere af tesen om at yde, før man kan nyde, så for ikke-løbende deltagere i aftenarrangementet har vi tilladt os at tage en beskeden pris på 60 kr., som er det, vi selv skal betale Café Klubånd. Dertil kommer drikkevarer for egen regning. Men så har man også mulighed for at beundre og hylde sine trætte med-medlemmer og høre utrolige og hæsblæsende beretninger fra døgnets udfordringer.

Det hele foregår lørdag den 7. august fra midnat til kl. 21 (og så længe vi kan holde ud at fejre os selv), og for at få indkøb på plads vil vi meget gerne vide, hvem der deltager – som sololøber eller som enkeltløber. Skriv til Thomas på [thomas.rambusch@semantix.dk](mailto:thomas.rambusch@semantix.dk) for at melde dig til. Sidste tilmeldingsfrist er 11. juli – men meld dig hellere til med det samme, så du har datoen på plads og kan træne lidt op til eventen.

Skal vi være skøre – sammen? Selvfølgelig skal vi det!!!

Motionsudvalget håber, at rigtig mange af jer vil være med til dette nye tiltag - gerne som deltagere, men også gerne som rygklapper om aftenen.

Mange hilsener - Motionsudvalget