



ILEREN

FREJLEV MOTION · MARTS 2011 · NR. 1 · ÅRGANG 17



*Her er deltagerne fra sidste års store succes i Sønderø i Viborg.
– Både socialt og sportsligt*

24 timers løb i Viborg den 13. og 14. august 2011

Læs referatet fra vores deltagelse i 2010 fra Søren J. Thomsen.



Formand

Kaj Birch
Vivaldisvej 101
9200 Aalborg SV
Mobil tlf.: 22 77 44 94
kab@mediacollege.dk
www.frejlevmotion.nordjyskeklubber.dk

Næstformand

Jens Jørgen Kristensen
Lundevej 3 · 9240 Nibe
Tlf.: 98 35 12 00
jjk@siemens.com

Sekretær

Helle Birch
Leharparken 69, Frejlev
9200 Aalborg SV
Tlf.: 60 94 36 80
helle.birch@rn.dk

Kasserer

Karl Ole Lundsgaard
Bautastenen 6
9220 Svenstrup
Tlf.: 69 10 46 57
kol@gvdnet.dk

Bestyrelsesmedlem

Torben Svenson
Kalmanparken 37
9200 Aalborg
Mobil tlf.: 20 97 56 83
torbensvenson@gmail.com

HIMMERLAND Uhrskovs Marathon 3. april 2011

Strandby skole, Farsøvej 13,
Strandby, 9640 Farsø.
Her er registrering, udlevering af
numre og sidste vigtige oplysninger.
Omkledning og bad i
Strandbyhallen 300 meter derfra.

Start-tidspunkter:

Marathon: kl. 10.00

½-marathon: kl. 11.30

Himmerlandløbet: 8,4 km: kl. 12.00

Pris for deltagelse:

Marathon : 200,00 kr.

½-marathon: 140,00 kr.

Himmerlandsløbet: Gratis!

Frist for forudtilmelding: 28. marts
Eftertilmeldingsgebyr: 30,00 kr.

Rutebeskrivelse:

Ruten for Marathon og ½-marathon
er den samme, med en ekstra lille
sløjfe på den hele marathon.

Ruten for 8 km udgør de første 4 km
og sidste 4 km på ½-marathon ruten

Hele strækningen er i et naturskønt
område, fortrinsvis skov, men også
lidt hede og arealer med gravhøje

er en del af turen rundt i Uhrhøje.

BEMÆRK: Ruten for marathon og

½-marathon er meget kuperet og

der er en del stigninger som er

stejle og de kan i vådt vejr være lidt
fedtede.

HIMMERLANDLØBET - 8 km ruten

er næsten flad og i forholdsvis jævnt
terræn.



24-timersløb i Viborg 14.-15. august 2010

Indledningsvis er det vel på sin plads ganske kort at ridse op, at 24 timers løbet er et stafet eller enkeltmands-præstations løb, hvor det ganske enkelt går ud på, at løbe flest runder af 5,73 km om den smukke Sønderø i løbet af 24 timer + det løse. Det er muligt, at stille op som singleløber eller på hold af 1-2, 3-4, 5-8, 9-12 eller 13-24 løbere.

Frejlev Motions deltagelse i dette løb har været længe undervejs, men ved Generalforsamlingen 2009 blev vi enige om, at i 2010 skulle det være, og sådan blev det. Vanen tro var tilslutningen stor, da ideen blev formidlet ud, og det kunne umiddelbart blive et problem, at få plads til alle der ville være med.

Det var udgangspunktet, at Frejlev Motion skulle stille op i 9-12 persons kategorien og meget gerne med 12 løbere. Ud fra egen erfaring fra tidligere deltagelse i løbet, ville det

være et passende antal. Så ville der blive tid til hygge, men samtidig en løbemæssig stor, men trods alt overskuelig udfordring at gennemføre.

Invitation blev via Ileren sendt ud, og der tikkede hurtigt tilmeldinger ind, nogle skulle smøres lidt, men tilmeldingerne kom i hus, og vi var relativt hurtig 8 løbere, Marianne, Kaj, Poul Erik, Svenson, Esmann, Brian, Ernst og Søren.

I foråret 2010 til Generalforsamlingen i klubben, sad vi så med den svære beslutning, om vi skulle droppe det igen. Der var ikke tilgæet yderlige tilmeldinger, og alle løbe emner var forgæves forsøgt rekrutteret til holdet. Esmann og jeg havde forinden regnet lidt på det og givet et forsigtigt bud på, at vi i snit ville bruge 30 min pr. omgang, således vi i alt skulle løbe 48 omgange på 24 timer. Det betød så, at alle på holdet skulle løbe 6 x 5,73 km på 24 timer, for at få kabal til at gå op og skader - ja dem ville der ikke være plads til.

Hovedformålet med vores deltagelse var, at det skulle være en social begivenhed, hvor alle klubbens medlemmer kunne deltage. Der skulle være tid til noget godt og spise, hygge med familien og med hinanden og måske et par øl og lidt rødvin undervejs. Vi var enige om, at der var stor risiko for, at vores deltagelse kunne blive en negativ oplevelse med kun 8 løbere til at trække læsset, men blev dog enige om, at forsøge at få fat i

3-4 løbere, som evt. kunne hjælpe til om lørdagen med nogle løbs runder. Rikke, Helle og Allan meldte sig heldigvis til kort tid efter, og vi besluttede os for at deltage med 11 løbere i alt, hvilket vi var fortrøstningsfulde med.

En større forkromet plan blev lavet til (næsten) mindste detalje og alle de praktiske opgaver med logistikken blev fordelt på deltagerne.

Som tiden nærmede sig turen steg mine – og andre holdkammeraters forventninger til holdets præstation. Et blik på holdkortet afslørede hurtigt, at alle løbere kunne hente lidt tid på deres omgange i forhold til et snit på 30 min pr omgang, så 48 omgange var ikke længere et mål, det var et minimums krav. Det gav givetvis lidt nervøsitet for nogle, men det ændrede ikke ved, at samtlige løbere suverænt selv kunne bestemme tempoet på deres runder. Så ingen grund til at stresse over en højere målsætning, i værste fald kunne den holdansvarlige blot blive lidt skuffet såfremt forventningerne, der var kærligt ment ikke helt blev indfriet.

Tidligt lørdag morgen den 14. august mødtes "teltopsætningsholdet" i klubben, idet vi skulle færdigpakke køretøjerne med bl.a. køleskab, grill, tørrestativ, borde & stole og ikke mindst teltet, der skulle være vores samlingssted de kommende 24 timer. Vi kørte herefter til Viborg, for at gøre lejren klar til resten af løberne og familiernes ankomst.

Vel ankommet i god tid til Viborg fandt vi vores 2 teltpladser – Efter størrelse at bedømme troede vi dog først, at pladsen blot var den ene af 2, men dette var hele vores teltplads. Efter nøje opmåling efter skridtgangsprincippet viste det sig dog, at vi ikke var blevet snydt. Pladsen var af den størrelse, som vi havde bestilt. Vi havde dog ikke bestilt en teltplads i et sumpområde, men med alt den nedbør der havde hersket i tiden op til, så var lidt vand hist og her vist uundgåelig.

Stadig i god tid inden løbets start kl. 12.00 begyndte vi opsætningen af det store opholdstelt, men hvor var samlemufferne til stativet? Kunne det samles uden – Nej – det gik vist ikke. Svenson fik fat i Ernst der ikke var kørt fra Aalborg endnu, og han lavede en svingærinde omkring klubben og tog dem med.

Vi begynde så, at sætte vores egne sovetelte op og det viste sig, at Formanden havde forudset den trængte plads, idet han havde valgt at tage et meget yndigt rødt telt størrelse 2-4 år med, så det hjalp da lidt på pladsen i lejren, og alle fik plads til deres respektive telte.

Esmann og Svenson havde fået den fremragende idé, mens jeg var til møde med løbsledelsen og de andre holdansvarlige, at køre til Viborg for at købe et tæppe. De kom storsmilende og stolte tilbage og fortalte om deres livs køb, idet de nærmest havde

”snydt” sælgeren og købt et fantastisk slidstærkt tæppe til en helt suveræn kvadratmeter pris.

Det var perfekt og nu manglede vi bare, at få teltet sat op.

Ernst ankom med samlemufferne og vi gik så småt i gang med teltet. Men tiden nærmede sig også kl. 12 og vi skulle op til starten og heppe Kaj i gang, idet han som Formand fik æren af at starte. Gentlemanden Kaj havde glemt de skarpe albuer der hjemme og startede langt nede i feltet, hvilket gav problemer ved ”flaskehalsen” længere fremme. Kaj kom dog op i tempo da pladsen igen var til det og kom i mål i en hæderlig tid, så var vi i gang.

Inden da måtte jeg dog konstatere at løbeplanen hjemmefra ikke holdt vand, idet de efterfølgende løbere endnu ikke var ankommet. Brian meldte sig dog hurtigt til, og han gik op i skiftezone og overtog efterfølgende chippen fra Kaj.

Tilbage i lejren brokkede Kaj sig dog over, at jeg havde givet ham i udsigt, at der var tale om en flad rute rundt om smukke Sønderø. Det var han ikke enig i – jo vist var søen da smuk, men ruten den var kuperet, hvilket jeg efterfølgende måtte give ham ret i efter mit første gennemløb senere på dagen.

De sidste løbere var ankommet og en revideret udgave af første løbeplan blev sat i værk. Nu kørte stafetten

planmæssigt, men hvad med teltet? Ja det viste sig, at vi manglede elastik snorene til at binde teltdugen samme med, men ved hjælp af strips og murrersnor, så hang teltet da sammen og vi bad om stille vejr.

Plastic blev lagt i bunden af teltet og nu skulle Esmann og Svensons ”røverkøb” vises frem. Det var ganske rigtigt et nydeligt og praktisk tæppe, men da det viste sig, at tæppet var en hel del mindre end først antaget, ja så tæppe manden i Viborg griner formentlig stadig.

God pris eller ej, så var det nu stadig et godt køb, idet tæppet var ganske uundværligt over weekenden, så det var da en god idé, og vi havde alle stor glæde af det.

Lejren var færdiggjort og vi var fuldtallige med i alt var 13 voksne og 7 børn på plads. Køleskabet var sat til, de kulørte lamper sat op, 3-4 kasser humle var båret nok 100 meter og mange allerede på køl, uden vi stillede spørgsmåls tegn til, hvornår fanden vi skulle nå at drikke dem, men det virkede rigtigt, at have dem indenfor rækkevidde, ligesom Poul Eriks rødvin han venligst havde sponsoreret. I det hele taget manglede der intet i lejren hverken af vådt eller tørt. Ernst havde medbragt sit overlevelses kit fra vildmarken – eller hvad det var – og sørgede for varmt vand til kaffe eller te hele døgnet – verdensklasse. Allan og Helle havde stået for indkøb af snacks, frokost og aftensmad til lørdag suppleret af en super salat fra

Rikke og der var rigeligt af alt – Bare spørg Karl Ole, jeg er sikker på, at han kan bekræfte dette, selvom han ikke fysisk var til stedet.

Vores lejr var placeret små 100 meter fra skiftezone og området var pakket ind i telte fra de andre hold. Ved skiftezone var placeret en hoppeborg, som børnene flittigt løb frem og tilbage til. I det hele taget kom de 7 børn rigtig godt ud af det med hinanden. De hyggede sig, og det var en fornøjelse at se.

Skiftezone var konstant belejret af ivrige løbere, der ventede i spænding på, at se sin holdkammerat komme stormende mod mål, for dernæst selv overtage chippen og tage næste tårn rundt om søen. Den lettere kuperede rute var på mere eller mindre ligeleg fordelt underlag af jord, grus og asfalt med væskedepot halvvejs og i mål. Søen var på ens venstre side hele vejen rundt og på de sidste 2 km af ruten løb vi på sponsor langsiden. På denne del af ruten var der i den største del af de 24 timer fest og glade dage, med høj musik, bål og telte helt ud til løbestien og masser af tilskuere. Jeg tror at de fleste af os "dummede" os på første runde – nej jeg tror faktisk at jeg gjorde det på samtlige omgange – på sponsorsiden. Den lignede bare så meget en klassisk opløbsstrækning, og man blev grebet af stemningen og tempoet røg bare op, men strækningen den blev bare ved og ved og hvor blev målet af – ja det var stadig langt væk.

Ca. 200 meter inden mål/skiftezone løb vi gennem en smal passage med noget meget løst sand, og nu når jeg sidder og skriver husker jeg det, som var det i går. Det løse sand det trak bare lige det sidste saft og kraft ud af benene, men lidt længere fremme efter et 90 graders sving mod venstre, ud på asfalten igen kunne makkeren skimtes i målområdet, hvilken forløsning. Efter skiftet var det direkte ind i informationsteltet, ind på den digitale storskærm og se den helt nøjagtige omgangstid og se vores aktuelle stilling i konkurrence lige netop nu – Det var altid spændende læsning. Herefter tilbage til lejren og skrive tiden på vores egne knap så digitale tavle, og ikke mindst skrive klokketidspunktet på, hvornår man havde sendt makkeren af sted. På denne måde kunne næste løber på tavlen altid se rimelig præcist, hvornår han/hende skulle være klar i skiftezone til overtagelse af chippen. Lejren var i øvrigt placeret fordelagtigt i forhold til bad/toilet vognen, så det var perfekt.

Tavlen i lejren var hele tiden opdateret 5-6 timer frem, så alle løbere altid vidste, hvornår deres næste tur skulle løbes og tidspunkterne blev hele tiden finjusteret efterhånden, som vi kom foran den oprindelige tidsplan, for det gjorde vi hele tiden. Det viste sig hurtigt, at det ikke ville blive et problem for os at nå de 48 omgange. Det var lidt sjovt at se, for alle gik virkelig op i vores placering i forhold til de andre hold i 9-12 personers klassen.

Jeg havde i indbydelsen gået meget op i, at dette skulle være et socialarrangement og alt det der, og ville på ingen måde forsøge at presse nogen til at løbe hurtigt – faktisk havde jeg selv ladet mine konkurrence sko blive hjemme af samme grund. Skal jeg være ærlig så havde jeg da håbet på, at det ville udvikle sig som det gjorde, men det var ikke mig der startede jagen på de andre hold. Det startede vel i løbet af de første 4-5 omgange da en nævnte vores daværende placering, som jeg ikke kan huske og efterhånden som vi hentede ind på de andre hold og hoppede frem i tabellen, så lugtede alle bare blod. Efterhånden som tiderne tikkede ind, og jeg skrev dem på tavlen tænkte jeg "slap nu lidt af, vi skal holde i 24 timer".

Vi fik besøg af Brians forældre i lejren og de havde taget kage med. Det var hyggeligt og kanon med et besøg. Dem måtte der gerne have været flere af.

I løbet af lørdag aften måtte vi tage afsked med Rikke, Helle og Allan, der jo "kun" skulle hjælpe til om lørdagen. De leverede alle 3 nogle kanon runder og var ligeledes en stor hjælp logistikmæssigt.

Vi var 8 løbere tilbage og i den situation, at vi kunne se frem til en aften og nat med kun ca. 3 timers pause mellem hver løbetur på 5,73 km. Det var en relativ hård nat for os alle. Efter endt tur var det utrolig vigtigt, at huske og tænke frem til næste tur

små 3 timer længere fremme. Så det var noget med, at komme tilbage til lejren, få noget tørt og varmt tøj på og indtage noget brød, bananer eller lign. og få godt med væske og hygge snakke med de andre, der var ved at gøre sig klar til deres næste tur. Herefter ned i soveposen og forsøge at få en times søvn, men kroppen kørte rundt og det var ikke meget, jeg fik sovet i hvert fald. Ca. en ½ time før næste løbetur var det op igen og for mit vedkommende en kop kaffe og måske et par vingummier og komme i gang på – ja og så kaldte skiftezone og søen igen.

Personligt syntes jeg, at det var fantastisk at løbe om natten. Den indre ro man kan få ved natløb, den er næsten ubeskrivelig, og man løber nærmest i sin helt egen lille verden. Det er svært at se mange meter frem, men alligevel kører det bare derudad. Lyse om søen kan skimtes hele tiden, men lyser ikke rigtig op, den guider bare en rundt – fantastisk.

Svenson havde tidligt på natten begyndende problemer med knæet, og senere på natten måtte han desværre trække sig med en overbelastningsskade. Der var ikke noget usædvanligt i, at en sådan skade opstår under et så krævende et løb, og jeg var da også blevet overrasket, hvis vi helt kunne undgå skader. Men det var ærgerligt alligevel, Svenson havde været godt løbende og skaden betød samtidig mindre pause til os andre, men holdet løftede opgaven.



Frejlev Motion afholder ordinær

GENERALFORSAMLING

i klubhuset, Frejlev Skolevej 1, Frejlev

TORS DAG DEN 24. MARTS 2011 KL. 19.30

Forslag fra medlemmer, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal skriftligt tilsendes bestyrelsen senest 8 dage før generalforsamlingen.

Klubben er vært ved et mindre traktement.

Alle er velkomne til denne hyggelige aften!

Bestyrelsen

.....

DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Forelæggelse af det kontrollerede regnskab.
4. Forslag fra bestyrelsen, herunder fastsættelse af kontingent.
5. Forslag fra medlemmerne.
6. Valg af medlemmer til bestyrelsen.
På valg er:
Formand Kaj Birch, villig til genvalg
Sekretær Helle Birch Nielsen, ønsker ikke genvalg
7. Valg af suppleant til bestyrelsen
På valg er:
Brian Johansen.
8. Valg af bilagskontrollant samt suppleant til denne.
På valg er:
Søren Juulsgaard Thomsen, bilagskontrollant.
Poul Erik Thorndal, suppleant.
9. Eventuelt.

Helle og Allan havde om lørdagen nævnt, at de måske kom igen søndag morgen med morgenbrød, og kunne bidrage med nogle omgange. Det blev et glædeligt gensyn søndag morgen at se dem i lejren igen. Som jeg skrev tidligere, så var det en hård nat og det var nu rart, at Helle og Allan kunne tage nogle ture og aflaste os andre godt brugte løbere.

Brian nappede dog lige en tur mere og med 7 omgange, blev han den mest løbende på holdet. Det forpligter dog til 24 timers løbet 2011.

Søndag middag kl.11:58:40 løb Helle over målstregen med os andre lige i hælene, idet vi løbets tradition tro afventede hende 200 meter før mål, og forsøgte at løbe samlet i mål. Holdet løb 54 omgange, i alt 309,420 km på 23 timer, 58 minutter og 40 sekunder, hvilket er svarende til 4.38 minutter pr. km i snit, og det var absolut godkendt og faktisk et rigtig godt resultat, som vi godt kan være stolte af. Det blev i øvrigt til en 5. plads ud af 30 hold i mix-rækken. Vi blev hurtigt enige om, at målet i 2011 må være 55 omgange.

Tak til Karl Ole og Frejlev Motion for den store økonomiske opbakning til dette arrangement, og til alle jer der deltog i planlægningen med denne store opgave, som det var logistikmæssigt at få det hele til af spille. Vi lærte meget denne gang og det må blive meget nemmere fremadret-

tet, selvom vi selvfølgelig skal have ligeså meget grej med næste gang.

Til alle løberne så var det som jeg skrev tidligere et rigtig flot resultat. Jeg mangler lige at nævne, at jeg var meget imponeret over, at løbetiderne blev så konstante som de blev. På trods af det lidt hårde udlæg, så formåede alle faktisk at løbe på rimelige konstante tider igennem de næste 24 timer. Det vidner om god moral, kondition og udholdelighed. Så igen rigtig flot.

Afslutningsvis tak til alle jer der var med på turen. Det var en fornøjelse at være i jeres selskab og jeg håber på, at alle vil være med igen. Til jer der ikke var med, så får i chancen igen, grib den og få en super oplevelse med Frejlev Motion til 24 timers løbet den 13-14. august 2011.

Og ja referatet har været længe undervejs – På de mindre gode dag har jeg tænkt "Hvorfor er det altid er mig der skal skrive".

De rigtig dårlig dage "Det kan være lige meget med det referat" og på de bedre dage "Jeg har jo ikke fået en anden til det, og arrangementet er for stort til ikke at skrive om det, og så er der vel en forventning om, at jeg så gør det".

Men nu fik jeg det gjort og jeg håber, at I kan nikke genkendende til det jeg har skrevet.

Vær dog forberedt på, at skrivearbejdet kan tilfalde en anden næste gang – tak.

Aalborg Brutal Marathon

Den 22. april 2011 kl. 13.00



Hvis du mener, det er for hårdt
med en hel marathon, så er
chancen her:

PRØVELØB

Søndag den 3. april

Med start fra Stolpedalsskolen kl. 10.00

Du kan løbe én eller flere omgange,
hver omgang er 6,9 km

Alle kan deltage i dette spændende løb uanset form!



STANDERHEJSNING

13. MARTS 2011 KL. 11.00

KLUBLOKALET, FREJLEV SKOLEVEJ 1B

Efter en lille løbetur, er der suppe med flutes
og dertil en sodavand/øl

MED SPORTSLIG HILSEN

FREJLEV MOTION

YDERLIGERE OPLYSNINGER VED BESTYRELSEN

**Løberne på billedet er fra en tidligere Standerhejsning,
det år var der også masser af sne!
Hvor bliver den globale opvarming af?**

24 timers løb i Viborg

den 13. og 14. august 2011

Så gentager vi succesen fra sidste år og deltager igen i stafetløbet, hvor vi løber 5,73 km rundt om den smukke Sønder sø i Viborg

Kom og vær med til en weekend med garanti for masser af km i benene og hyggeligt selskab med klubkammeraterne og familien

I år skal holdet meldes til før vi kan sikres os en af de eftertragtede teltpladser, hvorfor en hurtig tilmeldelse til løbet er nødvendig

Tilmeld dig derfor til mig senest den 12. marts, så jeg kan tilmelde et hold af den rigtige størrelse, så alle interesserede fra klubben kan være med.

For spørgsmål og tilmelding kontakt

Søren Juulsgaard Thomsen

Juulsgaardthomsen@hotmail.com

Tlf. 29 92 78 79