

Fra: bmi motionsudvalget <bmimotionsudvalget@gmail.com>
Sendt: 31. januar 2019 10:11
Til: BMI Motionsudvalget
Emne: Næste løb - Vinterløbet Hermans samt opdatering omkring VM i Cross (II)

Hej alle (beklager den foregående, tomme mail)

Vi har mange løb foran os, og det næste officielle løb er Vinterløbet Hermans 24/2 - her kan man som så ofte vælge mellem 5 og 10 km, og starten går omkring kl. 10 foran Hermans i Tivoli Friheden. I kan læse mere om løbet her:

<https://www.aarhusmotion.dk/event/vinterloebet-hermans>

Vi har allerede 10 personer tilmeldt til løbet (husk, at det er muligt at få ændret distance, hvis man f.eks. har løbet halvmaraton i Brabrand dagen før ;-)) - men vi har naturligvis plads til mange flere! Løbet er gratis at deltage i, hvis man indgår i officialordningen og løber med klubtrøje yderst - i modsat fald er prisen 169 kr.

Børn under 15 år tilmeldes på dagen (1 stk. pr. tilmeldt voksen).

Vil du med til dette løb, så skriv en mail til Thomas på thomas.rambusch@semantix.dk med angivelse af navn, fødselsdato og distance - sidste frist torsdag 21/2.

Der blev forleden stillet spørgsmål omkring VM i Cross 30/3, og vi kan godt lige opsummere - cremen af verdenseliten stiller op til VM på og omkring Moesgaard Museum, og vi motionister har også fået lov at løbe (det er noget, der bliver set på med stor beundring i udlandet efter VM i halvmaraton og EMACS). Vi stiller op i disciplinen The Toughest, som består af den officielle VM-crossdistance på 2 km tilsat en ekstra dosis trail på 2 km - altså 4 km i alt. Ruten går bl.a. op over Moesgaard Museum. Runden kan løbes 1, 2 eller 3 gange (4, 8 eller 12 km) - husk, at der er Vinterløb Brabrand næste dag... Starten for os går ca. 16.15.

Læs mere om VM her: <https://www.aarhus2019.dk/loebinfo/the-toughest/>

Kronprins Frederik kommer om formiddagen og løber stafetløb, så han får "kun" 2 km, hvor vi altså får en ekstra gevinst i form af mere trail. Reglerne for tilmelding er som ovenfor - skriv til Thomas på thomas.rambusch@semantix.dk med angivelse af navn og fødselsdato (og om du evt. vil løbe i et Women Only-heat). Du behøver ikke at angive distance, da du selv bestemmer det på dagen. Til dette løb er der en brugerbetaling på 100 kr., som betales ifm. tilmelding til 63875 (husk at skrive "VM i Cross" i tekstfeltet).

Vi har i skrivende stund 21 løbere tilmeldt VM - men vi skal selvfølgelig være mange flere, når det nu foregår i vores egen baghave! Så bare kom ud af busken!

Motionsudvalget håber på solid opbakning til disse arrangementer samt de mange andre løb, vi har på programmet - husk ikke mindst Fastelavnsløbet 9/3 i Odder, hvor vi gerne skulle generobre mindst én pokal (10 km).

Mange hilsener - Motionsudvalget