

**Fra:** bmi motionsudvalget <bmimotionsudvalget@gmail.com>  
**Sendt:** 5. juli 2021 14:40  
**Til:** BMI Motionsudvalget  
**Emne:** Forklaring på 24-timers løb og 6-timers løb (så alle kan være med)

Hej alle

Det er gået op for Motionsudvalget (via de udsendte skriv) måske ikke har været helt klare i spytet omkring de to nævnte arrangementer, som kommer i august og september. Lad os lige starte med at konstatere, at ALLE kan være til de to ting i en eller anden form - forklaring følger:

24-timers løb 7. august. Her er ideen, at man starter hjemmefra kl. midnat natten til lørdag og løber 5 km. Derefter kravler man i seng igen (bad valgfrit), og kl. 03.00 står man op igen og løber en ny tur. Kl. 06.00 begiver man sig til Egelund, hvor en veloplagt (læs: klatøjet) flot klubkammerater står og venter, og så løber man i samlet flok ud på endnu 5 km.

BEMÆRK: Det er IKKE tempoet, der er afgørende - man kan løbe eller gå i præcis det tempo, man har lyst til. Vi lægger op til, at man følges i grupper for at gøre det sjovere - og at man holder et tempo, så man kan snakke undervejs. Der er ingen rekorder denne dag.

Efter turen tager man hjem igen, og kl. 09.00 tropper man op ved Egelund igen, klar til en ny runde. Dette fortsætter til kl. 21.00, hvor sidste tur løbes og afsluttes med pølser og øl/vand i Café Klubånd.

Hvis ambitionsniveauet er højt, kan man vælge 12,5 km i stedet for de 5 km.

Det er IKKE nødvendigt at løbe alle turene selv - har man lyst til mindre, er det okay at stille op i hold a 2, 3 eller 4, og man kan fordele turene, præcis som man vil. Det er 40 km i alt på et døgn, og vi tillader os at antage (i hvert fald håbe på), at de allerfleste af vores løbere (inkl. løbeskole) kan klare 2 ture a 5 km på et døgn, når tempoet er valgfrit.

Pølserne til sidst er gratis (og det koster ikke noget at løbe), men vi forudser indtil videre, at man betaler for egne drikkevarer.

Tranbjerg Løber 6 Timer 11. september: Dette løb går ud på, at et hold (1-6 personer) skal have en (og kun én) deltager i gang på ruten så længe som muligt af de 6 timer, løbet varer. Man skal altså IKKE løbe i 6 timer, men kan deltage i det omfang, man har lyst til. Det er muligt at løbe alt fra 1,1 km (én runde) til seks timer solo - hvis man vil løbe fem runder i streg, er det fint - en time uafbrudt er også helt okay, eller man kan indgå i en skifteordning, hvor man tager 2-3 runder, som det passer på skift. Børn er MEGET velkomne og har ofte før deltaget.

MU prøver at sammensætte hold, der tager højde for flest mulige ønsker, og ender vi med at have et hold, der stopper efter fire timer, fordi de ikke har lyst til at løbe mere, er det bare sådan, det er.

Vi går IKKE efter at vinde noget - det vigtigste er at være med og have det sjovt - at være sammen med klubkammerater til en skæg, spændende, lokal begivenhed.

Det koster 100 kr. at være med til løbet (150 kr., hvis man løber solo i 6 timer), til gengæld er der et veludstyret depot derude, og Motionsudvalget stiller op med pavillon og drikkevarer til pauserne. Man får også en T-shirt med i købet - hvis man er tilmeldt inden slutningen af juli. Efter løbet er der en sandwich og øl/vand (indgår i prisen) til at slutte af på. Et rigtig hyggeligt løb!!!

Til 24-timers løbet i august skal vi være 20 personer, for at Café Klubånd vil binde an med maden - ikke-løbere er også velkomne til afslutningsgildet, men skal være tilmeldt til dette. De skal dog betale 60 kr. for maden. I skrivende stund er vi otte tilmeldte, men med DIG (og din livspartner/løbemakker/datter/søn) på holdet nærmer vi os den magiske grænse!

Motionsudvalget vil virkelig gerne have god tilslutning til begge arrangementer, så har man lyst til at være med - eller har man spørgsmål - må man meget gerne skrive til Thomas på [thomas.rambusch@semantix.dk](mailto:thomas.rambusch@semantix.dk). Se eventuelt tidligere udsendte mails for yderligere oplysninger, eller spørg - pr. mail, på Facebook eller direkte til en klubkammerat.

INGEN skal føle, at de er udelukket fra at deltage i nogen af disse arrangementer.

Vi håber, det skabte lidt mere klarhed - og vi glæder os til en strøm af optimistiske tilmeldinger!

Mange hilsner - Motionsudvalget