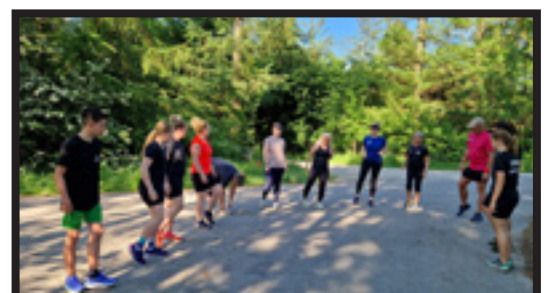
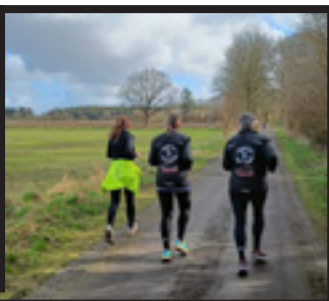
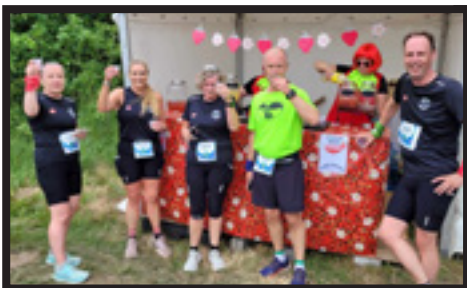
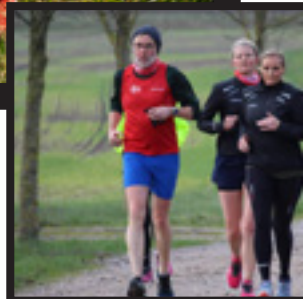


# BOV IF LØB & MOTION LØBSBERETNING 2024





# BOV IF Løb & Motion

## Løbsberetning 2024

Året 2024 startede med et helt unikt event.

Ved sin nytårstale bekendtgjorde Dronning Margrethe, at hun abdicerer og giver tronen til Frederik, der bliver Danmarks konge den 14. januar 2024. Det skulle selvfølgelig fejres ordentligt med røde og hvide flag og farver over hele landet.

I forbindelse med det blev der arrangeret et virtuelt Kongeløb, organiseret af Krixrun og med vores Alice, som var med til at teste tilmeldingssystemet og derfor fik det unikke startnummer "1". Løbet var virtuelt, men der blev arrangeret et fællesløb ud fra Barak 80 med en gruppe løbere, der løb 10 km og efterfølgende samledes for at få et glas boblende Faxe Kondi, inden vi tog hjem og så ceremonien på TV.



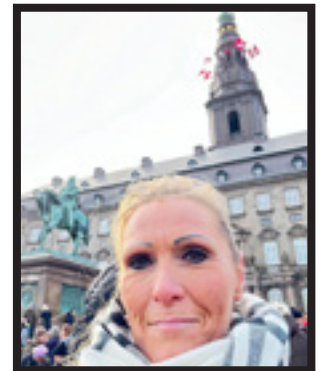
Men Bov IF var også repræsenteret inde på plads i København af Heidi, der tog ind og placerede sig tæt på den historiske begivenhed.

Bov IF var værter for årets første crossløb, og det var med en helt ny rute ude i skoven i Kruså.

Fem af vores modige løbere deltog sammen med en stor gruppe seje hjælpere, der heppede og viste vejen for de mange deltagere. Den nye rute viste sig at være teknisk krævende, og selvom vejret bød på let regn, stoppede det ikke vores dedikerede løbere.

Andrea og Kirsten Winter gennemførte tre runder og krydsede målstregen efter 44 minutter.

Heidi, Jørgen og jeg tog udfordringen op og løb to runder, og vi nåede målet på 30 og 31 minutter. En fin præstation fra alle deltagere på trods af de tekniske udfordringer og det småregnende vejr.



**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 2024

44. omgang af NOSPA Winter-løbesæsonen i Dreisdorf blev gennemført med cirka 300 deltagere. Det er en løbeserie med tre løb: 10 km, 15 km og afsluttende 21 km halvmaraton. Det er muligt at tilmelde sig hele serien med alle tre løb, men der er også mulighed for at løbe enkelte løb.

Fra Bov IF deltog fire løbere ved alle tre løb: Kim, Pia, René og Bente. Vibeke og jeg deltog ved to løb. Det er et fint løb rundt i den tyske by, i runder af 5 km.

En hyggelig tradition, hvor der er glade hjælpere hele vejen. Af de hjælpere, der er med til at vise vej og heppe på alle løbere, er der en klokke-dame, der har været med alle år, og som blev overrasket af Bov IF med en fin buket blomster.

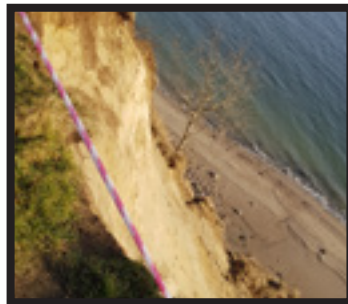
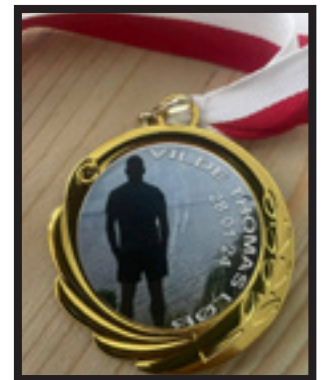


Kim og Thomas arrangerede et løb ude i Gråsten.

Løbet var oprindeligt planlagt til oktober 2023, men på grund af oversvømmelser var det ikke muligt at gennemføre det dengang. Heldigvis var det nu muligt at afholde løbet, dog med nogle lidt farlige sektioner, men alle kom sikkert rundt. Af de 77 tilmeldte var Bov IF repræsenteret med imponerende 21 deltagere, både løbere og gående på ruten.

Løbet blev kaldt "Vilde Thomas Løb", og det levede op til navnet, da der var nogle højdemeter og passager, hvor vi var nødt til at "passe på" kanten.

Derfor blev der ikke sat nogle rekorder, men der var flere årsbedsteresultater. Efter løbet blev der serveret lækker suppe og brød indendørs i varmen, og det var en hyggelig dag ved stranden.



6. afdeling af Sønderjysk Crossløb blev arrangeret i det smukke, men udfordrende terræn i Knivsbjerg. Knivsbjerg er kendt for sine vilde bakker, men vores fire seje løbere fra Bov IF leverede alle imponerende resultater.

Allan, som havde sin femårige søn Oswald med sig, var blandt de der tog udfordringen op. Allan og Oswald løb sammen én runde, og det er en fornøjelse at se den lille drengs engagement og glæde ved at deltage.

Det er virkelig dejligt at se hvordan passionen for løb kan gå i arv fra generation til generation.



**BOV IF Løb & Motion**

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

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





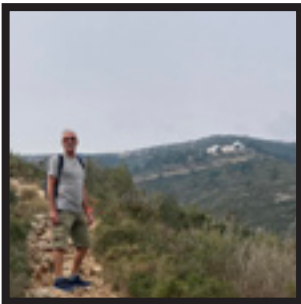
# BOV IF Løb & Motion

## Løbsberetning 2024

Løbsæsonen ved Dreisdorf afsluttedes med et halvmaraton, og vores superseje løbere kom alle i mål efter de fire runder á 5 km (med en lille prolog på 1 km).

Det var en megahygge tur, hvor kammeratskab og løbeglæde gik hånd i hånd, og det resulterede i superfine resultater, hvor både Bente og Vibeke formåede at sætte nye personlige rekorder.

Når vi kom i mål efter den sidste runde, blev vi belønnet med flotte medaljer af Kim, selvfølgelig i metal. Det blev mødt med stor begejstring af arrangørerne, og det kan måske blive en tradition til sæson 2025.



Det er skønt at se, at selvom det går lidt ferie i det, og underlaget ikke er til løb, er Bov IF løbeklub med i tankerne, når Kaj er ude og vandrer i bjergene.

Rødemosegård Cannonball i Veflinge arrangerede et løb i anledning af, at deres løber Pia løb sit halvmaraton nr. 300, og det blev virkelig en oplevelse for os løbere. Jeg kan ikke mindes at have løbet i så meget regn før, men det er bestemt ikke noget, jeg har behov for at prøve igen.

Med det sagt opnåede alle fem af os fra Bov IF fine tider, og vi havde alle en relativt god løbetur med nyt årsbedste for tre af os.

Det var Pias løb nummer 99, og hun var hele 5 minutter hurtigere end hendes sidste løb i Dreisdorf. Bente havde en lidt hård tur, men nåede alligevel i mål på 2.19.48 og var i godt humør efter at have skiftet tøj og fået lidt varme i kroppen 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 2024

Generalforsamlingen blev afholdt i Grænehallerne i god ro og orden.

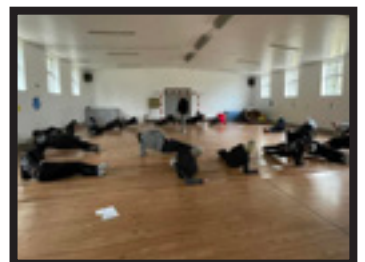
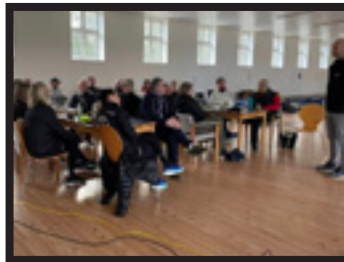
Mødet begyndte med en hyggelig omgang bix og bajer, hvor der kunne nydes en bid mad og forfriskning, mens der blev snakket lidt efter dagens træning.

Efter indledningen forløb mødet ifølge dagsordenen. Bo bød velkommen og gennemgik årets aktiviteter og resultater.

En af aftenens punkter var, at Pia udtrådte af bestyrelsen. Pia blev takket hjerteligt for hendes arbejde og engagement gennem årene. Som afslutning blev der overrakt blomster og en gave som tak for hendes bidrag til klubben.



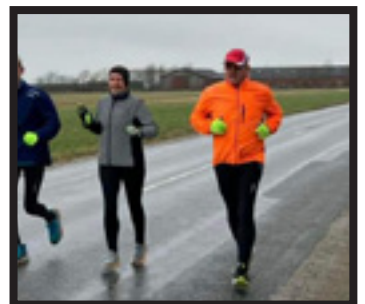
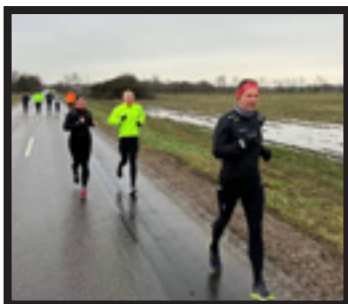
Chris Nielsen fra DGI var på besøg i Barak 80 og holdt et inspirerende kursus for klubbens medlemmer. Kurset omfattede både teoretisk viden og nogle praktiske styrkøvelser, og det blev nogle lærerige og underholdende timer.



Ude i Løgumkloster blev det noget af en våd omgang for de seje løbere der var ude på en løbetur. Der arrangeredes et løb for deres løbere Annette, der løb sit halvmaraton nr. 200 den dag, og Bov IF deltog med seks løbere, der løb alle 21.1 km i regn fra start til mål.

Bente havde virkelig gode ben! Hun løb med Kim lige ved siden af og kom ind på nyt PR med 2.07.32.

Virkelig sejt, og i "ikke optimalt vejr" er det vildt imponerende.





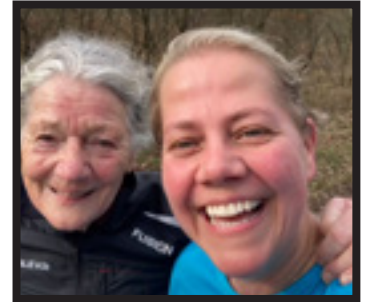
# BOV IF Løb & Motion

## Løbsberetning 2024

Efter vintrens mørke og regnfulde dage er det tid til at nyde lidt af solens varme stråler og forårets smukke farver.

Det er så dejligt at se de glade, smilende ansigter på Birgit og Gitte efter en skøn løbetur på 10 km ude i skoven ved Barak 80. Deres glæde og energi er smittende og minder os om, hvorfor vi elsker at være en del af denne fantastiske motionsklub.

Husk, at hvert eneste skridt tæller, og sammen gør vi træningen sjovere og mere motiverende.



8. og sidste afdeling i Sønderjysk Crossløb blev afholdt i Vesterskoven ved Haderslev, og vi var tre løbere med fra Bov IF. Vi løb alle to runder i godt tempo og nød det smukke skovlandskab. Jeg kom først af os tre i mål med tiden 29.58, mens Jørgen kom ind på 30.38 og Heidi på 30.45.

Det var en god oplevelse at deltage i løbet og nyde af kammeratskabet.



I hele sæsonen blev resultaterne:

4 runder: Kirsten Winter opnåede en 4. plads med deltagelse i 4 løb, Andrea fik en flot 5. plads med 3 løb, og Aksel kom også på en 5. plads med 2 løb.

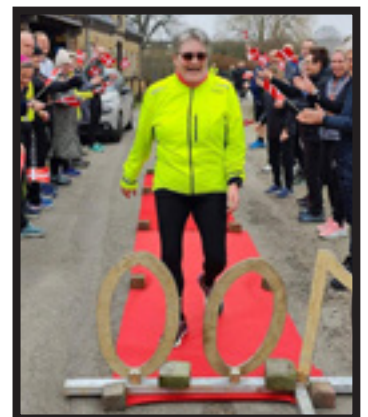
3 runder: Heidi kom på 11. plads i gruppe K40 med deltagelse i 6 løb. Selvom jeg kom før i dagens løb, sluttede Jørgen samlet foran mig på en 11. plads i gruppe M40 med 5 løb og 4 point mere end mig.

I starten af marts løb Pia sit halvmaraton løb nr. 100.

Det var et fantastisk løb, hvor det sociale samvær var i centrum for at fejre Pia.

Marie og Birgit præsterede flot på 10 km ruten, og Torben løb 10 km på under en time. Sander, Morten, Michael og Rudi opnåede alle nye årsbedstetider på halvmaraton. Det var en virkelig dejlig dag, selvom starten var lidt kold, var vejret ellers perfekt til løb.

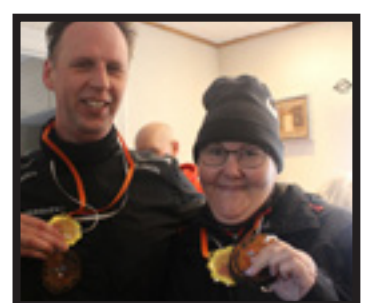
Det var skønt at se så mange fra Bov IF, der kom til Hønsnap for at fejre Pia og nyde en god løbetur eller gåtur. Lige på denne dag er det faktisk helt okay med en medalje i træ til Alice og mig!



Pia havde en kanon dag og skrev selv om dagen: "Da jeg startede som løber, var jeg lykkelig, da jeg gennemførte mit første 5 km løb. Hold da op, hvor var jeg stolt.

Og nu, en del år efter, har jeg løbet mit 100. halvmaraton.

Hvis I spurgte mig for nogle år siden, ville jeg aldrig have troet, at dette skulle lykkes for mig".



**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 2024

Forår er tiden, hvor lyset vender tilbage. Selvom det bliver lysere, løber vi stadig hver anden onsdag fra Lyreskovskolen. Der findes jo så mange spændende muligheder for bakketræning og intervaltræning der.

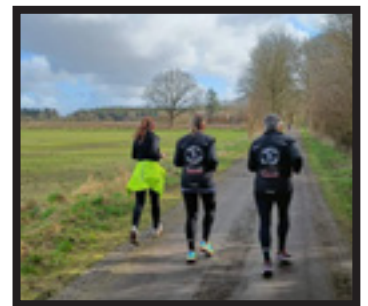
Mojn-løbet blev arrangeret med flotte resultater fra Bov IF's deltagere.

Torben og Finn satte nye personlige rekorder på 10 km, og det var skønt at se Dorota ude på 5 km.

På halvmaraton-ruten løb Vibeke sit halvmaraton nr. 10 og blev fulgt af Pia og Bente hele vejen rundt.

Det var også en særlig dag for mig, da jeg løb sammen med Morten Allerelli og endelig lykkedes med at komme ind under den magiske grænse på 2 timer på halvmaraton!

Det var en skøn og dejlig dag, hvor alt gik vel. Der var plads til alle, og vejret viste sig fra sin bedste forårsside. Regnen holdt sig væk, indtil alle var kommet vel i mål.



Påsken nærmer sig, og hvad kunne være bedre end at fejre den med en skøn fælles-træning?

Til træningen denne dag var det udlovet en fantastisk oplevelse for alle med en god løbetur ude i skoven omkring Barak 80.

Efter en god træning var det også tid til at forkæle os selv lidt ekstra. Der var sørget for både Underberg og chokolade til alle deltagere som en velfortjent belønning.



I Prag deltog Jørgen i et af de klassiske SuperHalvs-løb, som er en serie af fem udvalgte halvmaratons i Europa. Målet med SuperHalvs er at gennemføre alle fem løb inden for en tidsramme på 36 måneder.

Udover Prag skal deltagerne også løbe i Valencia, Lissabon, Cardiff, København og Berlin.



**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 2024



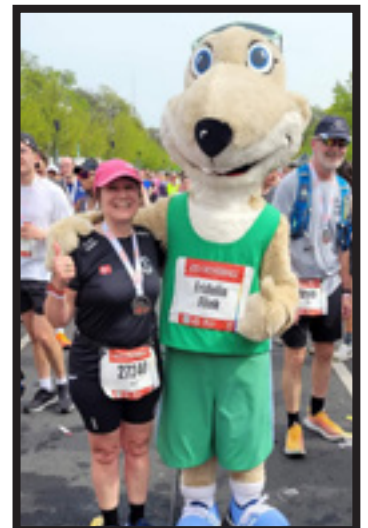
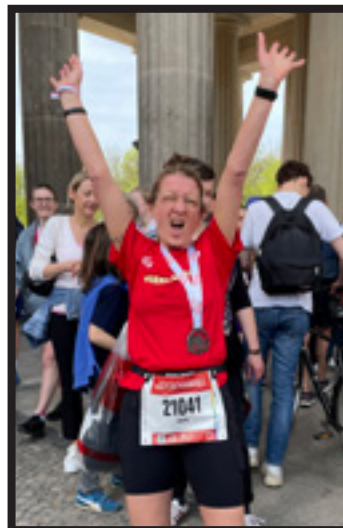
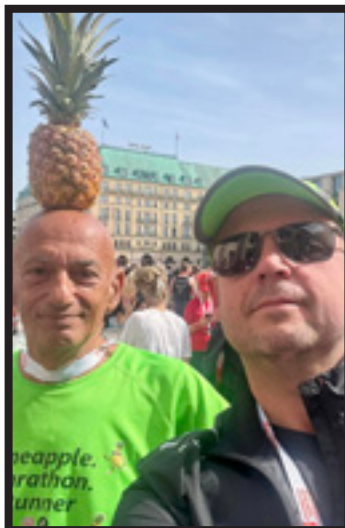
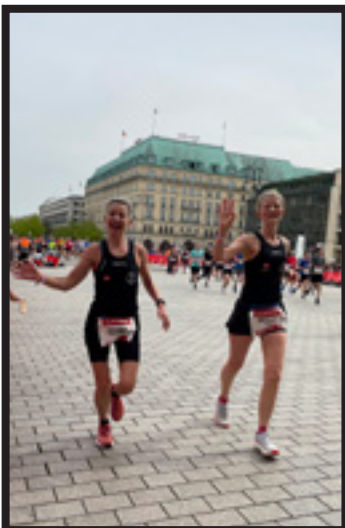
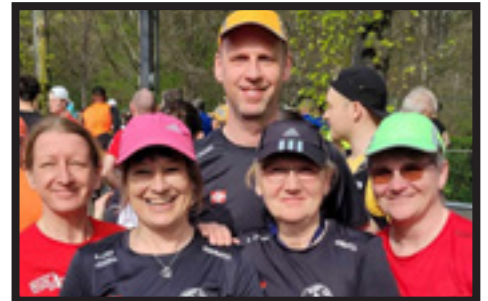
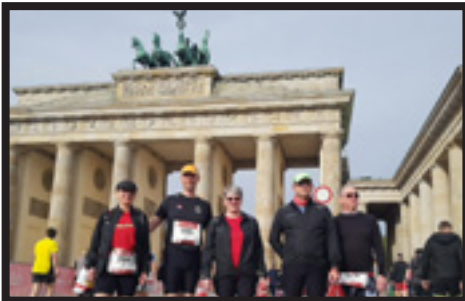
Slotssø-løbet foregår i de naturskønne skove omkring Gråsten Slot.

Fra Bov IF deltog Dorota og Torben i løbet, hvor de løb 10,6 km, dvs. to runder i den smukke skov ved Gråsten.

Berlin kan virkelig noget helt særligt, og det er en vild følelse ved start, når startblokkene bliver sendt afsted til samme melodi! Det var dejligt at se Helle og Andrea løbe ind under Brandenburger Tor sammen på samme tid, hvilket vidner om deres gode fællesskab. Et stort tillykke til Randi med hendes nye PR på 2.12.31! Varmen blev en faktor, da vi startede ud med over 20 grader, hvilket også betød, at flere løbere ikke nåede målet. Men vi var alle godt forberedte og kom i mål, hvor vi modtog vores velfortjente medaljer.



Et særligt tak skal lyde til vores seje heppekor, der placerede sig ved Brandenburger Tor tidligt om morgenen og blev stående, indtil vores sidste løber var kommet i mål. Deres råb og klokkespil bar os nærmest ind over målstregen - det var faktisk så vildt, at Dorthe ødelagde sin bjælde. Deres støtte har stor betydning for os som løbere og hjælper i hvert fald mig med at fortsætte, når de sidste kilometer føles hårde.



**BOV IF Løb & Motion**

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

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



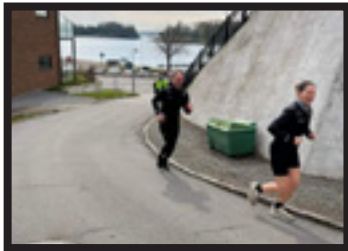
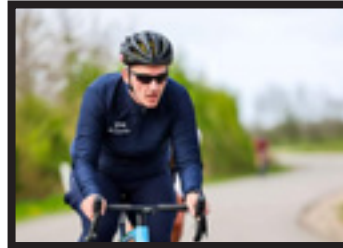




# BOV IF Løb & Motion

## Løbsberetning 2024

Der var premiere på et helt nyt Duatlon-event, Røde Kro Duatlon fra Fladhøj Idrætscenter. Det var en spændende dag med løb, cykling og løb igen, og der var mange deltagere i de forskellige klasser. Fra Bov IF deltog Heidi og Jørgen i 5 km løb, 20 km cykling og 2,5 km løb.



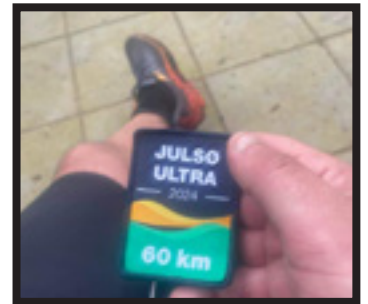
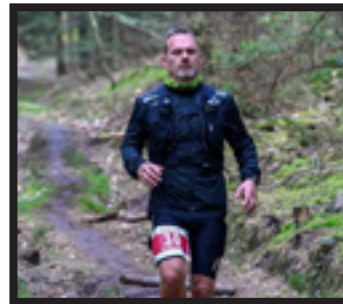
I Sønderhav arrangerede Maiken og Bov Cannonball løbet De Syv Små Bjerge for fjerde år i træk, og jeg kan love for, at vi virkelig kunne føle alle de "små" bjerge.

Ruten bød på udfordrende stigninger, der testede vores udholdenhed og styrke, men også gav os mulighed for at nyde den smukke natur og de fantastiske udsigter.

Lene præsterede flot og løb ind på tiden 2:04:12, mens jeg selv kom i mål på 2:16:53.

Thomas deltog i Julsø Ultraløb og gennemførte imponerende 60 km.

Det var en fantastisk tur ved Julsø Ultra, hvor Thomas tog det stille og roligt på den lange distance i det fineste vejr og den flotte natur. Ruten bød på en række udfordringer med mange bakker og trapper, som gjorde benene godt trætte, men det var hele indsatsen værd.



Kim, René og Pia løb halvmaraton i Hamburg og klarede det med flotte tider! Hamburg bød på godt løbevejr, selvom nogle desværre blev dehydreret undervejs.

Kim og Ole Olesen havde en særlig oplevelse de sidste 300 meter, hvor de hjalp en løber, der var ved at falde om. Ole støttede hende, så hun kunne komme sikkert i mål og modtage sin medalje. Det var desværre trist at se mange løbere bare løbe forbi uden at hjælpe.

Husk, at hvis nogen er i knibe, kan det ske for os alle. Så giv en hånd og hjælp, når der er brug for det. Tiden kan blive sekundær, når nogen har brug for hjælp.



**BOV IF Løb & Motion**

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

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





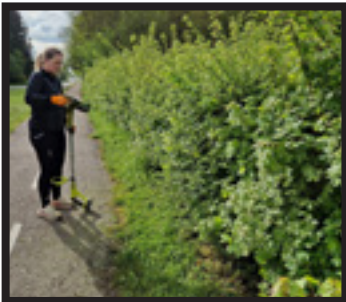
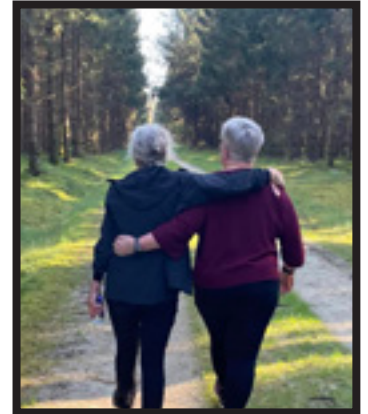
# BOV IF Løb & Motion

## Løbsberetning 2024

Royal side Run Vejrbæk arrangeredes for 4. år, og det er fantastisk at se det vokse og tiltrække flere deltagere på de 4 distancer. Det var skønt at se alle de seje løbere komme i mål og at så mange blev og hyggede bagefter.

Bente, Joan og Stella løb med nye personlige rekorder på 10 km, og vores nye løber Mads Vosny løb 10 km på imponerende 50.33 og kom i mål lige før Lene. Også på 5 km var der mange fine, nye rekorder med Gitte på 34.45 og Catharina med 41.09.

Men det var mindst lige så dejligt at se en gruppe, der benyttede sig af muligheden til en rolig og hyggelig gåtur ude i den smukke skov ved Vejrbæk. Dejligt at vores løbeklub kan være en plads for alle, der vil dyrke motion på forskellige niveauer.



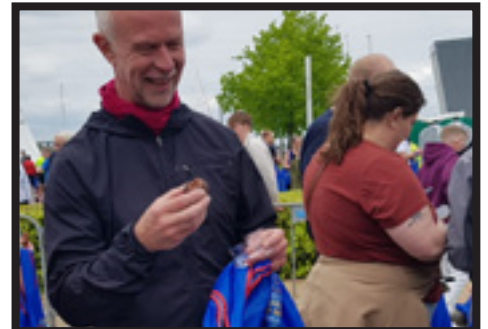
Der blev arrangeret en arbejdsdag ude ved Barak 80, hvor nogle fra vores løbeklub tog arbejdshandskerne på og blandt andet klippede hækken omkring området.

Da dette ikke var en del af kommunens opgaver, tog vi selv initiativet for at holde området pænt og præsentabelt.

Samme dag blev Lillebælt Halvmarathon afholdt, hvor vi havde 9 medlemmer med, der skulle kæmpe sig frem blandt de 4.200 deltagere over broen og tilbage igen.

Yvonne og Dorthe nød en god gåtur på 10 km, og på halvmaratondistancen kom jeg først i mål, fulgt af Bente og Kim, og bag dem kom René ind. Dorota krydsede målstegen fulgt af Pia.

Torben havde et fremragende løb på 10 km, hvor han satte ny personlig rekord, og det fortjener helt sikkert en god romkugle i målområdet!



**BOV IF Løb & Motion**

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

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





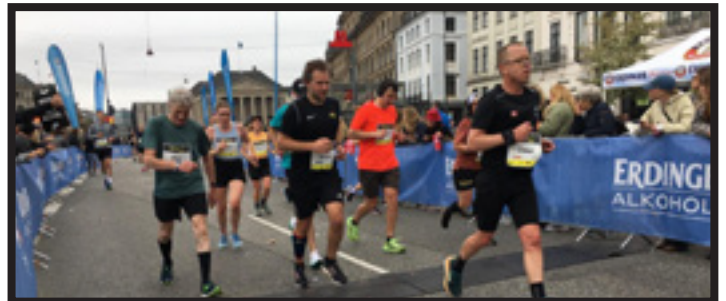
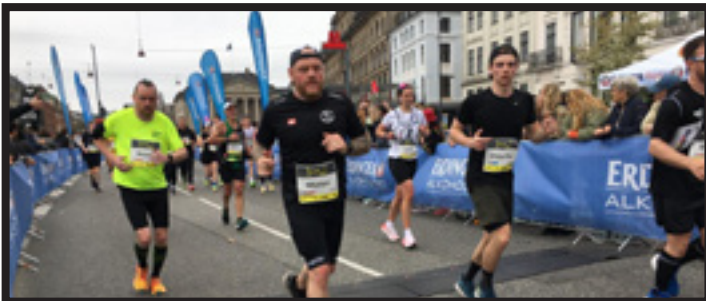
# BOV IF Løb & Motion

## Løbsberetning 2024

Vores seje løbere Sander, Lene, Morten og Claus deltog i København Marathon i år!

Stort tillykke med jeres flotte løb og resultater!

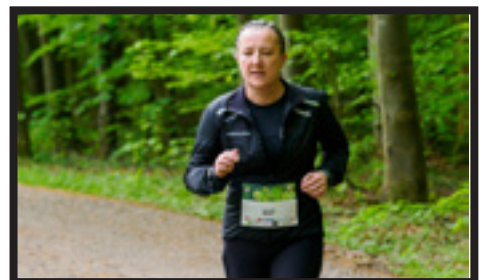
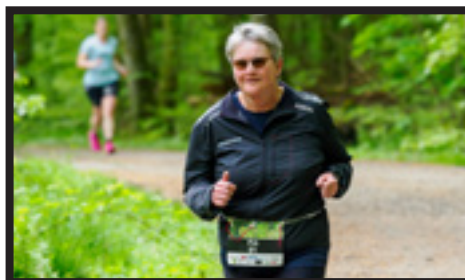
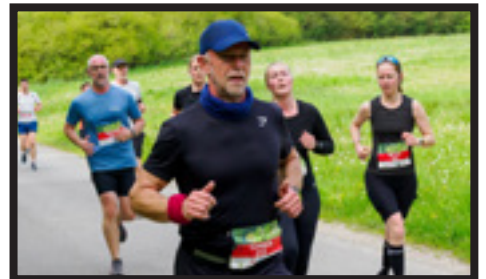
Sander satte ny personlig rekord med en imponerende tid på 3.36.54, mens de andre kom i mål på omkring 4 timer. En fantastisk indsats fra alle.



Vesterskovsløbet blev afholdt ved Haderslev Idrætscenter med over 500 deltagere på de forskellige distancer, og 9 af dem var fra Bov IF.

Dorthe var med til at sende os af sted og var så selv ude på en skøn 5,6 km løbetur i skoven ved Haderslev. Torben nåede lige at se os løbe af sted og var selv lidt senere til start på 10 km. Han holdt et godt tempo og kom ind på et flot nyt PR med over en minut.

Vi var 7 løbere ude på halvmaratondistancen. Det var en god rute, men med nogle bakker. Heldigvis har vi trænet bakketræning og kunne derfor klare bakkerne.



**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

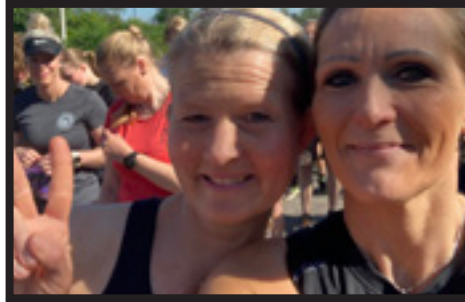
## Løbsberetning 2024

Digeløbet gik af stabelen i det smukke landskab omkring Højer.

Med opbakning af omkring 250 deltagere, heraf 90 seje løbere ude på halvmaraton, var det en dag fyldt med både udfordringer og fantastiske oplevelser.

Ditte løb 4,7 km, mens Yvonne og Inga tog turen på gåben i selskab. På 9,4 km var jeg først over målstregen efterfulgt af Kirsten Winter og Birte, og med Finn der kom ind kort bagefter.

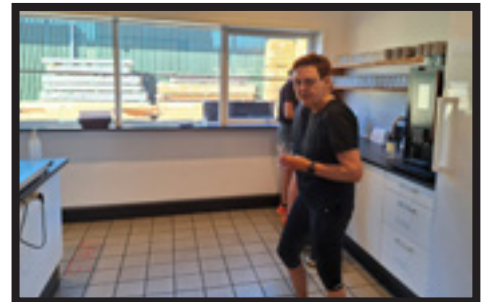
På halvmaratondistancen imponerede Jørgen med en tid på 2.11, og til trods for det udfordrende underlag kæmpede Heidi og Andrea sig igennem og krydsede målstregen sammen på 2.21.



Christa og Erik arrangerede en hyggelig lille løbetur ved Frøslev Træ i maj, med ca. 5 km løb ud til Frøslev Plantage og tilbage igen. Vel tilbage ventede der pølser fra grillen, klar til at blive nydt.

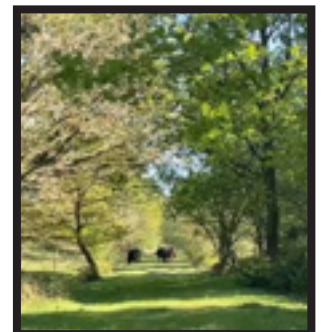
Arrangementet var åbent for alle, og der endte med at være 18 løbere i alt.

Forplejningen og hyggen var i top, og det blev en skøn eftermiddag for alle deltagere.



I starten af maj måned har vores hold af nyløbere afsluttet deres forløb og er nu klar til at blive en del af hold 1 og 2. Det er inspirerende at se, hvordan de har udviklet sig fra usikre begyndere til sikre løbere, der er klar til nye udfordringer. Vi ser frem til en sæson fyldt med friske sangstemmer og godt humør, når de bliver en del af vores etablerede hold.

Vi håber, at alle er klar til en løbesæson uden farlige forhindringer i skoven. I år har vi allerede haft en spændende udfordring med en gruppe køer, der besluttede sig for at tage ophold midt på stien, hvor Heidi skulle løbe. Det blev til en uventet afstikker, der tilføjede et ekstra eventyr til løbeturen.



**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 2024

Birte og Kim stod for en imponerende præstation ved Lillebælt Marchen Over stok og sten.

Efter at have tilbagelagt de udfordrende 25 km kunne de stolt indtage en flot 2.- og 3.-plads.

Det er en præstation, der fortjener at blive fejret! Deres indsats på ruten, der bød på alt fra ujævne stier til stejle bakker, er et inspirerende eksempel på, hvad dedikation og udholdenhed kan føre til.

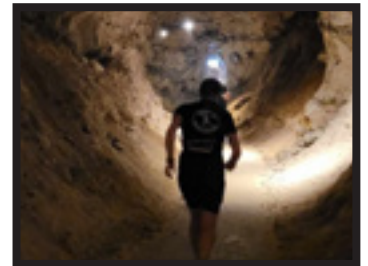
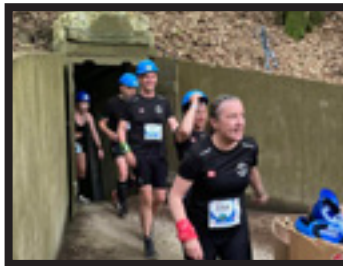
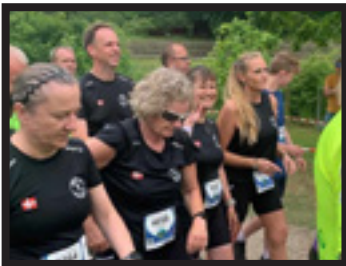
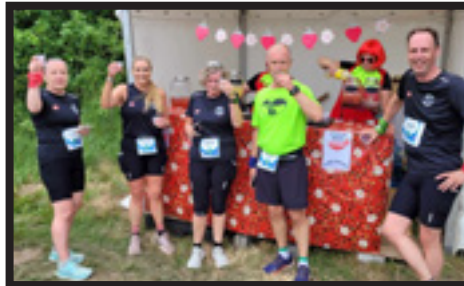


Vi havde en fantastisk hyggelig dag ved Kalkmineløbet 2024

Et anderledes løb, hvor fokus er på hygge og oplevelser med vildt smuk natur, glade hjælpere og mange depoter, hvor der ikke kun tilbydes vand og cola, men også øl, vin, ost, kaffe og kage, til dem, der havde lyst til det.

Og selvfølgelig også en tur i den imponerende kalkmine. Det er virkelig en spændende tur og en anderledes følelse derinde. Vi fik ikke set nogen flagermus, men det var en mystisk og næsten magisk oplevelse. Og vi fik en fin medalje - denne gang i flot metal.

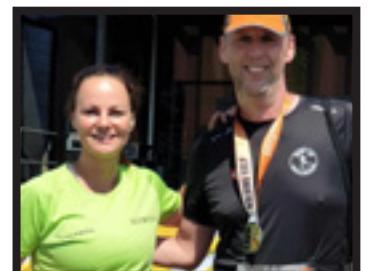
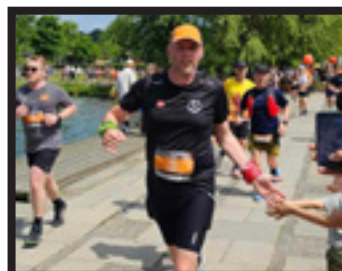
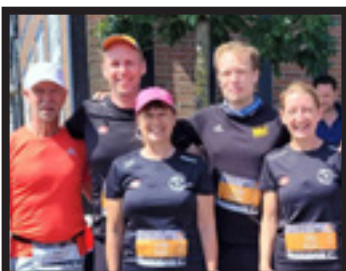
Virkelig en god dag og hyggeligt at dele denne anderledes oplevelse sammen!



Seks løbere fra Bov IF deltog i Kolding Half 2024, og det blev en dag fyldt med flotte præstationer. Torben løb 5 km på 26.56, mens Sander satte ny PR på halvmaraton og heppede os andre i mål efter sin imponerende præstation.

Jeg havde lidt problemer med varmen og bakkerne, men kom i mål på en fin tid og fik hilset på Kristina fra KrixRun, der arrangerer løbet, så jeg er godt tilfreds.

Jørgen løb ind på 2.15, kort efter Bente på 2.17, og Randi afsluttede på 2.24.



**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 2024

Det var en oplevelse at løbe i de smukke Rebild Bakker! På trods af det vådeste og glatteste løb til dato stoppede det ikke vores løbere fra at tage udfordringen op og nyde naturens skønhed. Kim, René, Bente og Pia var ude på en halvmaraton, mens Torben gennemførte en imponerende distance på 13.7 km.



Aktiv Aabenraa arrangerede en aktiv dag på Høje Kolstrup med Høje Kolstrup Løbet.

Løbet var et rundløb, der varede 60 minutter, hvor deltagerne frit kunne bestemme, hvor længe eller hvor mange runder de ville gennemføre, inden "madkurven kalder".

En af vores nyløbere, Trine Topgaard Gravesen, deltog sammen med sin familie og gik 5 runder á 910 meter. Det er dejligt at se aktive medlemmer og også med en ny generation, der kan blive medlemmer af vores klub.



Pandekageløbet blev arrangeret i Møgeltønder af Karen Gad og Lone Eithz Petersen.

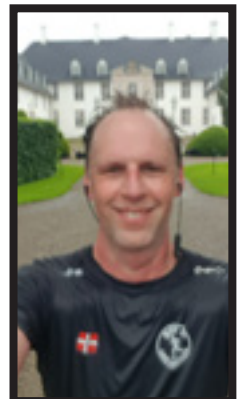
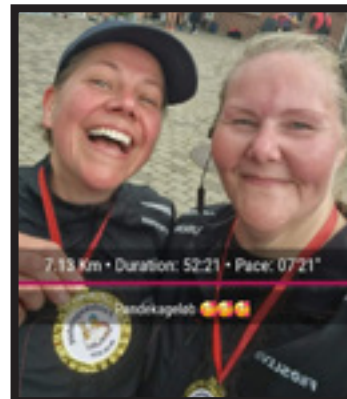
Det plejer at være en varm omgang, men denne gang var anderledes.

Vi startede i sol, men undervejs fik vi både modvind, regn og sågar hagl.

Men det stopper ikke seje løbere - og vi fik en smuk tur gennem Schackenborg Slotshave.

Gitte og Alice løb 1 runde á 7 km. Alice havde et godt løb, kunne gennemføre runden i ét stræk og havde overskud til at hyggesnakke undervejs. Gitte løb også rigtig godt og kom i mål på en ny personlig rekord, over 1 minut hurtigere end sidste års tid! Måske var det de lækre pandekager, der lokkede i mål.

Lene løb de tre runder og kom ind på 1.57.54, jeg kom i mål efter 2.07.21, og Jørgen efter 2.25.41. Et fint arrangement, og jeg håber, at vejret næste år bliver bedre, så det bliver en skøn løbetur og mere hygge bagefter.



**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 2024

Onsdag den 12. juni flyttede vi vores træning til pladsen ved Bov Ringridning, hvor vi mødtes ved teltet. Efter træningen var klubben vært for en hyggelig grill, hvor vi nød lækre pølser, vand og øl. En stor tak til Erik for den fremragende servering og det veltilrettelagte setup i teltet. Det var fantastisk at se så mange fra klubben samles og hygge sig efter en god løbetur.

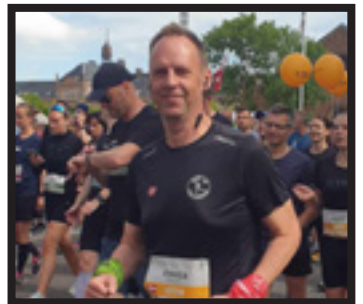


### Aarhus Halvmaraton 2024

Et meget velorganiseret løb med 13.000 deltagere.

Det var en dejlig rute med meget at se af byen og heldigvis ikke så voldsomme bakker.

Og igen under 2 timer, så jeg er godt tilfreds med løbeturen.



Samme weekend afholdes Sundax Motionsløb, hvor Bov IF deltager.

Det er et hyggeligt og udfordrende løb, hvor ruterne snor sig rundt om de smukke - men krævende - bakker i Kollund.



Vi har nogle vildt seje kvinder i vores løbeklub!

I Fredericia havde vi fem damer med i Alt For Damernes Kvindeløb, der løb 10 km, og der var også et fantastisk heppekor med Yvonne, som gjorde det til en skøn og hyggelig eftermiddag.

Bente og Vibeke havde virkelig gode ben (eller var det de nye sko?) og satte begge nye personlige rekorder. Bente løb på 57:46, hvilket er 2 minutter hurtigere end hendes tid i Drebsdorf!

Vibeke kom i mål på 59:04, 30 sekunder hurtigere end hendes tid i Drebsdorf.



**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

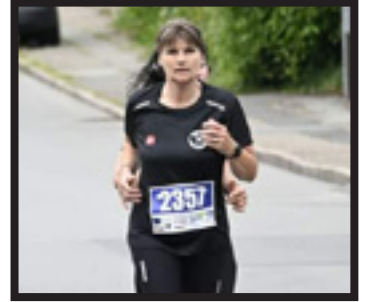
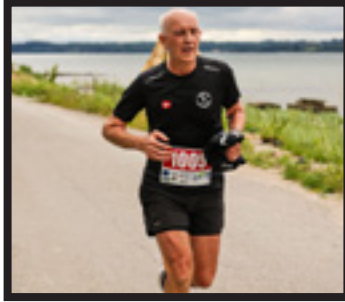
## Løbsberetning 2024

Aabenraa Bjergmarathon 2024 var en vild løbefest med 20 deltagere fra Bov IF Løb & Motion, fordelt over de forskellige distancer, samt flere fra klubben, der var ude på en gåtur.

Nye ruter, men stadig værdige til navnet "Bjergmarathon".

Alice havde en sej gruppe løbere med sig ud på 5 km.

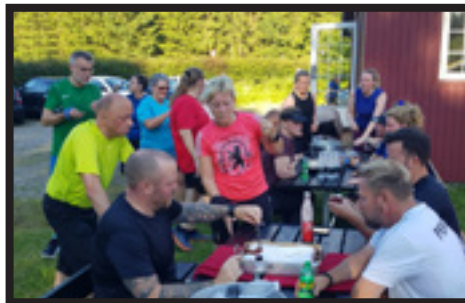
Det var en fin dag i Aabenraa, og det er så godt at se glade løbere fra vores klub samle sig både før og efter start, og der også have overskud til at give et smil og high five ude på ruten, når vi passerer hinanden.



Vi er glade for, at klubben nu har fået anskaffet sig 2 fantastiske bord-bænkesæt, som er blevet placeret på græsset ved Barak 80. Disse sæt er ikke bare en praktisk tilføjelse, men også en invitation til at nyde en hyggestund både før og efter træning.

Bord-bænkesættene er perfekt placeret til at skabe en hyggelig og afslappet atmosfære.

Vi håber, at de vil blive brugt flittigt af vores medlemmer til at samles, slappe af og måske endda nyde en velfortjent pause efter en god træning.



Vores nye, seje løber Torben gennemførte sit livs første halvmaratonløb ved Kirsebærsløbet i Kerteminde.

En virkelig stor præstation, og på en af årets varmeste dage er det ekstra imponerende. Det var dejligt at være til stede og ønske tillykke, samt fejre det med et koldt glas limonade og en hyggelig eftermiddag til den lokale Kirsebær festival.



**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 2024

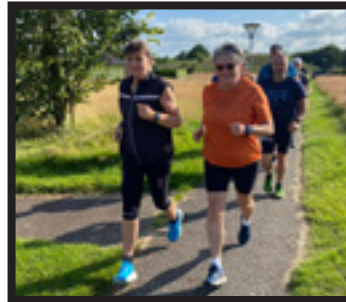
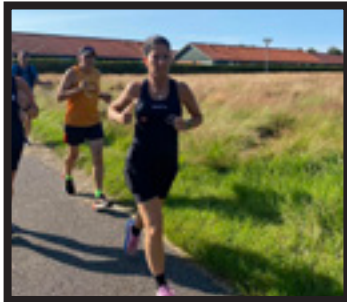
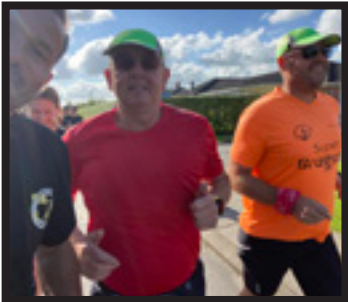
Uge 29 arrangerede Hans Renkwitz løb hver dag i Røde Kro, med en halvmaraton hver dag fra mandag, samt et maraton lørdag og også søndag dette år.

Det var en uge med udfordringer men også sjov og hygge for alle deltagerne!

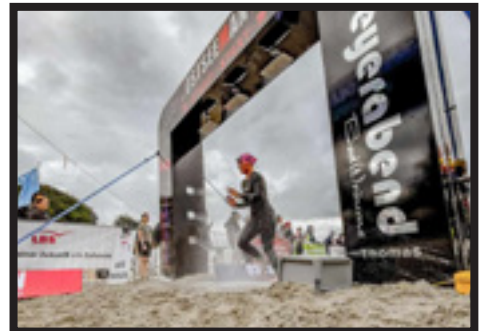
Lene løb 4 dage, Kim løb 3 dage og jeg selv, Pia, Vibeke og Thomas løb hver 2 gange.

René, Morten og Bente deltog også i et løb i løbet af ugen. Aksel deltog i maratonen men valgte at udgå.

Varmen var lige så intens som frygtet, og det kunne tydeligt ses på resultaterne, at det var udfordrende at løbe i det varme vejr. Alligevel gennemførtes løben med godt humør og høj moral, hjulpet godt på vej af forplejningen i depotet og efter løbet.



I august deltog Jonna i Ostseeman i Glücksburg, hvor hun var svømmer i en stafet på den halve Ironman-distance (1,9 km svømning, 90 km cykling, 21,1 km løb). Hun formåede at forbedre sin svømmetid fra sidste år og kom i mål på imponerende 31 minutter. Alice var også med på dagen og støttede Jonna gennem hele forløbet. Det var en fantastisk dag med masser af god stemning, og Jonna leverede en stærk indsats, som bidrog til holdets flotte præstation.



I år bød Klosterløbet på en ny og udfordrende distance - en halvmaraton, som bestod af tre runder á 7 km, og vi var alle enige om, at ruten var både krævende og hård.

Vores nye løber Eike var også med og deltog på 10 km-distancen, hvor hun præsterede flot med en tid på 1.09.31. Det var en imponerende indsats af hende og en hyggelig aften efter løbet.



**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 2024

I forbindelse med Grænseløbet havde vi besøg af Flensburg Avis under vores træning ved Barak 80. Avisen lavede et interview med mig, Bo og Alice, hvor vi fortalte om vores forberedelser til løbet samt delte historier om vores løbeklub og fællesskabet.

Det hele mandede ud i en flot artikel, som blev trykt i avisen, og gav os mulighed for at sætte fokus på klubbens aktiviteter og engagement.



Jeg deltog i Aabenraa Triatlons 40-års jubilæum og jeg overlevede min debut, med 500 meter svømning, 24 km cykling og 5 km løb.

En kæmpe tak til Alice for hendes uvurdelige råd og vejledning, som hjalp mig hele vejen igennem og, sammen med min kone, var med siden og heppede fra start til slut.

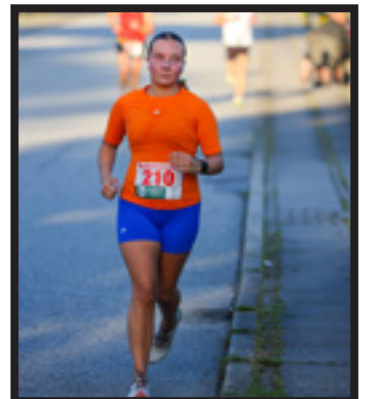
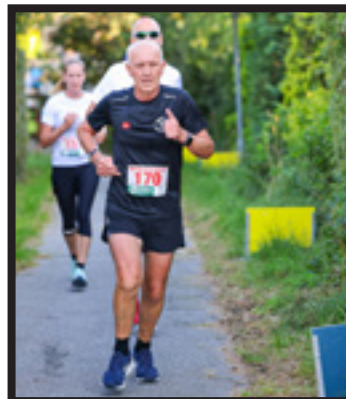
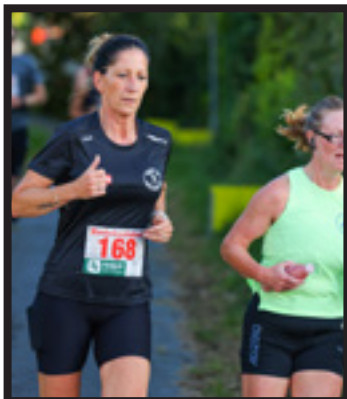
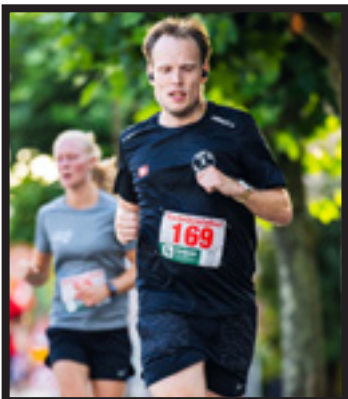
Det var også opmuntrende at få så mange glade tilråb og thumbs up fra publikum, når jeg trillede rundt på min trofaste, gamle cykel. Den kunne på ingen måde måle sig med de andre smarte racer-cykler på banen, men jeg klarede det alligevel!



Rødekrøløbet var noget helt særligt, da det 2024 markerede 100 års jubilæet for RIF Rødekrø Idrætsforening. Det blev til et flot rundeløb med deltagelse af fire løbere fra Bov IF, som alle løb 10 km.

Sander satte en imponerende ny PR med tiden 45:45, og kort efter fulgte Lene, som også satte PR med tiden 45:48. Aksel havde også et stærkt løb og kom i mål på 51:19.

Udover dem havde vi også en af vores nyeste medlemmer, Sofie, med. Hun gennemførte de 10 km på 1:05:00 – virkelig sejt løbet!



**BOV IF Løb & Motion**

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

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



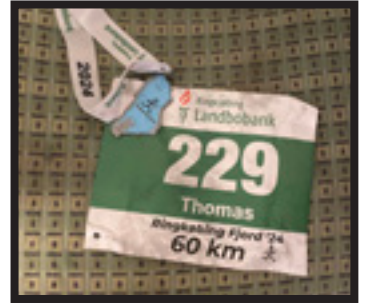


# BOV IF Løb & Motion

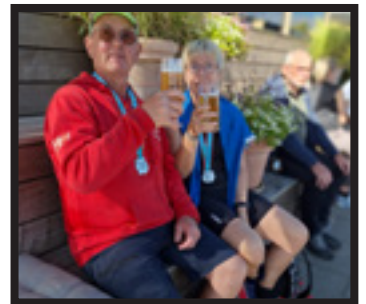
## Løbsberetning 2024

Vores ultrastærke Thomas deltog i Ultraløbet Ringkøbing Fjord Rundt, hvor han tilbagelagde 60 km på lidt over 8 timer. Med dette løb har Thomas nu fuldført alle ultra distancer til løbet: 50 km, 60 km og 100 km - en vild præstation!

Løbet begyndte i perfekt løbevejr med 16 ° og overskyet himmel, men da han nærmede sig de sidste 8 km, blev han mødt af et massivt regnvejr. Trods det våde vejr kæmpede Thomas sig i mål, og det var en lettelse at kunne krydse målstregen og endelig give benene den velfortjente pause.



Birte og Kim tog udfordringen op og vandrede imponerende 35 km rundt på smukke Fanø. Vejret viste sig fra sin bedste side med strålende solskin, hvilket gjorde turen ekstra skøn. De fik set øens naturskønne landskaber og nydt roen undervejs. Efter en veloverstået dag på stierne sluttede de dagen på bedste vis med en velfortjent pause på Fanø Bryghus, hvor de kunne fejre deres indsats med en kølig forfriskning og godt selskab.



Sikke en løbefest vi havde i Flensburg! Byen viste sig fra sin smukkeste side, og vores medlemmer leverede imponerende præstationer på tværs af distancerne. Dagen blev ekstra mindeværdig, da en 25 år gammel klubrekord blev slået.

Nye medlem Tobias Jürchott satte tempoet på 5 km-løbet og vandt med en suveræn tid på 15.32. Han forbedrede dermed klubbens gamle rekord fra DM i Ålborg 1999 med hele 17 sekunder! På 10 km-distancen havde vi hele otte deltagere fra Bov IF. Torben kom først i mål på 59.50 og løb sig dermed under den magiske time. Jonna imponerede med en tid på 1.00.13, hvilket sikrede hende en velfortjent førsteplads i sin aldersgruppe! Heidi fulgte tæt efter med 1.01.30 og tog en flot fjerdeplads i sin aldersgruppe. Dorota kom i mål på 1:05:45, kort før Eike, der satte personlig rekord med 1:07:31. Kamilla løb sig også til en ny PR med 1:13:39, og Alice og Catharina krydsede målstregen sammen på 1:20:03, hvor Catharina satte endnu en personlig rekord. Så flot at se jer alle i mål! På halvmaraton-distancen havde vi Kim, der løb sit halvmarathon nummer 250 med en tid på 1:49:26! Jeg selv kom ind på 2:00:59, og Pia og Rudi fulgtes flot ad til målstregen på 2:21:33. På maratondistancen havde vi Thomas, der imponerede med en tid på 4:45:07, og som samtidig kunne fejre en ny personlig rekord.



**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 2024

September måned og det begynder at nærme sig Grænseløbet. I den forbindelse er der fortræning fra Grænsehallerne på to af de tre ruter.

Det er superflot fremmøde til træning og det er dejligt at se så mange der vil prøve kræfter med ruterne.



Vi var nogle friske løbere der tog til Den Genfundne Bro udenfor Horsens. Ruten tog os fra stadion, gennem skovens smukke omgivelser, og ud til den ikoniske bro, hvor vi vendte og løb samme vej tilbage til mål. Og hold da op, det var varmt!

Med over 25 grader fra start til slut, blev det en kamp mod både kilometerne og varmen. Alligevel var humøret højt, og alle kæmpede sig igennem på bedste vis.

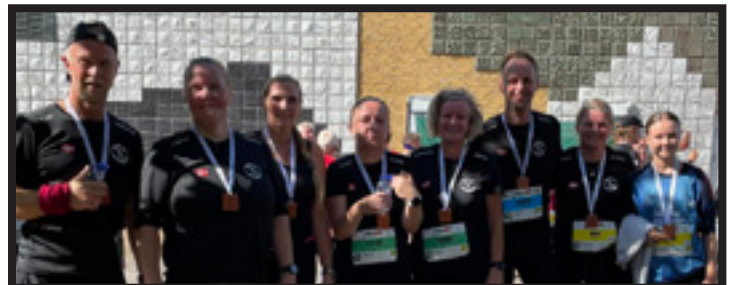


Aksel leverede en toppræstation og krydsede målstregen som den første af os! René og Kim viste også flot form og kom i mål på lidt over 2 timer.

Bente overraskede alle ved at slå mig i dag og nå i mål før mig – godt løbet, Bente! Men bare rolig, det sker nok ikke igen :)

Efter et års pause blev Gendarmløbet afholdt ved Broager, og sikke en dag!

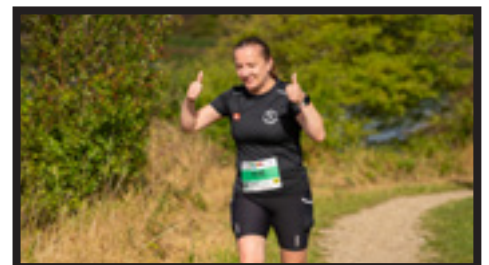
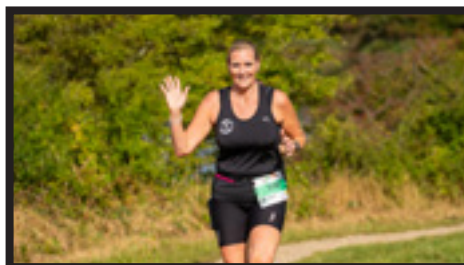
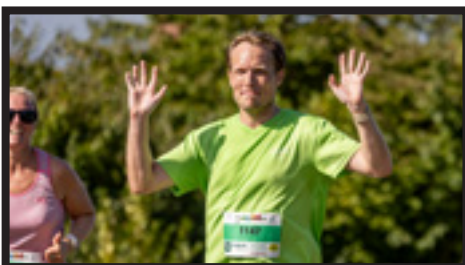
Perfekte forhold til løb, et velarrangeret event med flere forskellige distancer, så der var noget for alle. Vi stillede med 10 friske løbere fra klubben, og med de forskudte starter lykkedes det os næsten at ramme målstregen samtidig – en ekstra bonus!



På halvmaraton-distancen havde vi Lene, Thomas og mig selv i aktion. Lene satte et skarpt tempo og krydsede målstregen som den første. Thomas slog sin tidligere tid og kom flot under to timer og jeg fulgte op med en tid på 2:10:19.

På 10 km-distancen viste Sander stærk form og kom i mål på 53:15. Heidi fulgte efter med 1:01:23 og Torben på 1:02:31, Marie ramte målstregen på 1:06:03, og Dorota var lige bag med 1:06:28.

På 5 km-distancen løb Birgitte og hendes datter et rigtig flot løb sammen og sluttede på 38:36, men dagens hurtigste på ruten var Alice, der imponerede med en tid på 32:28!



**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 2024

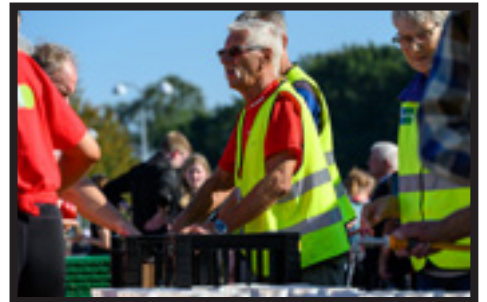
Et kæmpe tillykke til Bo, der gennemførte halvmaraton i København på en flot tid af 2:08:25!

Håber kroppen har det godt, Bo, og at du får restitueret ordentligt efter det stærke løb.



Tak for en helt fantastisk dag til Grænseløbet 2024!

En stor tak til alle jer, der deltog og gjorde dagen uforglemmelig – både løberne og de mange frivillige, som hjalp med alt fra forberedelserne til oprydningen. Uden jeres indsats var det ikke muligt! Som ny formand var det mit første år med ansvaret, og jeg glæder mig over, at vi fik gennemført et vellykket løb med endnu flere deltagere end sidste år!



Vi havde mange flotte præstationer på tværs af distancerne – både på 5,15 km, 11,4 km og halvmaraton. Det var en fornøjelse at se så mange engagerede løbere, der både gav den gas på ruten og hyggede sig i fællesskabet omkring løbet. Vi er heldige at have sådan et fantastisk sammenhold!

Jeg håber, I alle nød den smukke natur undervejs, især jer, der tog den lange rute og fik den imponerende udsigt over Flensburg og havet.

Vi havde en skøn dag i Odense til HCA Marathon med så mange imponerende resultater!

Kim kom først i mål og satte ny årsbedste, og Sander havde virkelig gode ben og fik en flot personlig rekord.

Jeg selv fik en ny personlig rekord og kom igen ind under 2 timer.

Vibeke havde virkelig de gode sko på og forbedrede sig med næsten 14 minutter – ekstra imponerende, da det var første gang, hun løb alle 21 km på én strækning. Kort efter kom René i mål med en tid tæt på hans bedste i år.

Bente og Randi imponerede også begge med nye personlige rekorder, og Pia afsluttede dagen med et rigtig godt løb!





# BOV IF Løb & Motion

## Løbsberetning 2024

I Bremen blev en 31 år gammel klubrekord forbedret på 10 km distancen.

Tobias Jurchott løb 10 km på 32.06, hvilket rakte til en 5. plads i løbet.

Det var en forbedring af Lars Juhl's rekord fra OK Danmark løbet i 1993, hvor Lars som 16-årig løb på 33.22.

Tobias tid var 10 sek. hurtigere end ved Rødekrøløbet 16 august i år, men på daværende tidspunkt, var han ikke medlem af Bov IF.

Ved Bremen Marathon løb Thea Zimmer, trods skadet, også 10 km. Tiden blev på 57.31.

I oktober havde vi en fantastisk træningsdag ude ved Barak 80, som afslutning på træningsæsonen der, inden vi flytter træningen over til Lyreskovskolen for at få mere lys på vores løbeture.

Mere end 40 medlemmer kom til træning og både løbere og gående tog en tur i skoven på forskellige ruter.

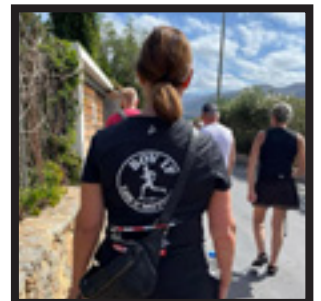
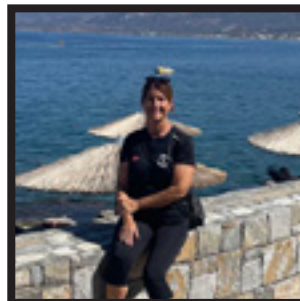
Efterfølgende var der fællesspisning i B80. Gulaschsuppe leveret fra Anna's køkken.

Det var også et tilfælde at vise op og bruge vores nye flotte røde klubjakker.



Det er skønt at se hvor glade vores medlemmer er for Bov IF Løb & Motion løbeklub.

Selvom det er ferie og lang vej fra vores kommune, tager Charlotte vores t-shirt med og gør lidt reklame for vores fantastiske løbeklub på Kreta.



Vi var 7 løbere der gav os ud på halvmaraton i Vejle.

Unge Mads løbe sit første halvmaraton og var klar til start. Desværre fik han smerte fra en skade, men gennemførte alligevel løbet.

Kim kom ind først på 1.37.18, tæt fulgt af Sander, der krydsede målstregen på 1.38.21. Jeg kom igen under 2 timer med tiden 1.59.48, og kort efter kom René i mål på 2.05.02.

Bente præsterede flot med tiden 2.07.36, som er over 5 minutter bedre end hendes tid sidste år.

Pia fik lidt ondt i foden på den sidste strækning, men kom alligevel i mål på en flot tid med 2.17.21.



Samtidigt havde Tobias Jurchott god fart på 10 km-ruten og kom i mål som første mand med tiden 32.43.

**BOV IF Løb & Motion**

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

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



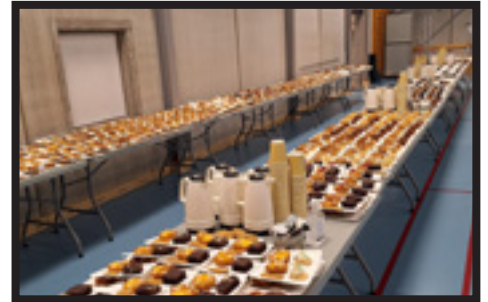
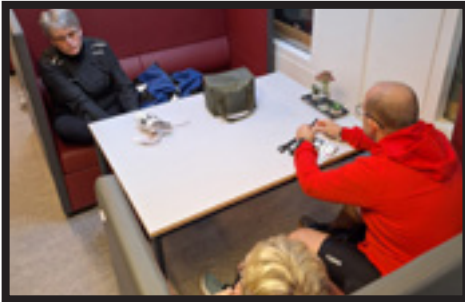


# BOV IF Løb & Motion

## Løbsberetning 2024

En lille gruppe løbere tog afsted og deltog ved Vestjysk Halvmarathon 2024 i Mejdal. Pia, Kim og René løb halvmaraton og Birte var også med og løb distancen på 11,1 km.

Et hyggeligt løb og med god forplejning bagefter inden rejsen hjem igen.



Bov IF stillede stærkt op til Varnæs Støtteløb, hvor hele start gebyret går til arbejdet med diabetes og organ-donation.

Når man ved, at det er for en god sag, så føles bakkerne lidt mindre stejle (selvom vi måtte tage dem 3 gange)



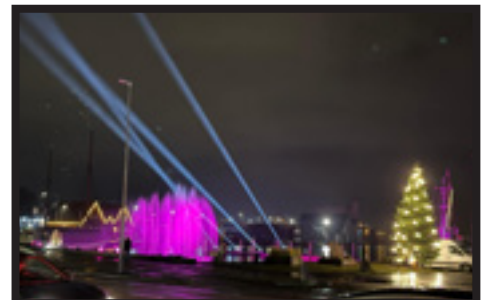
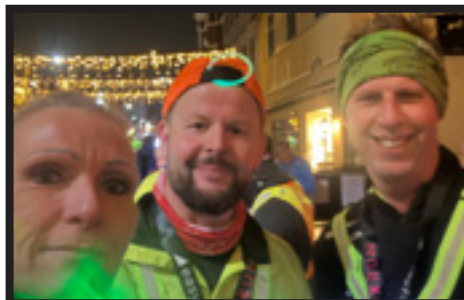
Julemærkemarchen bød på en hyggelig 10 km gåtur rundt i det naturskønne Kollund.

Vi var en gruppe fra klubben, der gik i vores eget tempo og nød den smukke natur undervejs. Selvom der ikke var sne i år, var det stadig en fantastisk oplevelse at dele turen med gode klubkammerater. Efter gåturen samledes vi til en velfortjent pause med varme æbleskiver, grillpølser og gløgg.



Kolding Light Run er et hyggeligt løb inde i Kolding by, arrangeret af Kristina Extreme Running.

Det er dejligt at løbe sammen med Heidi, René, Inge og Jane, samt 1.300 andre løbere, og se alle de smukke lysshows på forskellige steder rundt den 5 km rute.



**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 2024

Gummimus Juleløb blev en festlig dag med over 100 deltagere og stor opbakning fra vores løbeklub! Mange medlemmer deltog og leverede imponerende præstationer på alle distancer.

På 5 km satte Trine en flot ny personlig rekord med tiden 36.44. På 10 km fik flere løbere årsbedste tider, herunder Christa på 1.01.57, Kirsten på 1.04.27, Marie på 1.04.47 og Gitte på 1.12.14. Birte, Dorota, Eike, Finn, Kamilla og Laurids gennemførte også 10 km med stærke præstationer.

Halvmaraton-distancen bød på ekstra store øjeblikke: Vibeke løb sit første halvmaraton under 2 timer med tiden 1.59.23 og Bente fejrede sit halvmaraton nr. 25 med en tid på 2.20.30, hvor vi fulgtes hele vejen i mål.



Lysløbet blev en skøn aften med både løb og hygge!

Nogle tog turen gennem skoven, andre løb i industrien, og en gruppe valgte at nyde turen som gående. Det var fantastisk at se den flotte opbakning fra klubbens medlemmer.

Aftenen sluttede på hyggelig vis med risalamande og julehygge.

Vi benyttede også lejligheden til at takke vores fantastiske trænere for deres store indsats i årets løb – de fik overrakt en lille opmærksomhed som tak.



Inden vi gik på juleferie, sluttede vi året med nogle helt unikke og hyggelige løb i vores løbeklub.

Hold 3 tog på en kortere løbetur fra skolen, som sluttede med en varm og festlig stemning i omklædningsrummet. Her blev der skålet i sodavand, og vi ønskede hinanden en glædelig jul - en skøn afslutning på året!

En stor tak til Kim og René for deres fantastiske træning og engagement gennem hele året.

Hold 1 og 2 løb en ekstra tur den 23. december og krydrede træningen med en lille afstikker gennem Superbrugsen.

Det blev en anderledes og festlig måde at komme i julestemning på - præcis sådan som vi elsker det i klubben.



**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 2024

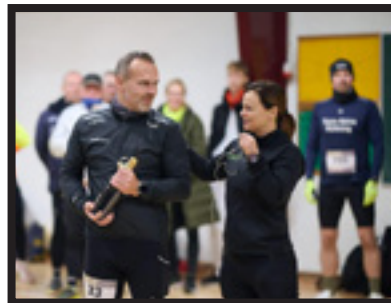
For de løbere, der ikke var helt færdige med at fejre julen, blev 2. juledag noget helt særligt. En flok juleglade løbere mødtes ved Barak 80 for en hyggelig løbetur i det smukke vinterlandskab.

Efter turen blev der rykket indenfor til julehygge og lækker forplejning – præcis sådan som man skal fejre juledagene i godt selskab!



Thomas havde en travl og aktiv juleferie, da han havde sat sig et ambitiøst mål om at løbe sit halvmaraton nr 100 ved Kolding Nytårsløb den 31.12.2024 - og han nåede det!

Han havde måske ikke lige regnet med at blive råbt op foran de omkring 500 deltagere, men når rygten først spredes, skal en så imponerende milepæl naturligvis fejres.



Ved Frøslevlejren blev der også skrevet historie på en helt særlig dag.

Lene havde et imponerende jubilæum ved at løbe sit halvmaraton nr 200 - så sejt!

Hun havde et hyggeligt løb på de to runder ude i skoven ved Barak 80 i godt selskab.



Jeg selv havde fornøjelsen af at løbe mit halvmaraton nr 100 - en oplevelse, jeg delte med Bente og Torben ude på en hyggelig løbetur. Torben rundede året af med stil og satte en ny personlig rekord. Catharina og Alice løb sammen og skabte en fantastisk energi, som resulterede i en personlig rekord for Catharina med tiden 1.18.58. Og unge Aksel havde også et meget stærkt løb, hvor han satte ny PR med tiden 50:50.

Det var en dag fyldt med glæde, fællesskab og præstationer - præcis som vi elsker det i vores løbeklub!



BOV IF Løb & Motion

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

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



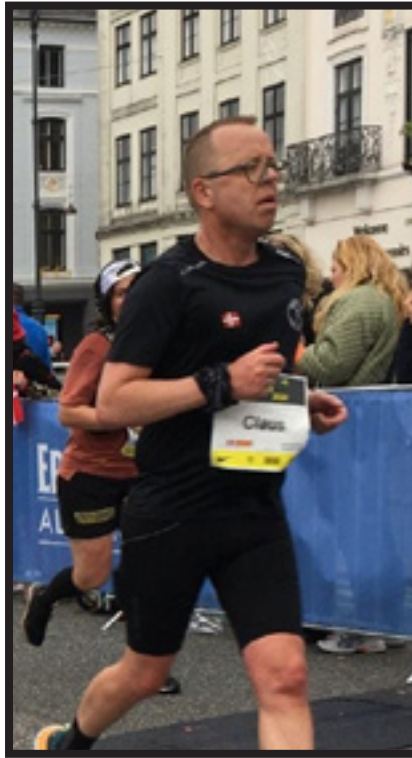


# BOV IF Løb & Motion

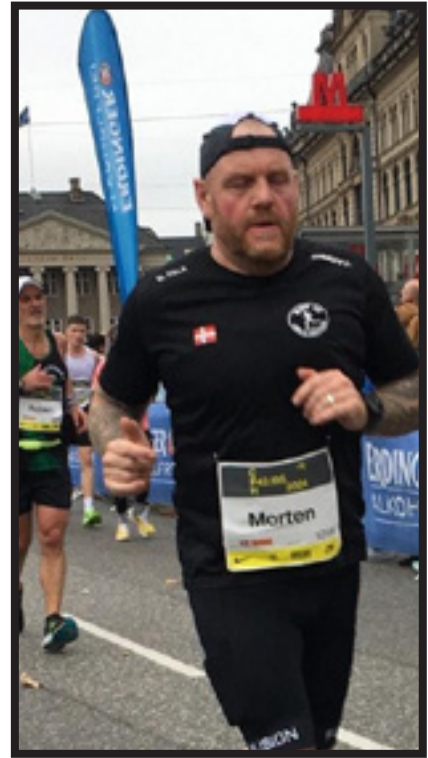
## Løbsberetning 2024, Maraton



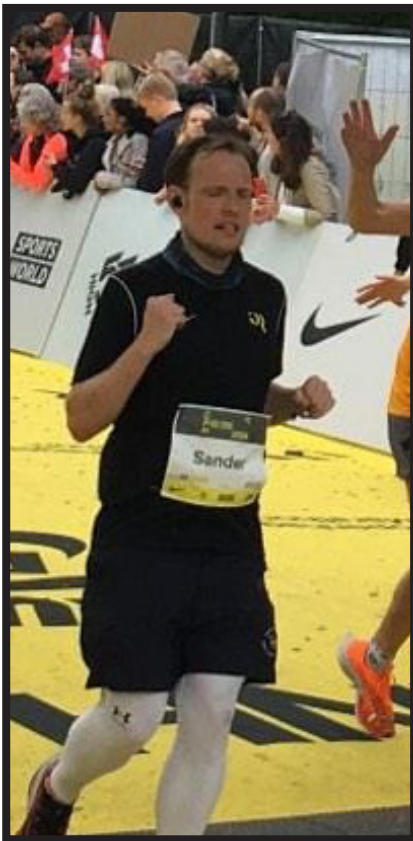
Lene Falk Nielsen (2)



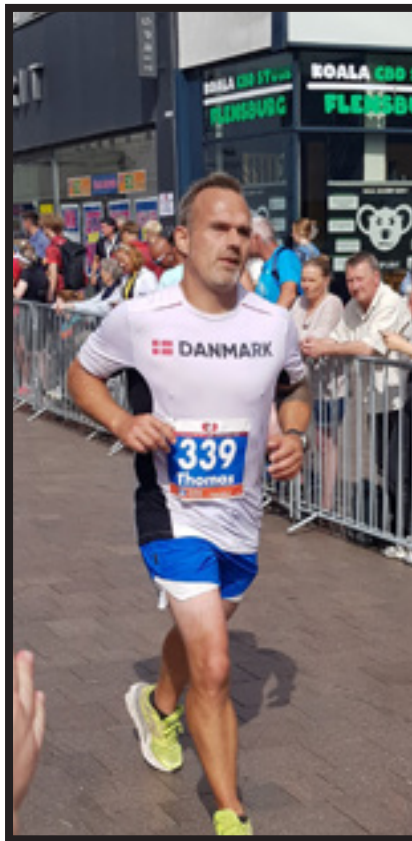
Claus Lindgaard (1)



Morten Falk Nielsen (1)



Sander Magnussen (1)



Thomas Willert (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 2024, Halvmaraton



Kim Pedersen (52)



Jerker Bruun (32)



Lene Falk Nielsen (29)



Pia Pedersen (27)



Bente Hansen (22)



Thomas Willert (22)

**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 2024, Halvmaraton



René Kalager (20)



Jørgen Bundes (17)



Vibeke Skjøth Handke (10)



Morten Falk Nielsen (9)



Aksel Skibsted (8)



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 2024, Halvmaraton



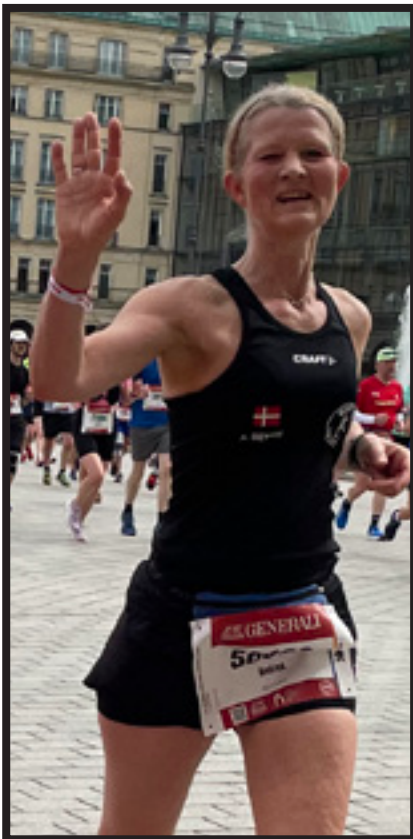
Claus Lindgaard (4)



Inga Becke (4)



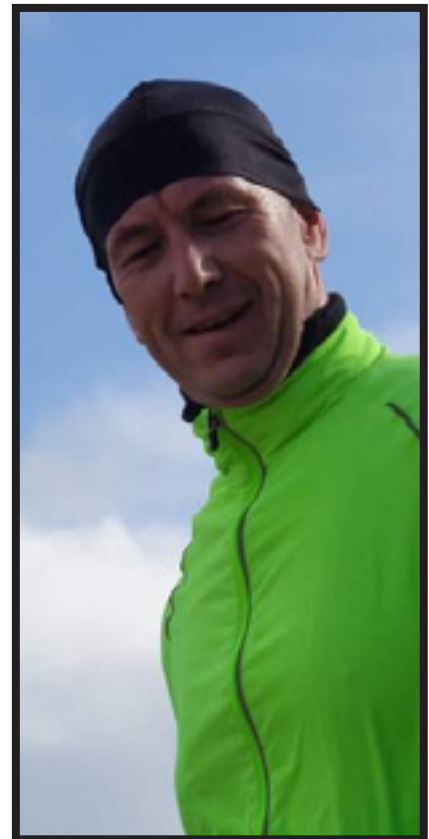
Rudi Möller (4)



Andrea Bethge (3)



Heidi Tychsen (3)



Michael Hald (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

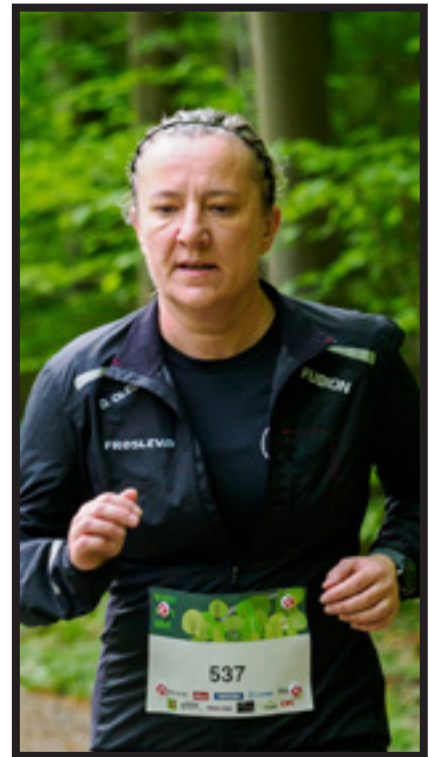
## Løbsberetning 2024, Halvmaraton



Randi List-Jensen (3)



Bo Thomsen (2)



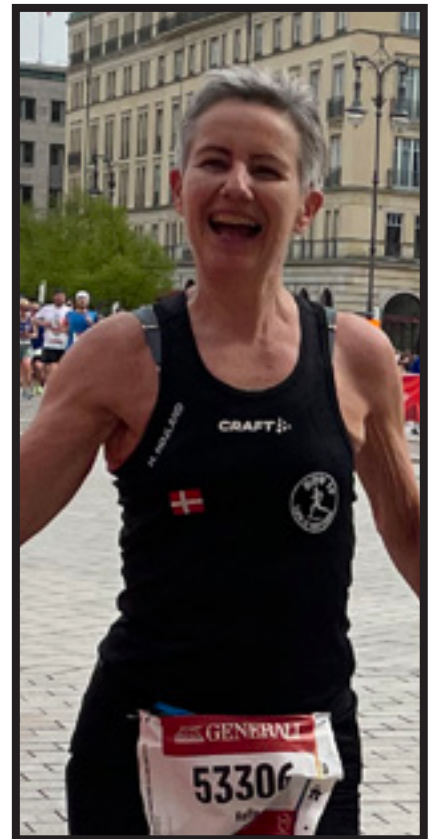
Dorota Olesen (2)



Torben Due (2)



Eike Thomsen (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>



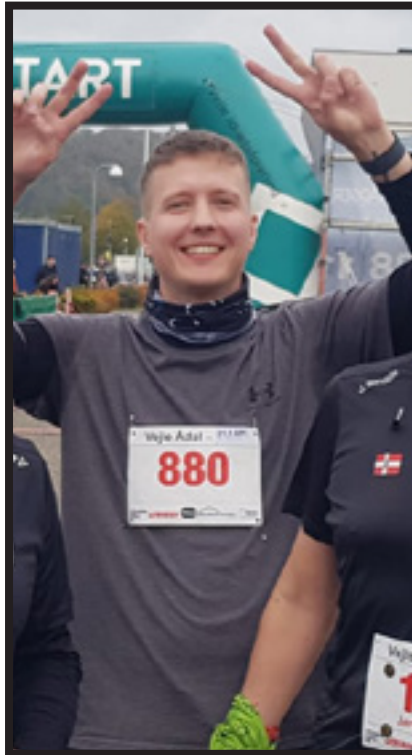


# BOV IF Løb & Motion

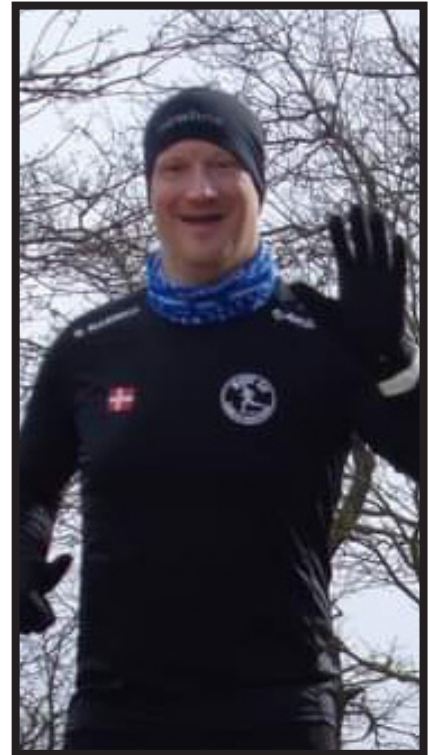
## Løbsberetning 2024, Halvmaraton



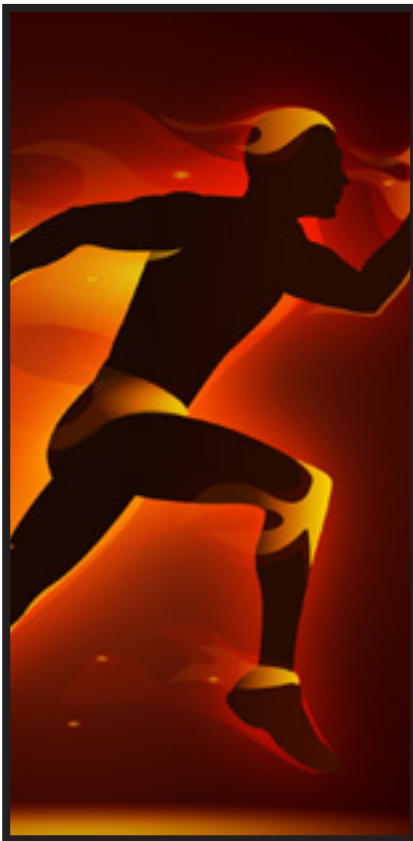
Kirsten Boyer (1)



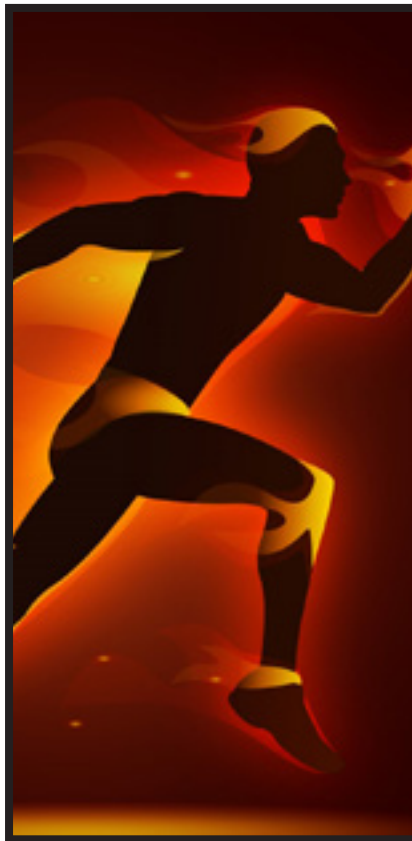
Mads Vosny (1)



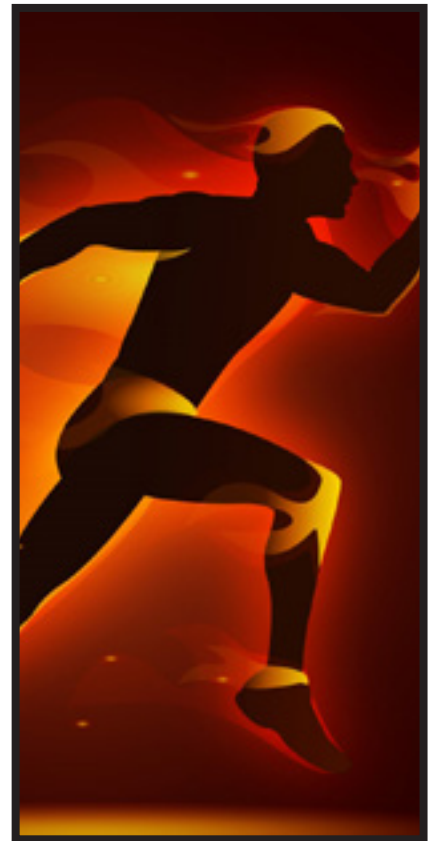
Morten Allerelli (1)



Thomas Alvarz (1)



Ulrik Jepsen (1)



Valeska Nissen (1)

**BOV IF Løb & Motion**

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

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

