

**Fra:** bmi motionsudvalget <bmimotionsudvalget@gmail.com>  
**Sendt:** 19. juni 2021 11:16  
**Til:** BMI Motionsudvalget  
**Emne:** Tranbjerg Løber 6 Timer lørdag 11/9 - også for kortere distancer

Hej alle

I har muligvis set lidt om det på Facebook, men nu skal I få den officielle invitation. Tranbjerg Løber afholder deres 6-timers løb lørdag 11. september kl. 11-17, og selvfølgelig stiller vi med hold - TL er jo rigtig flinke til at støtte os, og dette er et virkelig sjovt løb.

Konceptet er simpelt - man løber rundt a 1,1 km rundt om søen i Tranbjerg - holdene kan indeholde fra én til seks løbere, og der skal/må kun være én løber pr. hold på banen ad gangen. Vi sammensætter hold, så alle får mulighed for at løbe det, de vil - DET BETYDER, at hvis du har lyst til at løbe en sammenhængende time eller halvanden, kan du det. Vil du gerne løbe 5 runder (=5,5 km) og så ikke mere, kan du det. Er du frisk på at skiftes med de andre på holdet for hver 2-3 runder, indtil holdet ikke kan mere (eller løbet slutter), gør vi sådan. Du kan også vælge at løbe så langt som muligt selv på 6 timer.

Det hele er lagt an på, at vi får så mange personer med som muligt, uanset om de er hurtigløbere, ultraløbere, løbeskoledebutanter eller magelige motionister - vi slår naturligvis vores pavillon op, så der er jubel og klapsalver, hver gang man passerer målområdet. Vi har vand og sodavand med, og der er et velforsynet depot derude. Efter løbet hygger vi sammen med en sandwich og en øl/vand som en del af arrangementet.

Hvis du vil med til dette løb, bedes du skrive til Thomas på [thomas.rambusch@semantix.dk](mailto:thomas.rambusch@semantix.dk) med angivelse af, hvad du gerne vil løbe, så sammensætter vi holdene på bedste vis. Husk, at alle hjemmeboende medlemmer af husstanden kan deltage, så børn må også meget gerne tage nogle runder. Spørgsmål kan rettes til samme e-mailadresse (svar ikke på denne mail, da kontoen ikke tjekkes jævnligt).

Prisen for deltagelse er 100 kr. for holdløbere og 150 kr. for singleløbere - beløbet bedes indbetalt via MobilePay til 63875 med teksten Tranbjerg 6 Timer (eller lignende). Sidste frist for tilmelding er ultimo juli, men for ikke at glemme det, så tilmeld dig hellere med det samme!

Vi minder om, at deltagelse betinger, at man indgår i vores officialordning og løber i klubtrøje. Udeblivelse medfører betaling af fuld deltagelsespris.

Motionsudvalget håber, at rigtig mange har lyst til at være med til løbet - vi har været med flere gange før (har også vundet et par klasser), og det har været en sjov oplevelse hver gang. Vi sætter meget gerne et blå/orange præg på Tranbjergs røde event :-)

Vi glæder os til at høre fra jer - mange hilsener Motionsudvalget