



BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

Året var 2023, og løbesæsonen var i fuld gang over hele landet. Men der var én begivenhed, der havde fanget alles opmærksomhed - Royal Run i Aabenraa.

Ikke fordi det var første gang løbet blev afholdt i Sønderjylland, men da løbet var tæt på i Aabenraa, i forhold til f.eks. Sønderborg og Kolding, og ikke mindst fordi Bov IF Løb & Motion havde en aktiv rolle på dagen gav det ekstra fokus og interesse til vores løbeklub.

Løbeklubben tilbød træning op til Royal Run, med 12 ugers fri træning for alle, og det lokkede nogle nye løbere til klubben, der kom for at træne op til at kunne løbe 5 og 10 km inde i Aabenraa på dagen, hvor H.K.H Kronprins Frederik åbnede dagen med at løbe One mile.



Generalforsamlingen afholdes den 22. februar, og mere end 30 medlemmer mødte op i Grænseshallerne i Kruså, hvor der blev serveret bix & bajer samt kaffe & kage.

Selve generalforsamlingen forløb i god ro, men der skete lidt ændringer i klubben.

Bestyrelsen blev udvidet med to bestyrelsesmedlemmer, så den nu indeholder 7 i bestyrelsen, 2 suppleanter og 3 revisor/revisorsuppleanter. Det er dejligt at se medlemmer med engagement, og at klubben går den vej, især når vi ser andre klubber, der efter nedlukningen kæmper for at beholde medlemmer og søger efter ildsjæle til aktiv deltagelse.

Løbeklubbens bestyrelse består nu af Bo Thomsen, Ina Kramer, Morten Allerelli, Pia Pedersen, René Kalager, Jerker Bruun og Yvonne Thomsen

Suppleanter: Heidi Hald og Alice Nielsen

Revisor / revisorsuppleant: Morten Nielsen, Michael Hald og Helle Højland (suppleant)

Aksel Skibsted valgte efter 10 år at stoppe med at notere resultater i Årsbedstelisten og overgav opgaven til mig. Jeg vil efter bedste evne føre dette vigtige arbejde videre og holde styr på statistikkerne og medlemmernes udvikling (mere om det senere).



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

Januar indeholdt et antal cannonball-løb med fine resultater af klubbens løbere, der deltog i blandt andet Rødebro, Aabenraa og Kolding.

I Dreisdorf løb en håndfuld løbere fra Bov IF til "Dreisdorf Winter Laufserie" med 10 km og 15 km løb inden det afsluttende 21 km halvmarathon i februar.

Kim Pedersen løb ind på en samlet 1. plads for mænd, og Birte Debel opnåede en samlet 1. plads for kvinder. Andrea Bethge løb en PR på under 2 timer, med 1.57.17, og de havde alle haft nogle gode løb over de uger.

Inga Becke, Pia Pedersen og René Kalager var også med i Dreisdorf sidste omgang, og ved de tidligere løb deltog også Uffe Parsberg Madsen, Kirsten Boyer og Sander Magnussen.



Efter en trøls omgang med pandemi er det skønt, at løbetræningen er i fuld gang igen som normalt, og i al slags vejr skal Bov IF-løbere ud og samles til en times hyggelig løbetur – også selvom der er håndbold på TV.



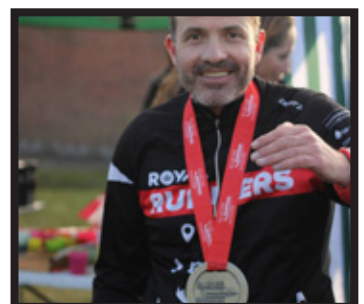
Februar startede med 6. runde i Sønderjysk Cross-sæsonen og med Sønderjysk Mesterskab. Der var fire løbere med fra Bov IF, og Aksel Skibsted blev Sønderjysk Mester med tiden 41.45.

Dagen efter var der løb i Rødebro, hvor Hans Renkwitz løb sit marathon nr. 300.

Det blev fejret stort med løbere både fra den lokale løbeklub samt løbere fra andre klubber, der var med til at fejre Hans.

Bov IF deltog med løbere på både hel- og halvmarathon-distancen.

Lene Falk Nielsen løb, sammen med Ulrik Jepsen, årets første helmarathon, og hun kom ind på ny PR med 3.58.28. Claus Lindgaard løb ind på en ny PR-tid for halvmarathon med 1.52.31 og blev "jagtet" af Morten Falk Nielsen, der startede året med at være i top af Årsbedstelisten.



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>

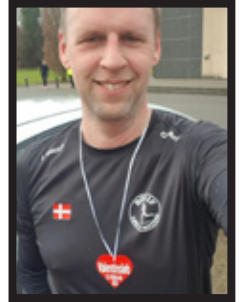




BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

Nordborg Cannonball arrangerede i forbindelse med valentinsdagen et fint cannonball-løb med flot rute i naturen rundt Nordborg – og selvfølgelig med en special-designet medalje.



I marts arrangerede Pia & Kim et hyggeligt Gummimus-forårsløb rundt i skoven ved Holbøl, med mange deltagere fra Bov IF på de forskellige distancer, der kunne løbes. Der var flere løbere, der opnåede fine resultater på 10 km, heriblandt Bente Hansen (1.07.59) og Vibeke Handke (1.00.42).



Selvom det var en smule køligt, og der kom sne efter løbet, blev der serveret dejlig suppe, og hyggen indenfor sørge for, at stemningen var i top.

Sidste afdeling af Sønderjysk Crossløb blev afviklet i Kruså, med Bov IF som arrangør og, som bestilt, i det flotteste solskinsvejr.

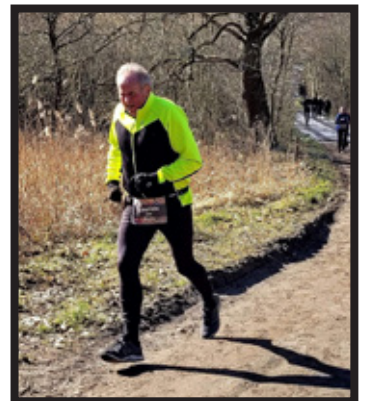
I den samlede stilling endte Bov IF på en 8. plads blandt i alt 41 deltagende klubber/hold.

Individuelt fik Bov IF to førstepladser: Birte Debel i klasse K60 og Aksel Skibsted i M70+.

Uffe Parsberg Madsen blev nr 2 i klasse M50.

Bov IF havde 7 deltagere med i løbet af sæsonen, og som ekstra belønning blev der trukket 2 gavekort til Bov Kro blandt de løbere, der deltog i mindst 5 af de 8 løb.

Gavekortene gik til Laurids Pedersen og mig selv.



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

Mojn-løbet blev arrangeret den 18. marts af Maiken Thomsen, og der var over 150 deltagere, der både løb og gik den smukke tur ud fra Barak 80 og rundt om Frøslev.

Bov IF var repræsenteret med 26 deltagere, der lyttede til, at hvis man skal sætte personlig rekord, skal det være på hjemmebane.

Bente Hansen løb 10 km på 1.04.19, og Gitte Petersen lavede den dag en personlig rekord med 1.10.06.

Vibeke Handke gennemførte igen et halvmarathon og kom ind på 2.21.50, næsten 1 minut hurtigere end hendes tidligere resultat.

Efter løbet blev der serveret godt til ganen, og der var hyggeligt samvær inde i Barak 80.



April måned begynder med det klassiske Berlin Halvmarathon, og Bov IF deltager med 8 løbere og 3 i heppekor, der står trofast i flere timer og venter på at se de seje løbere, der kommer løbende ind til Brandenburger Tor.

Kim havde et godt løb og gode ben, og kom flyvende forbi løbeklubbens paparazzi, der ikke lykkedes at fange ham, på en ny personlig rekord tid af 1.31.18.

Kort efter kom Randi List-Jensen ind, der også lykkedes med at sætte personlig rekord den dag og kom ind på 2.14.02.

Løbet var også mit halvmarathon nr 50, og alle de seje løbere blev fejret om aftenen inde på en god restaurant i Berlin.



Kim kunne dog ikke få nok, så weekenden efter deltog han i en "påske-trippel" med halvmarathonløb om torsdagen, fredagen og lørdagen.

BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

Den 19. april var træningen lidt anderledes.

Bov IF fik besøg af børn fra Julemærkehjemmet i Kollund, der deltog i en 5 km gå-/løbetur.

Det blev en skøn dag for alle og en rigtig positiv oplevelse før børnene.

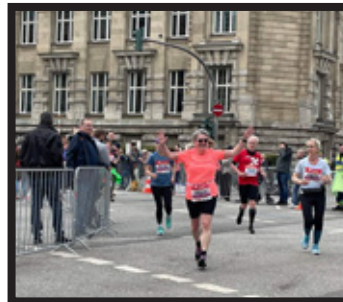


Sidst i april var der en weekend med mange forskellige løb for vores løbere.

I Danmark løb Ditte Kaluzny sit halvmarathonløb nr 100, arrangeret af "Løb med Cannonball", hvor Bov IF var repræsenteret af Bo, Aksel og Morten.

Den samme weekend var der løb i Hamburg med 9 løbere på halvmarathondistance og 3 i heppekor, der havde kamera og bjælde med.

Sander Magnussen løb i Hamburg sit første helmarathon, og efter et fint løbeprogram kom han ind på en flot tid under 4 timer, med 3.43.43



Bov IF har også en sej ultraløbere, Thomas Willert, der deltog i Julsø Ultraløb sidst i april måned. Thomas løb 60 km på 8.39.00.

Samme weekend arrangerede Bov Cannonball løbet "De syv små bjerge", med start og mål ved Sønderhav. Et fint løb i skoven og med 6 løbere fra Bov IF, hvor Morten løb sit halvmarathon nr 50 og kom ind på 2.05.25.



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>

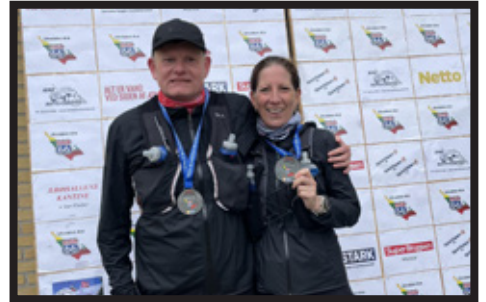




BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

Maj måned startede med (måske den sidste) Store Bededagsfri dag og Lillebælt Halvmarathon, hvor René, Kim og Pia løb over broen, og de kom alle ind på næsten samme tid, 2.15.43. Samme dag var der ultraløb på Ærø, hvor Lene og Ulrik løb 66 km. Lene løb ruten på 7.28.13 og Ulrik kom ind efter 7.36.48.



Det var også begyndt at nærme sig tiden for Royal Run-løbet, og i forbindelse med det blev Royal side Run arrangeret i Vejrbæk, hvor onsdagstræningen blev flyttet, og der blev løbet 5 km og 10 km i skoven rundt om Vejrbæk.

Et velbesøgt arrangement med deltagelse af Aabenraa borgmester og med opvarmning, der ikke kun opvarmede løberne, men også fik skyerne til at lette, så løbet kunne afholdes i skøn sol. Det var behageligt for løberne og varmt nok til, at folk blev bagefter og nød lidt pølse og væske på pladsen.

Flere af klubbens løbere kunne vise gode resultater fra træningen, og de kom rundt om 5 og 10 km ruten med nye PR. Bente lavede igen PR med 1.03.45, og Claus kom ind på ny PR med 51.05.

Det er dejligt at se, når flere løber sammen og yder det lille ekstra for at hjælpe hinanden til gode resultater.

Som når Joan Walter, Birgit Holdersen, Stella Marth og Merete Noer sammen løb ind efter 10 km på 1.13.34.



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

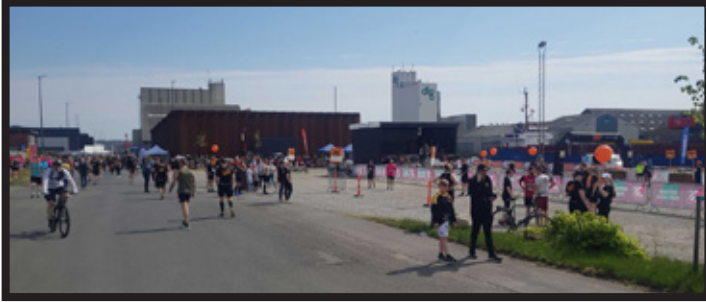
Løbsberetning 2023

I Kolding arrangerede ultraløberen Kristina Skou-Madsen det første halvmarathon med ambitionen om, at det skal blive et tilbagevendende event i stil med København og Aarhus.

Løbet havde næsten 2.600 deltagende løbere og blev en løbefest.

Bov IF var repræsenteret af tre løbere, der alle var enige om, at vejret var meget godt vejr for publikum, men knap så godt for løberene, da de blev sendt afsted kl. 12.00 i høj sol og over 20 grader.

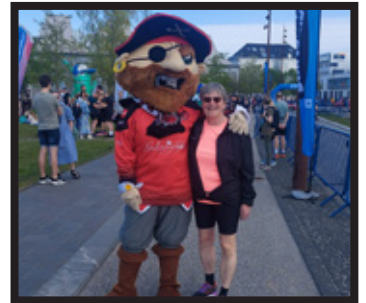
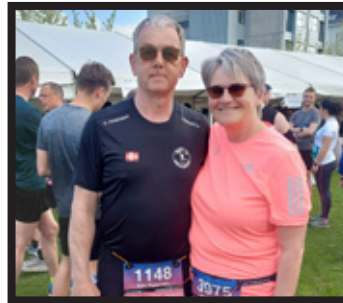
Ikke desto mindre havde publikum havde en fest, og Sander løb med fortsat gode ben og kom ind på ny personlig rekord med tiden 1.48.30



Samme weekend løb Kim & Pia halvmarathon i Aalborg.

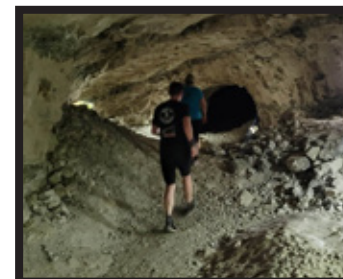
Et smukt løb gennem bøgeskov og zoo, så der er noget for alle at opleve.

Der var også nogle bakker, men det var godt arrangeret og belønnet med en fin medalje ved mål.



Kristi Himmelfartsdag var der Kalkmineløbet, med en exceptionel rejse mellem de to kalkgruber i Mønsted og Daugbjerg, ved Viborg. Løbet er en ganske unik oplevelse og er blevet kåret som Årets Oplevelsesløb 2017. Specielt depoterne er i særklasse, med bl.a. kage, energidrik, frugt, chips, øl, fedtemadder, shots og – selvfølgelig – flagermusvingummi.

Der var en håndfuld løbere fra Bov IF, der tog den cirka 250 km lange tur op og fik en unik oplevelse, løb både halvmarathon og 10.58 km – og havde en fest. Det skal dog bemærkes, at inde i kalkgruberne er det næsten umuligt at løbe, specielt for os lidt høje løbere, og derfor blev tiderne derefter. Men det er flot klaret af Claus med 2.17.20 for halvmarathon, og på 10,54 km ruten kom Bente ind på 1.18.35 og jeg, Gitte og Randi løb næsten ens med kun 1 sekund forskel. Kort derefter kom Alice Nielsen i mål på 1.33.50, og vi fik alle nydt solen, pølserne og hyggen, inden det var tid til at køre cirka 250 km tilbage hjem igen.



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>



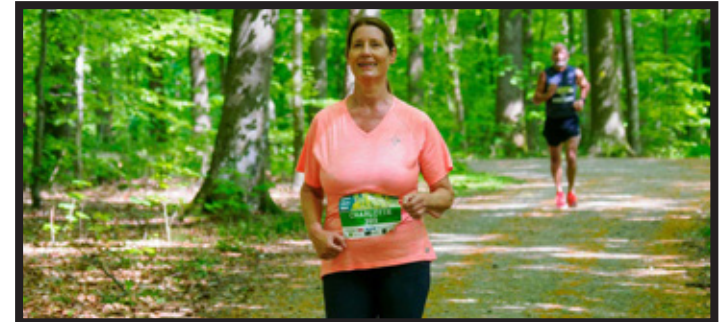
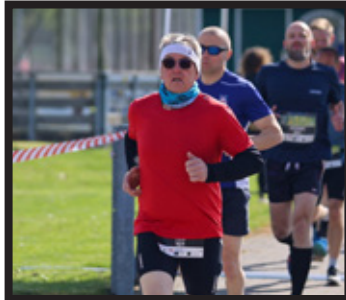
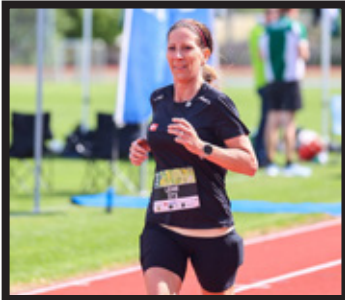


BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

Kristi Himmelfartsdag arrangeredes Vesterskovløbet med flot deltagelse af både nyløbere og erfarne Bov IF-løbere.

Nyløberen Charlotte Johansen løb 5 km i den smukke natur, og Lene havde fortsat gode ben, idet hun løb ind på en imponerende PR på halvmarathon med 1.40.24.



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

På selve løbsdagen for Royal Run, 2. pinsedag, var der en fantastisk atmosfære inde i Aabenraa. Gaderne var fyldt med jublende tilskuere og løbere i alle aldre og niveauer.

Bov IF var ansvarlige for start og depot, og der var engagerede hjælpere, der sørgede for, at alle kom ret på plads og fik en god oplevelse.

Udover frivillige hjælpere var Bov IF også godt repræsenteret ude blandt deltagerne, selvom det var svært at se, da næsten alle løb i samme farvede t-shirts.

Flere løbere gjorde debut med at prøve kræfter med 10 km ruten og fik gode resultater samt en fantastisk oplevelse med publikum rundt hele ruten gennem Aabenraa.

På 5 km løb Stella ind med nyt PR (28.53), og Charlotte kom ind 44 sekunder fra hendes seneste bedste tid.

På 10 km kom flere løbere ind med nyt PR: Gitte (1.08.36), Jane Hoeck (1.25.51), Merete (1.12.34), Tina Pankuweit (1.32.19) og nyløberen Finn Holm Jensen løb 10 km på 1.19.14.



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>



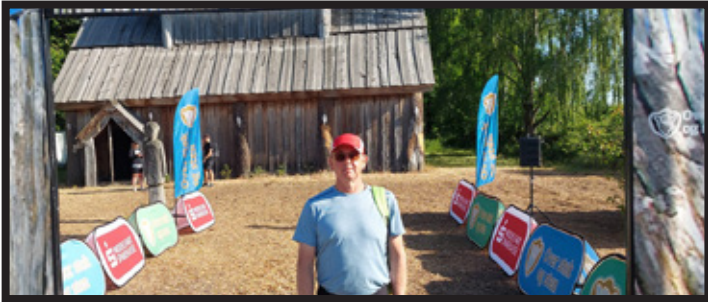


BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

Bov IF Løb & Motion er ikke kun en klub for løbere. Det er også god motion at gå, og det viste Kim ved at gå 30 kilometer "over stok og sten" til "Viking Walk Ravnsborg", en oplevelsesrig vandretur i vikingernes fodspor, der blev arrangeret for tredje år i træk.

Start og mål ved Ravnsborg, hvor designer Jim Lyngvild inviterede og uddelte en specialdesignede medalje.



På en af de varme dage tog en gruppe på 6 seje piger afsted til Fredericia for at deltage i Alt for damerna-kvindeløbet.

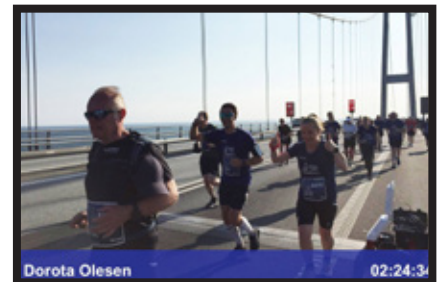
Bente løb igen stærkt og kom ind efter 10 km på en ny PR på 1.03.34.

Der blev hygget og snakket sammen med de andre deltagere, Randi, Marie, Pia, Vibeke og Yvonne.



Et af de hårde halvmarathonløb i Danmark er Broløbet over Storebælt. I 2023 var det jubilæum med 25 år fødselsdag, og det blev fejret med løb og en fin medalje.

Fra Bov IF deltog Dorota Olesen, og hun kæmpede med både stigninger og modvind, men hun kom i mål og er nu en erfaring rigere.



Søndag den 11. juni blev Sundax-løbet arrangeret i Kollund, og der var mange fine resultater, selvom det var en meget varm dag.

Fra Bov IF deltog 25 løbere, og der blev noteret PR ved 5 km-ruten for Gitte, Ditte, Tina og Finn.

Jørgen Bundes er også tilbage i god form efter sin skade og løb 5 km på lidt over 31 minutter.



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

Samme dag deltog tre løbere, Kim, Pia og jeg, i Aarhus Halvmarathon. Et top-professionelt arrangeret løb med god stemning ude på ruten og godt besøgt. Det var dog en meget varm formiddag, og inden alle var kommet i mål, var der nogle, der var faldet om på grund af varmen. Men vores tre løbere kom alle sikkert i mål og på fornuftige tider, taget varmen i betragtning.



Onsdag den 14. juni startede træningen på Ringriderpladsen i Bov, hvor Erik Pedersen inviterede til at starte og slutte på pladsen for Bov byfest.

Varmen var stadig en faktor, men alle kom rundt i Bov og tilbage igen, godt hjulpet af dygtige trænere og søde løbere, der sørgede for vand og is. Tilbage ved teltet blev der hygget med øl/vand og en pølse ude på pladsen.



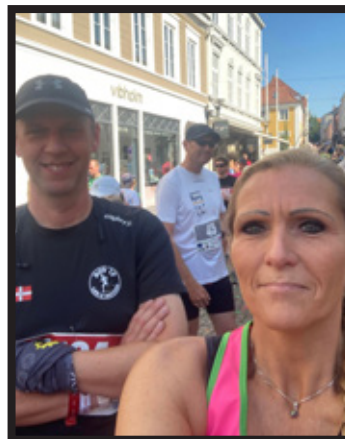
På en af sommerens varmeste dage blev Aabenraa Bjergmarathon 2023 arrangeret.

Et løb, der i forvejen er meget hårdt pga. de stejle bakker, blev denne gang endnu hårdere med start i +20° C og næsten 30° C når halvmarathon-løberne kom i mål – og da skulle helmarathon-løberne ud på 2. runde!

Løbet tiltrak cirka 1.450 løbere, og 17 af dem var fra Bov IF Løb & Motion. Vi var repræsenterede på alle distancer, inklusive børneløbet takket Allan Hemmingsens seje drenge og Uffe kæmpede sig igennem et helmarathon.

Som sagt var det en meget varm dag, men samtidig fyldt med hygge og glæde både blandt løbere og alle de mange hjælpere, der viste vejen og sørgede for væskedepoter ved hver 3. kilometer.

På grund af varmen blev der ikke sat nogen PR dette år, men det er værd at bemærke, at det var Heidi Tychsens halvmarathon nr 30, og hun kom i på tiden 2.18.53



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

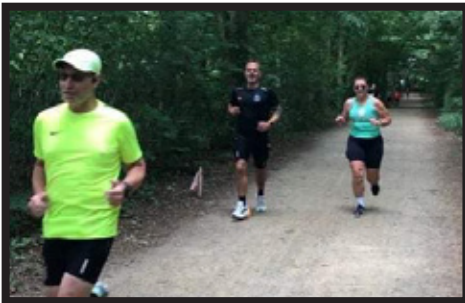
Løbsberetning 2023

Nogle klarer varmen bedre end andre.

Thomas havde en god dag og løb nyt PR for halvmarathon på 2.01.44, hvilket var en forbedring med over 5 minutter. Nogen dage er der bare gode ben på klubbens løbere, og det er dejligt at se positiv udvikling og fremgang.

Samme weekend var der arrangeret et halvmarathon løb i Hjordkær med løb nr. 300 for Jette og Preben.

Bo og jeg løb 3x7 km runder, og jeg havde et af mine hårdeste løb i varmen med en tid over 2 tim 30 min!



I starten af juli måned arrangerede Kim og hans Gummimus Cannonball et sommerløb, der samlede 52 deltagere, både med løbesko og gåsko, heriblandt 22 deltagere fra Bov IF.

Varmen var stadig en faktor, og med over 25° var der mange der havde det svært, men alle kom heldigvis rundt og kunne nyde hyggen bagefter, hvor der blev serveret væske og grillpølser ude i haven.



Uge 29 arrangerede Hans Renkwitz "sommerløb" med halvmarathonløb hver dag, fra mandag til lørdag.

Bov IF deltog med 9 løbere, hvor Kim løb alle 6 dage.

3 løbere var med to dage, Morten, Pia og jeg. Lene og Sander løb om mandagen, og Vibeke var med torsdag og løb sit halvmarathon nr. 3.

Lørdag var der også mulighed for helmarathon, og der deltog Aksel og Ulrik.



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

Hans Renkwitz, der siden 2015 har arrangeret et utal af løb i Rødekro Cannonball-regi, fyldte 50 år d. 2. august, og i den anledning inviterede han til marathon og halvmarathon. Aksel og Ulrik løb helmarathon, og der var 6 løbere fra Bov IF med til start på halvmarathon, men kun 5 løbere, der kom i mål.



I Løgumkloster arrangeredes Klosterløbet, med i alt 382 deltagere og med 5 løbere fra Bov IF. Det var et fint løb, med de første 5 km ude på asfaltvej og de sidste 5 km inde i skoven og smuk natur.

Jeg kom ind på nyt PR med 56.05, Heidi 58.07, Laurids 59.36 og Dorota og Lis kom ind sammen på 1.01.25.

En god oplevelse, og det er fint, at vi hjælper hinanden i klubben, når målporten pludselig taber "pusten", og Heidi og jeg var nødt til at hjælpe, så Laurids kunne løb ind over målstregen.



D. 12. august var der en familiedag inde i Padborg Torvecenter. Kæmpe stor opbakning fra de besøgende, og det hele foregik i tørvej.

Hos BOV IF Løb & Motion kunne børnene løbe en lille tur og blev belønnet med en gratis slush-ice.



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

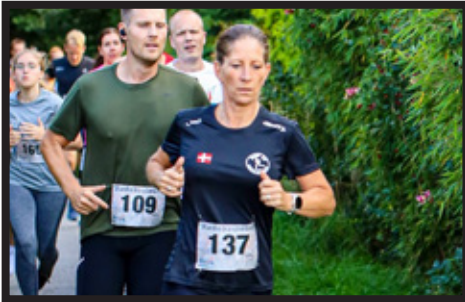
Løbsberetning 2023

Med sommeren kommer varmen, og selvom det er dejligt for alle, der holder ferie og nyder solen på stranden, påvirker det vores løbere. Med en temperatur på over 20 grader er det svært at præstere på et optimalt niveau.

Det er dog ikke alle, der oplever problemer med varmen.

Lene blev Sønderjysk Mester ved RødekroLøbet, hvor hun løb 10 km på 46.21.

Til Pandekageløbet ude i Møgeltønder var der deltagelse fra Bov IF på de forskellige distancer, og alle kom sikkert i mål og fik slappet af med forplejning med is og pandekage efter løbet.



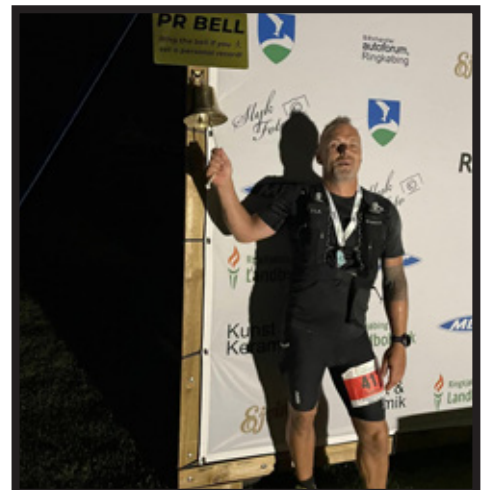
Den 26. august løb Thomas Willert 100 km ved Ringkøbing Fjord.

Thomas havde lagt en plan: bare afsted i eget tempo, ikke lade sig rive med af de andre løbere og deres tempo, og nå cut off på maksimalt 6,5 timer og 100 km på maksimalt 15 timer.

Turen gik forbavsende godt. Han var ikke først, men heller ikke sidst. Cirka kl. 15 stod solen højt på himlen, og varmen kom.

Fra 60 til 70 km fulgtes han med et par fra Sjælland, men hans kone løb godt og stak af, mens hendes mand kæmpede med krampe. Ude ved 83 km, ved fyret/depot, blev Thomas den "lykkelige" ejer af et løbeknæ, men heldigvis var der to andre herrer i nøjagtig samme situation, så de tre "skrantede" i mål sammen. Det var dejligt med selskab de sidste ca. 17km. Kort efter de var landet i mål, kom ham fra Sjælland, som var blevet "efterladt" af hans kone.

Thomas var cirka 58 minutter hurtigere på 50 km i forhold til sidste år, så der blev sat PR på både 50 og 100 km. Cirka 8 løbere blev taget ud af løbet af ledelsen, enten på grund af helbredet, fordi de ikke nåede cut-off, eller fordi de selv valgte at stoppe.



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

September startede med, at 10 Bov IF-medlemmer gennemførte forskellige distancer ved Flensborg Marathon.

Uffe Parsberg Madsen løb marathont på 3.22.01. Han vandt sin aldersklasse og blev nummer 19 overalt med en imponerende tid i M55-klassen.

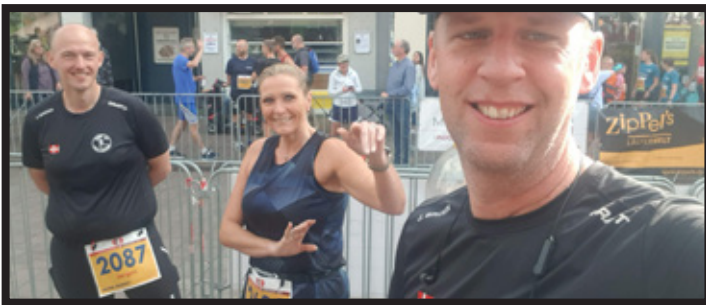
Jørgen Skovgaard Bundes løb igen halvmarathon (2.22) efter ca. halvandet års skadespause. Han blev fulgt til dørs af vores formand, Bo.

Kim løb på 1.42, Heidi på 2.12, Pia på 2.14 og jeg på 2.18.

Erik Lillelund Pedersen og Aksel løb 10 km på henholdsvis 59.28 og 49.50.

Aksel vandt i aldersklasse M70, hvor alle deltagere var i mål på under en time.

Allan Hansen Hemmingsen løb 5 km, trods langvarig skade, og havde også overskud og vilje til at hjælpe ved arrangementet. Sander deltog også som frivillig hjælper og var med til at heppe på de seje løbere langs ruten.



Den 9. september blev vores seje løber, Stella Marth, gift med sin Sven.

Der var otte fra løbeklubben, der stod opstillet som et espalier foran Bov Kirke iført løbetøj og med "ranke" af en løbesko med et flag.

Stella blev meget glad og overrasket over denne overraskelse, og det var meget rørende at se dette nydelige unge brudepar, som strålede om kap med solen, der på flotteste vis skinnede på dem begge - og det gjorde skønne Alice Nielsen også.





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

I september blev Grænseløbet arrangeret, denne gang for 37. gang.

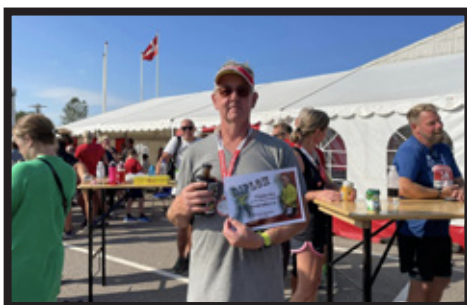
Efter en periode med aflyste løb på grund af pandemien er det skønt at se, at der kommer flere løbere til løbet.

Dette år var der også før første gang mulighed for at løbe halvmarathon, og der var over 100 løbere, der benyttede sig af den mulighed. Det bliver spændende at følge det fremover og se, om der kan lokkes flere og flere løbere til det traditionsrige løb i Kruså.

Bov IF havde ikke mindre end 32 løbere med, og Bov IF Løb & Motion havde æren af at fejre ikke én, men to bemærkelsesværdige jubilarer i forbindelse med Grænseløbet 2023.

Aksel løb sit halvmarathon nr 100, mens Kim triumferede ind over mål til sit 200. halvmarathon.

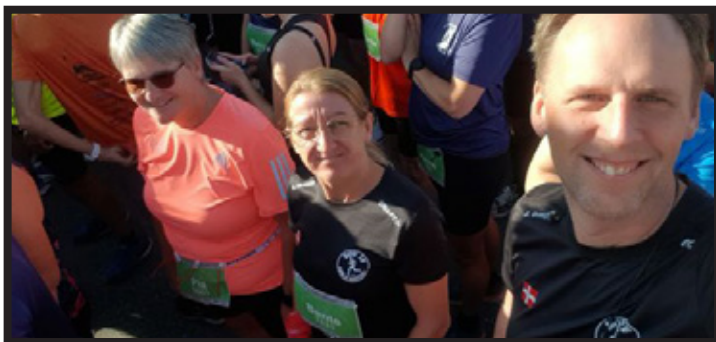
Et stort og velfortjent tillykke til dem begge og til alle andre deltagende løbere, uanset om de krydsede målstregen løbende eller gående.



Løbet HCA Marathon i Odense er et meget fint og populært motionsløb.

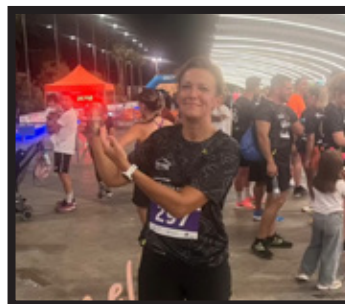
Der tilbydes mulighed for at løbe forskellige distancer, og Bov IF har deltaget i flere år.

Dette år var der løbere både på 10 km, hvor Lis Højer løb et fint løb, og en gruppe på halvmarathon, hvor Bente løb sit første officielle halvmarathonløb i en meget flot tid og med mod på at deltage i flere løb.



På en dejlig ferie i Spanien fik Bettina Bernsdorf Hansen lige sneget et løb ind også.

Jeg kender ikke så meget til løbet, men jeg synes, det er sejt at løbe 5.5 km på 31:21 i den varme og luftfugtighed og på ferie, hvor der ellers ikke lige fokuseres så meget på løb og motion.



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

Sønderjysk Cross-sæson 2023/2024 startede ude i Rødekro med et løb i skoven ved grusgraven.

Aksel løb 3 runder (ca 7.5 km). Laurids var tilmeldt samme distance, men kom ikke til start pga. skade.

Heidi, Jørgen og jeg løb 2 runder (ca 5 km), og vi kom alle i mål på under 30 minutter.



Skagen Marathon er et velbesøgt og flot løb i oktober måned med rigtig dejligt løbevejr.

Som tidligere år var det godt repræsenteret af Bov IF.

Pia havde godt overskud og løb fint ind på 2.11.

Dorte tog lige en 5 km i en rigtig flot tid, og vores Knold og Tot var ude og løb et halvmarathon i en meget fin og hyggelig tid.



Seje Gitte Petersen satte ny personlig rekord ved Sydkystløbet med et løb på 10 km på 1 time og 5 minutter!

Det er ikke blot en personlig rekord, men også en markant forbedring fra hendes præstation ved Royal Run tidligere i år. Det er dejligt at se, at hårdt arbejde og engagement resulterer i imponerende resultater.





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

En gruppe seje løbere fra Bov IF deltog ved Vejle Ådal Halvmaraton og præsterede meget flotte tider. Aksel kom først i mål på 1.51.04 (Årsbedste) og Sander kort efter på 1.53.37

Jeg kom i mål på 2.03.15 (Ny PR), og Thomas på 2.09.15.

Pia og René løb sammen på 2.10.00 (Årsbedste for Pia), og Kim var lige efter på 2.10.12.

Knold og Tot løb så ud igen for at hente Bente, der løb sit 2. halvmaraton og kom i mål sammen med René på 2.13.28 (Ny PR). Dorota kom i mål sammen med Kim på 2.18.37, hvilket er en forbedring på 6 minutter fra hendes Årsbedste tidligere i år.

Vejle Ådal var halvmarathon nr 90 for Pia, og hun havde hyggeligt selskab med tre medlemmer fra "kaffeklubben" foran hende hele vejen rundt de 21 km.

Der blev snakket og hygget hele vejen og heppet på løbere, der lige havde brug for det.



Sidst i oktober skulle Thomas Willert arrangere et løb, men det blev desværre aflyst på grund af den kraftige stormflod, der ramte Sydlige Danmark den 20. – 21. oktober.

Stormfloden havde flyttet 150 kubikkilometer vand fra den vestlige til den østlige del af Østersøen, og vandstanden blev i Aabenraa målt til 2.16 meter over daglige vande.

Når natten blev til morgen, og alle skader kunne inspiceres, blev der konstateret, at løbet ikke kunne gennemføres. Startstedet stod under vand, og en stor del af ruten eksisterede ikke længere!

En ny dato for løbet er blevet fastsat til januar 2024.



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





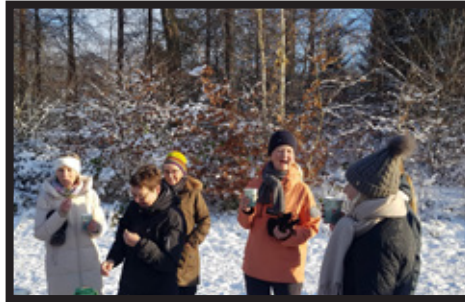
BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

Julemærkemarchen blev arrangeret den 3. december, og vi var en stor gruppe (inklusive 1 hund) fra Bov IF, der samledes og gik en cirka 10 km gåtur.

Ruten var lidt anderledes end tidligere år, da vi ikke mere besøger Fakkeltgården, men vi kom forbi en del hyggelige steder og blev budt på smagsprøver af både gløgg, is, pølse og Jägermeister med kaffe eller te.

Det var en meget smuk tur og så fint med sne og et hyggeligt julelandskab.



I Kolding blev Kolding Light Run arrangeret torsdag den 7. december, og Bov IF plejer at deltage med flere løbere. Dog var der sidste år nogle udfordringer på grund af energikrisen, hvilket begrænsede lysshowet.

Men i år var der fuld fart på med farver og neonlys, og det var en fantastisk oplevelse af løbe den 5 km lange rute gennem byen. Ruten gik også gennem Kolding Bibliotek og tilbage til startområdet, hvor der blev uddelt medaljer, goodie-bags og en lækker kage.



Kim og hans Gummimus Cannonball-team arrangerede lørdag den 9. december et Juleskovløb ved Barak 80 - det 3. årlige juleløb.

Dette år var det virkelig et vinterløb, med meget sne og is på ruten. Det kan have holdt nogle deltagere hjemme, men af de 113 tilmeldte kom 79 med på resultatlisterne.

Det er dejligt at se så mange forskellige løbere på både hel- og halvmarathon samt 5 og 10 km, der havde løbere, gående samt hunde med, som gladeligt heppede, når der passerede løbere.

Bov IF var repræsenteret af 13 deltagere, og efter løbet blev der serveret godt inde i salen.



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023

Mandagstræningen den 11. december blev lidt anderledes end vores almindelige træning.

Der var mulighed for en løbe- eller gåtur ude i skoven ved Barak 80 – i mørke.

En rute på ca. 4,3 km var mærket med fine refleksflag til at orientere ruten, hvor deltagerne stod for lys med pandelampe og andre lysdekorationer. Som alternativ var der også en gruppe, der løb ud i industrikvarteret på asfalt og med byens lys.

Efter træningen var der hygge inde i den store sal med en dejligt varm gullaschsuppe.

Cirka 40 af klubbens medlemmer deltog i nogle hyggelige timer og lidt julehygge.

Som en afslutning på løb sæsonen 2023 fik vores dygtige træner en gave og blev rost af alle i lokalet.



Det var dog ikke slut med hyggeligt samvær i Bov IF løbeklub for i år.

Onsdag d. 19. december var der et lidt kortere træningsløb, og bagefter blev der ønsket glædelig jul inde i omklædningsrummet.

På 2. juledag blev en gruppe samlet ved Barak 80, hvor de løb en time rundt i skoven, og efterfølgende hyggede de sig i køkkenet til et sammenskudsgilde.



Kim arrangerede Gummimus Nytårsløb 4, med 38 deltagere, der nød en hyggelig tur rundt i skoven ved Barak 80. Det var en dejlig dag uden sne eller blæst, og der blev opnået flere fine resultater. Vibeke præsterede en fantastisk indsats og opnåede et nyt PR for halvmarathon med tiden 2.17.33. Det var også Renés halvmarathon nummer 25, og han blev fejret inde i salen efter løbet, hvor der blev hygget med champagne og kransekage.



BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023, Helmarathon



Ulrik Jepsen (4)



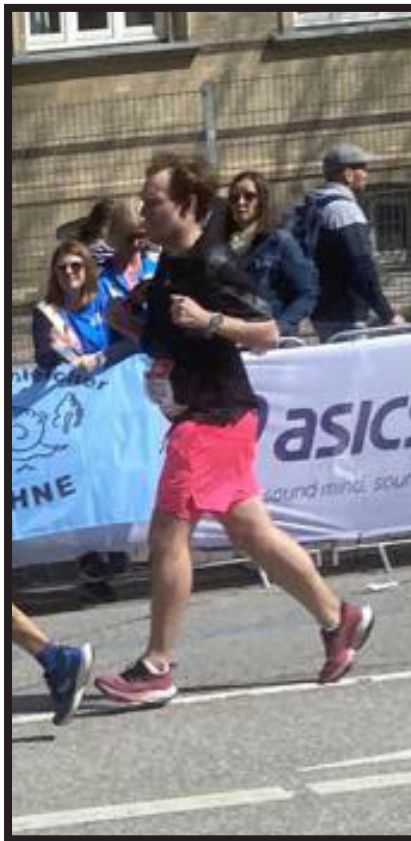
Aksel Skibsted (2)



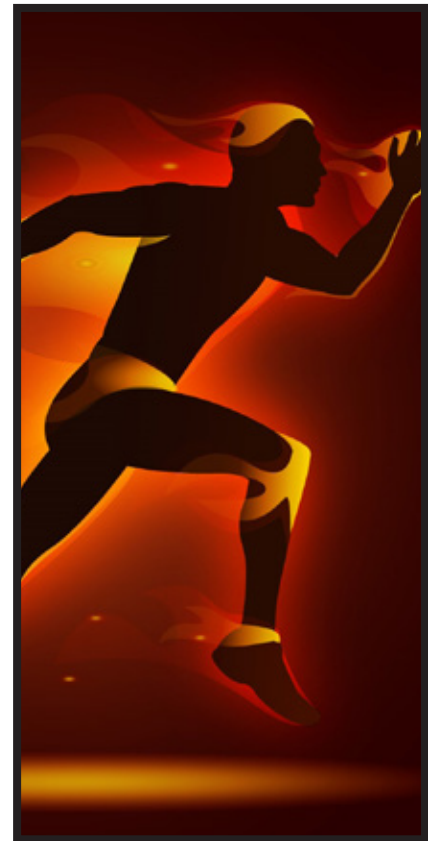
Uffe Parsberg Madsen (2)



Lene Falk Nielsen (1)



Sander Magnussen (1)



Daniel Rühmann (2)

BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023, Halvmarathon



Kim Pedersen (68)



Pia Pedersen (32)



Jerker Bruun (29)



Bo Thomsen (28)



Lene Falk Nielsen (22)



Morten Falk Nielsen (18)

BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023, Halvmarathon



Thomas Willert (18)



René Kalager (14)



Heidi Tychsen (9)



Aksel Skibsted (8)



Claus Lindgaard (7)



Sander Magnussen (7)

BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023, Halvmarathon



Vibeke Skjøth Handke (6)



Bente Magdalene Hansen (5)



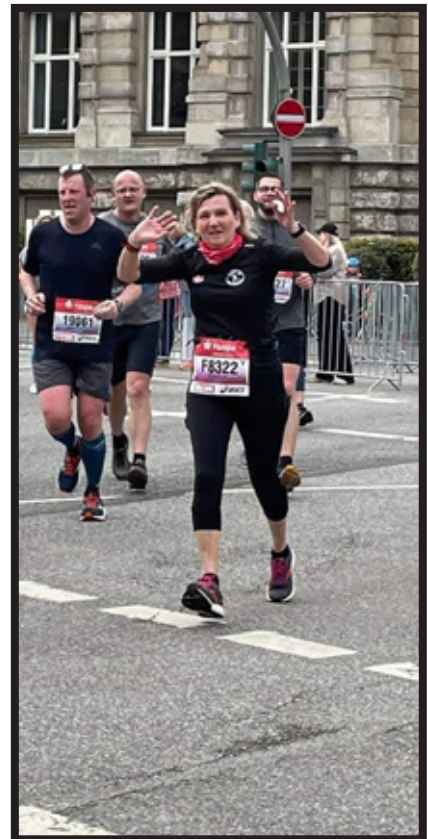
Inga Becke (5)



Dorota Olesen (4)



Ulrik Jepsen (4)



Kirsten Boyer (3)

BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>





BOV IF Løb & Motion

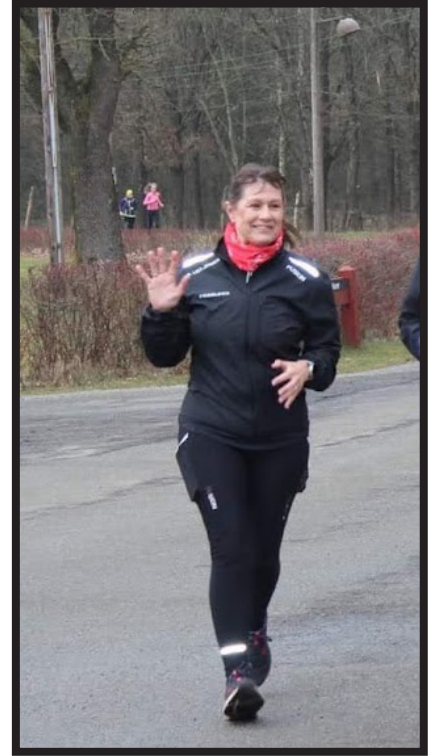
Løbsberetning 2023, Halvmarathon



Michael Hald (3)



Andrea Bethge (2)



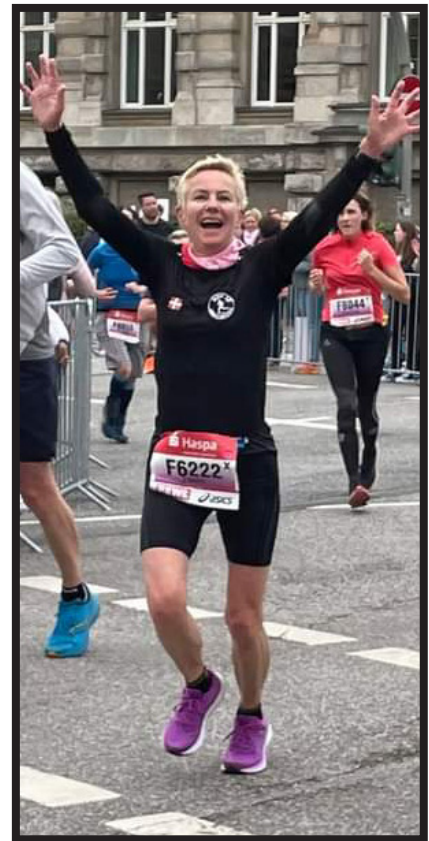
Randi List-Jensen (2)



Vicky Nielsen (2)



Birte Debel (1)



Helle Højland (1)



BOV IF Løb & Motion

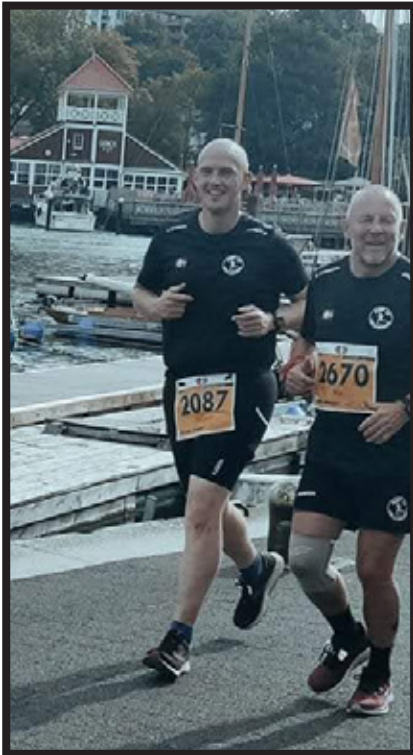
Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>



BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2023, Halvmarathon



Jørgen Skovgaard Bundes (1) Laurids Pedersen (1)



Marie Andresen (1)



Mette Jacobsen (1)



Rudi Möller (1)



Daniel Rühmann (1)
Sven Ritter (1)
Uffe Parsberg Madsen (1)

BOV IF Løb & Motion

Besøg vores hjemmeside <https://motion.bovif.dk>

Følg os på Facebook <https://www.facebook.com/profile.php?id=100069458395326>

