

# AMOK

AALBORG MOTIONS KLUB

## MEDLEMSBLAD FOR AALBORG MOTIONS KLUB

---



1

20. årgang, februar 2012

## Bestyrelse

Morten Pilgaard, formand  
tlf. 9826 9400  
Jan Andersen, kasserer  
tlf. 4241 1241  
Mikkel Hastrup, næstformand  
tlf. 9834 2500  
tlf. 2228 5806  
Lenette Kristiansen  
tlf. 6024 5568  
Lene S. Pedersen  
tlf. 6133 9856  
Jørgen Mogensen  
tlf. 9814 1373

## Kontingent

Enkeltpersoner: kr. 200,00 pr. år  
Familier: kr. 400,00 pr. år

## AMOK – Spar Nord Bank

9215 - 456 084 2347

## AMOK's bladredaktion

Mette Pilgaard  
Lene S. Pedersen  
Helga Holten Hansen  
Karen Jacobsen  
Dorrit Jensen  
Stof til klubbladet:  
[AMOKblad@gmail.com](mailto:AMOKblad@gmail.com)

## Træningstider

### Alm. træning:

Tirsdag kl. 17.00  
Torsdag kl. 18.30

### Marathontræning:

Søndag kl. 10.00

Al træning udgår fra Idræts-  
Hallen, Østre Allé 87



## Forsidebillede

fra Standerhejsningen søndag den 8. januar:  
hele flokken fotograferet på trappen

## Bladet udkommer 6 gange årligt

	Deadline	Udkommer
	Dato	Ca. dato
Nr. 1	15. januar	15. februar
Nr. 2	15. marts	15. april
Nr. 3	15. maj	15. juni
Nr. 4	15. juli	15. august
Nr. 5	15. september	15. oktober
Nr. 6	15. november	15. december

Al stof gerne vedlagt billeder og logo sendes til: [AMOKblad@gmail.dk](mailto:AMOKblad@gmail.dk)

## INDHOLD - AMOK arrangementer m.m.

### Hvad sker der i AMOK?

Tirsdag den 21. februar	Fastelavnstøndeslagning
Torsdag den 1. marts	Bakkeløb
Søndag den 4. marts	Svenstruaturen 30 km
Tirsdag den 13. marts	Ud-hjem-løb
Søndag den 18. marts	Prøveløb – Brutalen
Tirsdag den 27. marts	Madaften – samt foredrag med ”fyssen”
Søndag den 1. april	Rold Skov tur
Tirsdag den 3. april	Overgang til sommerruter
Torsdag den 5. april	Aalborg Brutal Marathon
Tirsdag den 24. april	Madaften
Søndag den 6. maj	Socialløb i Hammer Bakker
Tirsdag den 8. maj	Klubstævne

### Beretninger om løb, m.m. Side

AMOK's Nytårsløb	14
Brutalen	9
Copenhagen Marathon 2011	10
Farligt bakkeløb	16
Foredrag om løbeskader	12
Generalforsamling	4
Hjælperpræsentationer	19
Kontingent 2012	8
Løb på Aalborg Væddeløbsbane	9
Løbets psykologi	15
Marathon Medoc	10
Mindeord – Claus Johansen	6
Profilen	18
Prøveløb Brutalen	8
Rold Skov	14
Standerhejsning / sæsonstart	4
Sushi Marathon	13
Tilbageblik i bladene fra 2011	23

### VELKOMMEN TIL NYE MEDLEMMER

Marianne Popenda Larsen  
Kenneth Laustsen  
Finn Lauridsen  
John Mørch Møll  
Heidi Skodborg Jensen  
Ole Pallesen

Lars Mousten  
Birgit Knudsen  
Nina Køhler Severinsen  
Johnny Georg Christensen  
Thomas Søgaard  
Ove Esbensen

## Sæsonstart

Søndag den 8. januar blev sæsonstarten markeret på den traditionelle måde. Vejret var usædvanlig flot, solrigt og med en god temperatur. De første løbere startede kl. 10 og kl. 11 kom de så tilbage for at markere åbningen sammen med de løbere, der ikke løber så langt.

Der var stor opbakning fra medlemmerne, omkring 75 deltog i løbet. Der blev taget det traditionelle gruppebillede (forsiden af dette blad), og Nordjyske lavede et par meget flotte artikler om klubben.

Bagefter fik vi den traditionelle suppe lavet af Søren. Der var 60 spisende. Det var en karrysuppe med kylling, grøntsager, nudler og spansk pølse. Den var virkelig meget varmende! Til den fik vi hjemmebagt brød. Og som sædvanlig var maden meget lækker. - Tak for din mad, Søren, der altid er god.

Karen Jacobsen

## Ordinær generalforsamling tirsdag den 31. januar 2012

skrevet af Karen Jacobsen



I år blev generalforsamlingen holdt i selskabslokalerne på Restaurant Frederiksberg, fordi klubben har så mange medlemmer, så vi ikke længere kan være i cafeteriaet i Idrætshallen. Inden selve generalforsamlingen var der servering af irsk stuvning. I alt ca. 65 deltog i spisningen. I selve generalforsamlingen deltog omkring 70 medlemmer.

Forinden den gik i gang, sagde formanden nogle mindeord om Claus Johansen, der så tragisk afgik ved døden weekenden forinden (se dette andetsteds i bladet). Derefter blev der holdt et minuts stilhed.

Christian Lodberg blev valgt til dirigent, og han kunne konstatere, at generalforsamlingen akkurat blev holdt indenfor tidsfristen,

der er senest med udgangen af januar måned.

### Beretning

Formand Morten Pilgaard fortalte i sin beretning, at foreningen nu har 321 medlemmer. I 2005 var der 160 medlemmer. Foreningen har eksisteret i 19 år. Klubbens formål er at udbrede interessen for motion, og det må man jo sige er blevet opfyldt. Han orienterede om samarbejdsaftalen med Aalborg Fysioterapi (se anden artikel i bladet). I 2012 er det meningen, at testløb og intervalløb, som vi tidligere har haft, skal genindføres. I betragtning af det store medlemsantal overvejer bestyrelsen, om vi skal prøve at finde andre lokaler. Vi har i hvert fald svært ved at være i cafeteriaet, når der er medlemsarrangementer.

I klubben er der følgende udvalg:

**Aktivitetsudvalg**, der står for alle aktiviteter, der ikke har med løb at gøre.

**Løbeudvalg**, der har med alt, hvad der har med løb at gøre.

**Informationsudvalg**, der har med blad, hjemmeside og opslag at gøre.

**Tøjudvalg**, der har med indkøb af klubtøj at gøre.

Alle disse udvalg har brug for aktive medlemmer. Desuden er der også andre aktiviteter, hvor der er behov for hjælpere, f.eks. Alt for damerne løbet. Derfor blev der sendt en seddel rundt, som man kunne skrive sig på, hvis man ville give en hjælpende hånd. Men medlemmer, der ikke var med til generalforsamlingen, skal ikke snydes for den mulighed, de kan sende en mail til bestyrelsen via klubbens hjemmeside.

Klubben er arrangør af Havnestafetten, og her var der absolut udsolgt. 225 hold med hver 3 personer deltog. I Alt for damerne løbet var der 2000 deltagere.

Klubben har fået et medlem mere, der har gennemført 100 marathnløb. Et stort tillykke til Bjarne Lund, Klarup.

### **Regnskab og budget**

Jan Andersen fremlagde regnskab og budget. Kontingentet er uændret 200 kr. om året. Forskellige muligheder for anvendelse af en del af foreningens formue blev drøftet. Hvis man har idéer til aktiviteter, er det bare om at tage fat i bestyrelsen.

### **Forslag**

Der var indkommet 4 forslag. Det ene gik på, at indkaldelse til generalforsamling skal slås op på hjemmesiden. Det blev enstemmigt vedtaget.

Men så var der tre forslag om flytning af træningstidspunktet torsdag. Der var en lang og

livlig diskussion. Men resultatet blev, at der er træningstider torsdag både kl. 17 og kl. 18.30. Der er kun opvarmning kl. 18.30. Bestyrelsen vil melde nærmere ud, når ændringen bliver sat formelt i værk.

### **Valg**

Mikkel Hastrup blev med akklamation valgt til næstformand. Kasserer Jan Andersen blev genvalgt med akklamation. Lenette Kristiansen blev med akklamation valgt som menigt bestyrelsesmedlem. Anne Kettunen blev med akklamation valgt som suppleant. Revisorerne Per Larsen og Laurits Høgh blev genvalgt med akklamation. Og revisor-suppleant Claus Rønø, der ikke var til stede, blev genvalgt.

### **Årets Kammerat**

17 var nomineret, og de fik alle en æske chokolade. Michael Harder blev dog valgt med overvældende flertal. Stort tillykke til Michael.

### **Godt gået-prisen**

Bjarne Lund, Skalborg fik prisen. I begrundelsen blev der blandt andet sagt, at han ikke kunne løbe 300 meter, da han begyndte, men nu kan han både løbe langt og hurtigt. Og det har han opnået ved ihærdig træning. Tillykke til Bjarne.

### **Eventuelt**

Michael Harder har ikke ønsket at fortsætte i bestyrelsen. Han fik en stor tak for sin indsats. John Lund, der har stået for bladet, har ikke længere tid til det, men han har gjort et stort arbejde. Også han fik en stor tak for sin indsats.

Og forfatteren til dette referat vil også for sin egen del sende en stor tak til bestyrelse og hjælpere. I gør et kæmpearbejde, og det blev vist ikke påskønnet nok på generalforsamlingen.

### **Vidste I at .....**

- Grækenlands – meget omtalte – tidligere regeringsleder premierminister George Papandreou også er meget optaget af at forbedre grækernes sundhed. Selv er han en ivrig løber. Han var for nylig afbilledet i et af landets aviser fra sin deltagelse i Eremitageløbet i 2001.



*Claus var hjælper ved  
Havnestafetten i 2011*

## Mindeord om Claus Johansen



Det var med stor sorg, at vi søndag den 29. januar modtog beskeden om, at vores løbekammerat Claus Johansen var død i forbindelse med en ulykke på havnen i Aalborg.

Claus, der kun blev 45 år, var født og opvokset i Ribe – uddannet som ingeniør på Aalborg Universitet og ansat som en betroet medarbejder først ved Niras og siden ved Envidan i Aalborg.

Claus blev medlem af motionsklubben AMOK Aalborg i slutningen af 1990'erne, og vi er mange, der er glade for, at vi gennem dette medlemskab lærte Claus at kende. Han vil blive husket som en hjælpsom, betænksom, livsglad og ualmindelig sympatisk kammerat. Trods en noget svingende træningsindsats var Claus en fremragende motionsløber. Han løb blandt andet over 50 marathonløb og kom for nogle få år siden med ydmyg stolthed under den magiske 3 timers grænse på marathondistancen.

Det hyggelige og sociale ved at løbe var bestemt også i fokus, når vi løb sammen med Claus. Mange sjove bemærkninger og spydigheder er fløjet gennem luften, når vi trænede sammen med ham og var på ture til forskellige marathonløb i hele Europa. Kaffen og Sambucaen, som efterhånden var et helt ritual for os aftenen før et marathonløb, bliver ikke mere det samme uden Claus.

Men det var ikke kun fest og ballade. Claus kunne man altid få en seriøs snak med. Han var altid klar med et godt råd og en hjælpende hånd, hvis der var brug for det. For Claus var intet så kompliceret, at det ikke kunne løses.

Var der brug for hjælp i forbindelse med afholdelse af de forskellige løb i AMOK var Claus også altid klar som hjælper. I mange år som administrator af deltagerne ved Havnestafetten, som vejviser ved Aalborg Brutal Marathon og de sidste par år også ved Alt For Damernes Kvindeløb i Aalborg. Arrangementer hvor Mariann også altid har været klar til at hjælpe.

Sidste år var Claus i en kort periode arbejdsmæssigt udstationeret i Abu Dhabi i De Forenede Arabiske Emirater. Vi var mange der i den periode savnede ham på vores træningsture om tirsdagen i AMOK og ikke mindst på de lange lørdags træningsture. Heldigvis vendte Claus hurtigt tilbage til Danmark igen og var straks atter en del af det faste løbe-team.

Denne gang kommer Claus ikke tilbage og løber med os. Men han vil altid være i vores tanker. Vi vil altid mindes hans sjove indfald, gode humør og kammeratskabet.

Først og fremmest går vores tanker i denne tid til Mariann, Claus' børn – Andreas, Emma og Jonas, Marianns piger, Claus' forældre i Ribe - ja hele familien, for hvem dette uforståelige og smertelige er sket. Den familie som betød så umådeligt meget for Claus.

*Æret være Claus Johansens minde.*

På vegne af løbekammerater i motionsklubben AMOK Aalborg – Bent Baisgaard

## Runde fødselsdage i AMOK - fejret i sidste halvår 2011



*Vi kipper med flaget for:*

August: Lars Bo Christensen

September: Gitte Walther, Lars H. Lilholt, Dorte Møldrup

Oktober: Pia Harder, Ernst Klitgaard Jensen, Ulla Birgitte Rasmussen

November: Flemming Madsen, Kenneth Kirkeby Jensen

December: Rikke Fredberg Iversen

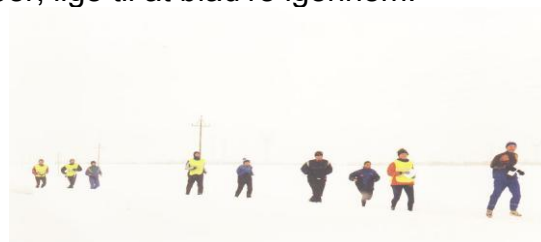
### 2012

Januar: Mikael Skøt, Jane Mariegaard

Februar: Lene Andersson, Maj-Britt Jørgensen

### Vidste I at .....

- I kan finde alle klubbens blade i skabet i klublokalet? Hvis der er noget I gerne vil finde fra tidligere numre af AMOK bladet, eller I blot har lyst til at kigge i nogle af de gamle numre, ja - så står de alle sammen i mapper, lige til at blad're igennem.





## KONTINGENT I AMOK

*nu med rykkergebyr*

Herved starten af året er det tid for at få lettet sin dårlige samvittighed – med andre ord skal der betales kontingent til Aalborg Motionsklub. Da vi har fået en hel del nye medlemmer, er det måske lige på sin plads at ridse proceduren op.

*Januar:* Generalforsamlingen afholdes og årets kontingent vedtages.

*Februar:* Medlemmerne tager selv initiativ til at få betalt kontingentet. Enten ved indsættelse på klubbens konto: 9215 – 456 084 2347 eller kontant direkte til kassereren (bedst om tirsdagen). Der sendes altså IKKE giroindbetalingskort ud.

*Marts:* Kassereren tjekker, hvem der ikke har fået betalt og udsender 1. rykker pr. mail, telefon, brev eller direkte med en truende pegefinger. Der er i år rykkergebyr på 10 kroner pr. ryk.

*April:* Den 2. rykker udsendes.

*Juni:* De medlemmer der endnu ikke har betalt ekskluderes.

Men se nu at få betalt i løbet af februar. Du sparer penge og ikke mindst sparer du kassereren for en hulens masse besvær.

## Brutalt prøveløb søndag den 18. marts



Arrangørerne i MIA har nu fastlagt en dato til **Prøveløbet**, som bliver afholdt **søndag den 18. marts 2012 kl. 10.00** fra det normale startsted ved **Stolpedalsskolen**.

Prøveløbet er et hyggeløb, hvor **alle er velkomne** og som de senere år har samlet over 100 deltagere. Her er der mulighed for at "prøvekøre ruten" og teste formen og benene i de krævende bakker.



## Motionsløb på Aalborg Væddeløbsbane

Søndag den 15. april 2012 kl. 11.00 er der løb med udgangspunkt på Væddeløbsbanen. Løbet er arrangeret af Aalborg Atletik & Motion i samarbejde med Sport de Luxe.

Ruterne går gennem det smukke Mølholm, langs fjorden og ad Skydebanevej. Ruten er meget flad. Den første kilometer løber man på væddeløbsbanen, der hvor hestene normalt løber, og os der var med sidste år, husker det som ret hårdt at løbe i det grus, der jo efterhånden ikke er så jævnt, når mange løbere har været der. Og hvis man skal løbe mere end 5 km, skal man endnu en gang rundt på banen. Men ellers er det en fin rute, også for nybegyndere. Man kan løbe 5 km, 10,5 km eller halvmaraton. Tilmelding sker via Aalborg Atletik og Motions hjemmeside.

Karen Jacobsen

## Nordjyder tilbage på tronen:

### BRUTALT MARATON I AALBORG ER LANDETS HÅRDESTE

Det nordjyske maratonløb med det sigende navn Aalborg Brutal Marathon var det mest morderiske af de større danske maratonløb i 2011. Det afslører den kåring, som hjemmesiden Danskebjerg.dk igen i år har foretaget.

For to år siden mistede Brutal Marathon ellers sin position som det hårdeste. Det skete, da folkene bag det traditionsrige Midtjysk Bjergløb, der løbes i skovene syd for Silkeborg, indførte en maratondistance. Men den lange distance blev taget af plakaten i 2011. Den tiltrak nemlig kun ca. 100 deltagere, og det stod ikke mål med besværet, vurderede man i det midtjyske.



*De to hårdeste stigninger i Aalborg Brutal Marathon møder man på gaderne Nordtoft og Skovbakkevej. (Foto: Henrik Kaysfeld)*

Læs også: [Midtjysk Bjergløb taber terræn, men...](#)

Til gengæld er der ikke rokket ved Aalborg Brutal Marathon. Med den samme vedholdenhed, der skal til for at klare sig igennem godt 42 kuperede kilometer, formår arrangørerne år efter år at lokke et par hundrede løbere til startstregen. De fristes - åbenbart - af anstrengelserne og rutens omkring 700 højdemeter.



Siden 2000 har motionsløbere opsøgt smerten på ruten ved Aalborg Zoo. (Foto: Henrik Kaysfeld)

- Den trækker tænder ud. Men når man kan lide smerten, er den super, lyder det fra motionsløber Henrik Rytz, der trods vrøvl med knæene stillede op og gennemførte i både 2010 og 2011.

En anden årsag til succes'en er ifølge arrangør Jan Andersen den måde, ruten er opbygget på. Den består af en rundstrækning på små 7 kilometer, der skal løbes 6 gange.

På den måde kan man igen og igen få støtte af tilskuerne, siger Jan Andersen til Danskebjerg.dk.

Ja, det var "mediernes" omtale af Brutalen. God reklame ik'?

## Marathon du Médoc

6. -11. september (6 dage) – De Danske Vinrejser

Vi arrangerer en tur til Médoc for vin- og løbeglade. Medoc Marathon, som afholdes for 28. gang, kan ikke sammenlignes med noget andet marathonløb i verden. Her drejer det sig ikke om at komme først i mål, men om glæden ved at røre sig, sjov, mad, fest & farver og selvfølgelig god vin fra de over 50 slotte, som passeres på turen.

Tidsgrænsen er sat til 6.30 timer, så der er tid til at smage på nogle af de gode vine undervejs. Løbet kombineres med besøg i området.

Løber og vinguide: Søren Beck, Alt om Vin m.m.

Pris og tilmelding: De Danske Vinrejser, Vinens Hus, Magstræde 7, DK-1204 København K, tlf. 3332 6220, e-mail: [mail@vinrejse.dk](mailto:mail@vinrejse.dk).



## Københavns Marathon den 22. maj 2011

af Jan A.

Læsere af klassisk litteratur vil sikkert være bekendt med Alexandre Dumas den ældres fremragende roman fra 1844, Greven af Monte Cristo. Heri skildres, hvordan den unge Edmond Dantes uskyldigt dømmes og indespærres på den lille ø Monte Cristo. I de 14 år han sidder fanget her, drømmer han kun om hævn over de 3 mænd, der er skyld i hans indespærring. Nå, det var et sidespring.

I 1993 løb jeg Københavns Marathon i selskab med Bent Baisgaard. Dengang var vi unge og ukuelige og altid i skarp konkurrence med hinanden. Dog havde Bent dog en tendens til at bruge lidt ufine kneb, som at vælte alle krusene ved depoterne lige foran mig; lade mig løbe galt for så at kalde mig tilbage, når jeg var løbet 50 meter forkert; lade som om hans snørebånd var gået op, så jeg ikke kunne få et godt nas på hans ryg; fremstille provokerende T-shirt med trusler mod min person og meget mere.

Jeg lod mig dog ikke gå på af disse små tegn på en brist i hans karakter og udviklede efterhånden et godt – jeg vil ikke sige ven-skab – men lad os sige, at jeg har lært at tolerere ham.

Jeg slog ham i øvrigt i København med få minutter.

Nu 18 år efter stod vi igen på startstregen. Meget havde forandret sig på denne tid. Jeg var dog stadig den joviale flinke fyr, og Bent var også blevet lidt rundere – både fysisk og mentalt. Han proklamerede således før løbet, at der blot skulle hygges, så han kunne få endnu et marathon på CV'et. Lidet kunne jeg ane, at der bag det glade smil gemte sig 18 års hævntrøst. Måske jeg burde være blevet mistænksom, da han begyndte at udpensle sine skader, og at han nok ville blive nødt til at udgå – var der ikke også en meget overbevisende halten. Og at han beredvilligt tilbød at hente mit startnummer, som skulle hentes et eller andet afsides sted dagen før. Jo, snak om at blive lullet ind i en falsk tryghedsfølelse.

Ved startstedet var der også en lystavle, hvortil man kunne sende SMS'er, som alle kunne læse. Bent sendte en hilsen fra Aalborg Brutal Marathon. Derimod så jeg ikke den "Jeg nakker dig Jan A.", som en god ven fra Gilleleje mente at have set, men det fik alle advarselslamper til at lyse. Der var ingen tvivl om, at bag hyggefacaden gemte sig greven af Moltkesvej hævn-gerrige ansigt. Hvad kunne jeg gøre? Takket være min kroniske knæskade og hang til god mad og øl, var jeg på ingen måde fysisk i stand til at tage kampen op. Der var kun en mulighed: Dirty tricks. Mens Bent stillede sig op ved 4 timers ballonerne, lod jeg mig uset glide baglæns gennem folkemængden.

Jeg dukkede op igen ved den absolutte bagtrop ved 5 timers ballonerne. Hernede stod der en 50 deltagere ligeligt fordelt mellem overvægtige og originaler. F.eks. var der her nogle barfodsløbere (blandt andre Aage fra komikerparret John og Aage), en luftballonudklædt samt en af uransagelige årsager løber udstyret med en 60 cm lang plastikpenis foran sig. Jeg følte mig helt hjemme her. Min lumske plan var nu at lade

Bent passere startstregen lang tid før mig, sørge for at hilse på ham ude på rutens mange udhjem-sekvenser, tilsyneladende et par kilometer efter ham og derved lulle ham ind i en falsk tryghedsfølelse, så han ville sætte tempoet ned og så slå ham på nettotiden.

Startskuddet gik, og jeg satte straks min snedige plan i værk. Jeg satte mig ned. Der gik alligevel lang tid før 10.000 løbere havde passeret start. Så efter 10 minutter gik jeg fremad. Hov, der var deltagere bag mig. Så gik jeg tilbage igen, for så præcist 17 minutter efter start som den absolut sidste at passere startmatten og få min chip på skoen bippet af. Endeløs jubel bar mig frem indtil jeg tog min første gå-pause efter 45 sekunder.

Stemningen var i det hele taget betydeligt bedre end for 18 år siden, og vejret var betydeligt køligere. Faktisk så koldt og regntruende, at jeg måtte gå lidt mindre. Depoterne var i øvrigt ret ringe med kun vand og noget ækelt energidrik. Det er i øvrigt ved at være typisk: Jo større (og dyrere) løb jo dårligere service.

Hver gang der kom løbere mod mig spejdede jeg efter Bent, og ved 14 km var der bid. Vi passerede en bro på hver sin side og hilste på hinanden. Underligt, var han kun 1 km foran mig? For godt til at være sandt. Det vendepunkt jeg kunne se 500 meter fremme, viste sig at være et sving, så han var faktisk 4-5 km foran. Katastrofe. Så meget ville jeg ikke kunne indhente selv med mine ca. 15 minutters nettotid. Greven ville få sin længe ventede hævn. Nu er jeg heldigvis ikke den, der ønsker ondt for andre, men jeg kunne nu kun håbe på, at han ville løbe ind i en skade. Ikke noget alvorligt – måske en lille forstuvning eller ondt i maven af at drikke det ækle blå stads. Eller skulle jeg sende ham en SMS om at hans flyafgang var blevet rykket 3 timer frem?

Nej, jeg måtte bide i det sure æble og erkende nederlaget. Og mærkeligt nok: da jeg havde gjort det, begyndte jeg at løbe rigtigt godt og at nyde løbet. Vinkede til publikum, highfivede børnene og indhentede et hav af

udmattede kombattanter. I fin stil nåede jeg målet i 4,11 tim – bedste tid i 2 år – et kvarter efter Bent, som var frisk som en havørn, da jeg mødte ham. ”Så fik du din hævn”, sagde jeg til ham. ”Hvilken hævn?”, svarede han, ladende som ingenting. Ja ja, jeg lod mig ikke narre. På en eller anden måde er jeg glad for, at han slog mig. For nu kan jeg

se frem til København 2029 – så skal han sgu nakkes!

PS: Alt i alt fungerede arrangementet OK bortset fra en ”katastrofal” fejl: Man havde skrevet den forkerte dato på medaljen, så arrangørerne var nødt til at tilbyde en ny medalje. Håber ikke alle 10.000 løbere tog imod tilbuddet.



## Foredrag om almindelige løbeskader

Skrevet af Karen Jacobsen

Den 29. november 2011 var der foredrag v/ Aalborg Fysioterapi og Idrætsklinik. Det var Rasmus Gravesen, indehaver, fysioterapeut, Michael Møller Nielsen, fysioterapeut og Claus Buchholtz, fysioterapeut, der var til stede.

AMOK har indgået en aftale med klinikken vedr. undersøgelse og behandling. Man kan komme til i løbet af 48 timer. Man kan sende en mail eller ringe.

**Aalborg Fysioterapi og Idrætsklinik,**  
Diskovvej 2A, 9210 Aalborg SØ, Tlf. 98 14 33 33, <mailto:kontakt@aalborgfysioterapi.dk>,  
link til hjemmesiden:  
<http://www.aalborgfysioterapi.dk/index.php?id=17>.

Det er aftalt, at der skal holdes 3-4 foredrag i det kommende år. Hvis man har særlige ønsker kan man kontakte Jørgen Mogenssen.

### Almindelig skader

Kan komme af en overbelastning, det er f.eks. sprunget achillessene, fiberskader i

baglår eller læg. Det sker typisk ved acceleration, kraftigt afsæt med strakt knæ, pludselig balancekorrektur. Årsagen kan f.eks. være, at man pludselig går i gang med at træne meget hårdt. Alderen kan også have en betydning.

Man kan også få irritation pga. lang tids belastning, det er f.eks. hælpudder irritation, hælspore eller betændelse i achillessenen.

Man skal huske at restituere sig imellem træningspassene, særligt, hvis man har trænet specielt hårdt, f.eks. hvis man er ved at træne op til et løb.

### Egenbehandling

Hvis der kommer en akut skade, er det vigtigt, at man hurtigt vurderer den, og ikke bare løber videre. (P)RICEprincippet er vigtigt. (p)Rice = Prompte – hurtigt, Rest (ro), Ice(is)- god til at tage smerten, Compression - bind noget om med det samme, så hævelsen hindres, Elevation, op over hjertehøjde.

## Forebyggelse

Det er vigtigt, at huske rigtigt fodtøj. Men man skal også tænke over underlag, hældninger mv. Og man må ikke forcere træningsmængden, pas på ikke at forcere. Mht. længde, frekvens og intensitet må man kun ændre på en af faktorerne ad gangen.

## Hvad kan man gøre

Få lavet en løbestilsanalyse, nedsæt træningsmængden straks, frekvens og intensitet, evt. pause?

Analyse af andre eksterne faktorer, nyt fodtøj? Har man ændret rute, terræn mv.? Hvis ingen bedring, så kontakt lægen og få en henvisning til en fysioterapeut.

Fysioterapeuten vil analysere, behandle, guide tilbage til løb, laaangsomt.

Som det tydeligt fremgår, var et af aftenens hovedbudskaber, at man skal tage skader alvorligt, de kan ikke bare løbes væk!

## Running Sushi Marathon 2011

af Carsten Jacobsen



Løb 5, 10, 21 eller 42 km's løb efterfulgt af en ordentlig omgang rå fisk! Ordlyden alene kunne sikkert få mange til at løbe skrigende bort, men som løbe/sushi-elsker lød det som den perfekte oplevelse... og hurtigt var der samlet 9 løbere fra AMOK.

Det blev søndag den 11. december 2011, og Lars Lukassen, Lasse Olesen og jeg satte kursen imod Randers. Klubhuset hvorfra starten gik, ligger tæt på Motorvejsafkørslen, så turen tog ikke mere end 45 min.

I omklædningsrummet mødte vi mange kendte ansigter fra tidligere løb, og der var høj stemning inden løbsstart. Marathonløbet startede og Lars og Lasse var som skudt ud af en kanon... Selv fik jeg følgeskab af et nyt AMOK medlem, Morten Borre. Vi blev hurtigt enige om at følges og forsøge os med en sluttid lige under de 4 timer. Allerede på den første ud af otte runder var sagen klar... Det danske efterårsvejr havde efterladt STORE vandhuller på ruten, som skulle passeres. Så der gik ikke mange minutter før vores løbesko og strømper var gennemblødte. Heldigvis holdt vi humøret højt, og efter halvdelen af turen fik vi opløftende tilråb ved startområdet fra de fremmødte AMOK'ere, som skulle løbe den halve distance.

Efter 3.54 nåede Morten og jeg målstregen efter en skøn tur. Lars og Lasse var kommet i mål, og belært af tidligere løb samme sted, ja - så var de allerede vasket og omklædt ... (der var kun varmt vand til de første). Så efter et iskoldt bad var der et varmt gensyn med de andre fra AMOK: Søren Kok, Helle Hedin, Rikke Mørch, Anne Margrethe og løbets vinder Bjarne Lund (3.16). Herefter blev der spist Sushi til den store guldmedalje.

Tak for endnu en dejlig løbeoplevelse i skønt AMOK selskab.

## Rold skov turen den 11. december 2011



*Her ses et udpluk af de 19 friske AMOK'ere*

En dejlig december søndag, med højt til loftet, klar luft og solstråler mødtes en flok løbere fra AMOK. I alt 19 friske fremmødte til en god løbetur i skoven. Bakket og skøn rute i en flot efterårsskov. Mest på grusveje.

Fra nationalparken løbes gennem urskoven til Klodeholm, forbi Farsøs mose til stabelpladsen i Arden, mod Mosskov, St. Økssø rundt, Skørping Hallen og til Rebild. I alt ca. 22 km.

Tak til alle for en god tur.

Hilsen Leif Praastrup

## AMOK's Nytårsløb 2011

Om formiddagen den 31. december 2011 blev AMOK's traditionsrige nytårsløb afholdt. Det var en frostklar og solrig dag med næsten ingen vind. Omkring 100 deltagere deltog i dette socialløb, hvilket var deltagerrekord. Efter en kort information blev løbet skudt i gang af Gert L.



Der var to ruter – en rute på 14 km og en rute på 21 km. Begge ruter startede fra Gistrup Skole, hvorfra løberne løb over Sønderkæret til Romdrup, opad Sejlflodvej, hvor der var en pragtfuld udsigt ud over Lundby Bakker. Den korte rute gik herefter til Lillevorde og videre ud til Vaarstvej, hvorefter den igen fulgte den lange rute. Den lange rute fortsatte til Gudum og Vaarst. Herfra blev der løbet gennem Torderup og Skovstrup til Hadsundvej, hvor løberne løb over festpladsen og ind igennem Lundby Krat til Gistrup Skole.

Der var to depoter ude på ruterne samt ind imellem et cyklende depot. Der manglede ikke noget. Da løberne var kommet i mål, var der også øl/sodavand og frugt/snacks.

Det var et rigtig hyggeligt løb, dejlig stemning, gode naturskønne ruter, super depoter og fantastiske hjælpere og arrangører. En dejlig måde at løbe årets sidste løb på. Derefter var man klar til at holde nytårsaften og klar til et nyt løbeår!



ikke  
var

løb

## Løbets psykologi – Foredrag af Bo Birk Nielsen

Onsdag aften den 18. januar holdt Bo Birk Nielsen, som er psykolog og mangeårig løbeinstruktør, foredrag om Løbets psykologi med fokus på det mentale. Der var stor opbakning til denne foredragsaften i AMOK. Omkring 65 var mødt frem til det tre timer lange foredrag. Ofte er der meget fokus på den fysiske del af træningen, men den gode løbeoplevelse, motivation og glæde er mindst lige så vigtig.

Bo delte det mentale op i:

**Mål:** Vigtigt at være opmærksom på *ens egen motivation* for at løbe, samt hvilke mål, der er vigtige for en.

**Spændingsregulering:** Det er bedst, at man er optimalt spændt, hvilket vil sige man er tændt, afslappet og parat til løbeoplevelsen. Hvis spændingen er for høj f.eks. pres fra andre/ pres for sig selv/ problemer med forberedelsesrutiner m.v., kan det medvirke til øget muskelspænding, tab af overblikket, øget energiforbrug. Tanker og følelser spiller også ind på spændingen. Spændingen kan f.eks. reduceres gennem afspændings-/åndedragsøvelser, visualisering, fysisk aktivitet, grundig forberedelse og indre dialog.



høj

**Indre dialog:** Den indre dialog kan både være bevidst og ubevidst. Den u hensigtsmæssige indre dialog kan f.eks. fokusere på svagheder, resultatfokusering, ukontrollable faktorer, krav om perfektion eller kun fokusering på fortid og ikke fremtid. Gode eksempler på den indre dialog kan være: jeg løber i en god rytme, det føles godt, jeg har prøvet det før – jeg kan godt.

For at få en god indre dialog kan man arbejde med: selvbekræftende øvelser (Ole Henriksen), tankestop teknik, skift perspektiv, være forberedt på det værste eller evt. bruge musik. Husk på at negativ/positiv adfærd smitter.

**Bevægelsesglæde og flow:** En af Bo's pointer var, at bevægelsesglæde er vigtig. Løb bør være en leg. Han snakkede om, at løb kan være de tre S'er: Seriøst, Sjovt og Socialt. Positiv stemning, energi og bevægelsesglæde er vigtig for en selv, men også for dem man løber med. I AMOK har vi f.eks. fællesopvarmning, fastelavnsløb, social løb, juleløb, madaftener og mange flere ting.

**Flow:** er når det hele kører, når der er balance mellem udfordringer og evner, en følelse af letthed, tidsoplevelsen forandres, usikre tanker forsvinder eller når selve bevægelsen giver den indre tilfredsstillelse og belønning. Det er altså vigtigt, at man afpasser de forventninger man har med ens mål og evner.

Bo's 5 gode løberåd:

- Ha' det sjovt – nyd omgivelserne.
- Løb ofte sammen med andre – dyrk det sociale aspekt.
- Brug løbeuret rigtigt.
- Brug konkurrencer som motivation – dog ikke hvis det giver angst.
- Respekter at man ind imellem kan være træt og mangler lysten til at løbe. Variér træningen, lav evt. noget alternativt træning til løb.

## Farligt bakkeløb

af Mogens Meyer



Når lige at komme til klubben lidt i fem. Der er allerede kommet mange, og om lidt starter opvarmningen. Skal vi noget særligt i dag? Hmm, hvad står der på opslagstavlen – ups bakkeløb!

Puha, mon jeg er klar til det? Nå, men det er da god træning.

Det var en god opvarmning, og jeg blev fristet til at tage den lange på 14 km. Vi starter i moderat tempo ud af Østre alle og rundt ved Langelandsgade. Ved rundkørslen sker den første udskilning. Dem der ikke vil løbe bakkeløb tager Bernstoffsgade, og vi andre fortsætter ad Petersborgvej. Så er det op ad Vonsylgade og endelig ned ad Sohngårdsholmsvej. Så er der ikke nogen ben i bakkeløb, når det går nedad. Jeg kan stadig hæn-

ge på den forreste gruppe. Men ak, da vi kommer til Frydendalsvej, må jeg erkende, at mit bakkegen ikke er med i dag. Den ene efter den anden overhaler. Helga og Michael drejer snart på toppen ved Vibevej og nu løber Heidi og Gert også forbi. Så tag dig dog sammen, tænker jeg.

Puuuha - endelig på toppen, og det går lidt nedad, så jeg kommer tættere på gruppen foran. Ved lysreguleringen, hvor vi skal passere Gugvej, får vi samling på troperne. Et par stykker er kommet over inden rødt, så de fortsætter. Grønt igen, og vi stormer af sted. Det er godt nok ikke nemt at følge med i dag – kom så, det kan ikke passe! Jeanette pisker en stemning op, synes jeg. Hun har bare fart på i dag. Jeg bliver lige så stille hægtet af gruppen. Over Kæret mod

Hobrovej går det også opad, og her er der igen en lysregulering hvor vi samles igen. Nu ikke så mange, for der kom flere over inden det skiftede til rødt.

Hen ad Skelagervej føles det som om tempoet øges i gruppen, og jeg sakker mere bagefter. Så er det Hasserisvej, som skal bruges til at indhente nogle løbere foran, for når jeg skal op ad Nordtoft, er der nok ikke kræfter nok til at forcere, kan jeg nok mærke.

Yes, jeg kommer tættere på og overhaler et par stykker. Men, men Nordtoft er ond. Her skal der kæmpes. Nu er gruppen på toppen, og jeg er halvvejs. Kom så, gi' den en skalle! Endelig Bejsebakkevej og Stolpedalsvej. Så går det bare nedad indtil Naurvej (bakkeløbets L-Alpe-d'Huez). Øj, det går nu. Næsten som at få et gear mere – hvad skete der? Nu er jeg tættere på Helga, Michael, Heidi, Gert og lidt længere fremme - Jeanette med flere. Så suser jeg om hjørnet, og Naurvej tårner sig op foran mig som en brutal modstander – nej den skal "ædes" skal den.

Det bliver i meget små bidder så. Et par AMOK'ere snupper jeg op ad bakken. Heidi og Gert er tættere på nu. Endelig på toppen. Ingen luft, men af sted for de skal hentes. Fuld fart ned af Søndre Skovvej – næsten flyvende (føles det!). Nu sammen med Heidi og Gert, og vi snupper et par AMOK'ere mere. Jeanette er for sej. Hun pisker af sted,

*(Ingen tvivl om, at det var en god tur – men færdselsreglerne skal overholdes, ikke kun pga. af at vi "reklamerer" med, hvor vi kommer fra, men så sandelig også for vores egen sikkerheds skyld og for vore medtrafikanter, Red.).*

## **Bedre og sundere for det halve**

Spurt 10 sekunder, løb 20 sekunder i moderat hastighed og 30 sekunder langsomt hvert minut. Det er opskriften i en effektiv nyudviklet intervaltræning.

Det er resultater fra et nyt forskningsprojekt fra Institut for Idræt på Københavns Universitet, der viser, at motionsløbere opnår betydelig præstationsfremgang og forbedret sundhed med intensiveret træning kombineret med en halvering af træningsmængden. Nye forsøg dokumenterer, at træningsform "10-20-30" er yderst effektiv.

*Venligst "sakset fra Nordjyske den 12. juli 2011*

men hun skal hentes. Yes, vi når hende lige præcis ved Hobrovej. Så skal vi bare hurtigt over vejen og videre ud af Østre Allé. Rødt lys ved fodgængerfeltet. Det kan vi ikke vente på, så vejen kan krydses længere fremme. Her er et lille hul mellem kørende biler, hvor vi kan komme over, hvis vi giver den hele armen. Om ikke andet kan de da se vores refleksevenne. Puha, nåede lige at komme over på den anden side, men det gjorde Jeanette ikke. Hun fortsætter hen til næste lysregulering. Synd, men vi fortsætter i godt tempo hen ad Østre Allé. Hov, det skifter til rødt ved Håndværkervej. Gi'r gas og når det lige til lyserødt. Videre til krydset ved Sønderbro. Nej, nej "næsten" rødt igen og videre til næste forhindring. Krydset ved Sohngårdsholmsvej er helt rødt, men ingen biler, så vi kan godt suse over. Det er lige til at få adrenalin kick af. Endelig rundt om hjørnet og ind til Hallen. Puha, det var et vildt sjovt løb – især den sidste del. Så kommer Jeanette om hjørnet. Hej Jeanette, "synd du blev hængende ved lysreguleringen"!

Jeanette: "Nej det var ikke synd, det var med vilje. I øvrigt synes jeg, at det er for dårligt, at I bare suser over vejen og skaber farlige situationer, og bagefter løber over krydset for rødt – endda i AMOK tøj!" Ups, ja det er rigtigt. Det var dumt og farligt gjort. Faktisk pinligt. Færdselsreglerne gælder også for os løbere, og det skal vi huske fremover.



## ”Profilen”

Denne gang har vi ”kastet” os over Karen Jacobsen, som netop er medlem af AMOK’s bladredaktion.

*Hvornår og hvorfor begyndte du at løbe?*  
Jeg har løbet det meste af mit voksenliv. Men jeg kom rigtigt i gang, da AMOK indbød nye utrænede til at deltage i et særligt forløb.

Det var vel i 2005. Da var jeg lige fyldt 50 år. Det var en superoplevelse. Jeg husker første gang, da jeg kunne tage Sohngårdsholmsbakken uden pause, det var en sejr!

Og mit første løb var Limfjordsløbet samme år. Men desværre sprang jeg samme år min achillessene. Jeg regnede aldrig med, at jeg kom til at løbe igen. Men fysioterapeuten sagde, at det var i mit hoved, begrænsningerne fandtes.

Og så gik jeg i gang igen, selvom der var gået nogle år.

Jeg deltager i nogle motionsløb, og sidste år løb jeg mit første officielle kvartmaraton. Jeg satte det som mål først på året. På den måde kan man ikke ”snyde”, så må man af sted, selvom vejret ikke lige viser sig fra sin pæneste side.

Jeg deltager også i andre løb, men kun de løb, hvor det er løberne, der dominerer. Jeg synes det er træls at kæmpe om pladsen med kvinder, der bare er ude at gå en tur.

Jeg skal også deltage i løb i år, jeg har endnu ikke bestemt hvilke.

Min største oplevelse var nok, da jeg gennemførte Limfjordsløbet, det var fantastisk, jeg var næsten flyvende.

Jeg træner som hovedregel tirsdag og torsdag, hvor vi løber 7-10 km. Men jeg synes, det er dejligst om søndagen, da er man mest oplagt, og da løber vi 10-12 km. Og det, at der altid er nogen at følges med, er helt sikkert en stor støtte og motivation. Og så bliver man jo altså også mobbet lidt, hvis man melder afbud.

Jeg løber hverken hurtigt eller langt, men jeg løber! Og det er en motionsform, der passer mig godt. Jeg prøver også at komme af sted til anden træning, men det lykkes ikke altid så godt.

Jeg løber i Ascisløbesko. Og ellers har jeg almindeligt løbetøj, som de fleste kender det. Men jeg har en jakke, som jeg er meget glad for. Ærmerne kan knappes af, så det bare er en vest. Det hele hænger sammen med magneter. Det er rigtig smart, man kan tage ærmerne af, mens man løber.

Jeg synes AMOK er en dejlig klub at komme i, der er plads til alle løbere, hvad enten man er supermaratonløber eller man bare er almindelig motionsløber. Jeg kunne godt tænke mig, at der blev lidt mere formel træning, f.eks. intervaltræning. Det ville være godt for mig.

# Vore træningshjælpere

Vi vil i de kommende numre af AMOK præsentere vore træningshjælpere.

Så kan man spørge, hvad er en hjælper? Og hvad er formålet med at have et hjælperkorps?

Det har vores hjælperkoordinator Jørgen Mogensen skrevet om på klubbens hjemmeside, men vi gengiver lidt af det herunder:

*Formålet med at have et hjælperkorps er primært to ting:*

Hjælperne er klubbens ansigter til træningen, og de er typisk de første fra klubben nye løbere stifter bekendtskab med. Det er derfor en primær opgave at:

- byde nye løbere velkomne og sluse dem ind i fællesskabet f.eks. ved at koble dem sammen med løbere med samme hastighed og distance,
- følge dem rundt, så de lærer ruterne at kende,
- at give dem relevant information om AMOK og klubbens kultur,
- at give dem et klubblad og foldere med ruter osv.,
- i det hele taget sørge for at nye løbere bliver taget godt imod,

*Derudover er det hjælpernes opgave at:*

- stå for fælles opvarmning, og foretage inddeling i grupper efter distance og hastighed,
- formidle information om klubbens egne og øvrige lokale arrangementer,
- opfordre til at overholde færdselsreglerne og i øvrigt tage hensyn og være agtpågivende.

Klubben har ca. 20 træningshjælpere. Herunder starter vi med at præsentere 5 af dem:



Navn: Michael Harder

Alder: 49 år

Medlem af AMOK siden: 1999

Træningshjælper siden: Kan jeg ikke huske

Opvarmer: ja

Har dyrket anden sport, hvilken, hvornår:  
Diverse discipliner indenfor forsvaret. I 80'erne faldskærmsudspring. I 80'erne jagt, dyrkes stadig

Evt. anden træneruddannelse: nix

Hvad er for dig det bedste ved at være hjælper: Forsøge at minimere skader vha. opvarmning.

Hvad er din bedste oplevelse med klubben: det sociale, 24 timers i Viborg på trods af at jeg er blevet skadet 3 ud af 4 gange og Hamborg Marathon.



Navn: Helga Holten Hansen  
Alder: 33 år  
Medlem af AMOK siden: december 2008  
Træningshjælper siden: 2010  
Opvarmer: Ja

Har dyrket anden sport, hvilken, hvornår:  
Jeg har næsten altid dyrket sport. Jeg har blandt andet gået til springgymnastik, volleyball samt klatring.

Evt. anden træneruddannelse: Jeg er i gang med at tage løbetræneruddannelsen.

Hvad er for dig det bedste ved at være hjælper: At forsøge at give medlemmerne en god opvarmning, så skader kan minimeres.

Hvad er din bedste oplevelse med klubben: At løbe mit første halvmarathon samt marathon sammen med flere fra klubben, Hamburg marathon og det sociale i klubben.



Navn: Leif Praastrup  
Alder: 65 år  
Medlem af AMOK siden: 1995  
Træningshjælper siden: længe  
Opvarmer: ja, helst tirsdage

Har dyrket anden sport, hvilken, hvornår:  
Håndbold og O-løb.

Evt. anden træneruddannelse: Håndbold og dommerkort.

Hvad er for dig det bedste ved at være hjælper: At give nye løbere den samme gode modtagelse, som jeg selv har fået.

Hvad er din bedste oplevelse med klubben: Rejsen til Rotterdam marathon. Vi kørte med bus til en flodbåd i Amsterdam.



Navn: Helle Hedin  
Alder: 32 år  
Medlem af AMOK siden: 2009  
Træningshjælper siden: 2011  
Løber med nye: start 2011

Har dyrket anden sport, hvilken, hvornår:  
Spinner. Har spillet håndbold, men stoppede i 2008.

Evt. anden træneruddannelse: nej.

Hvad er for dig det bedste ved at være hjælper: Få andre til at føle sig velkommen og godt tilpas i klubben. Og vise at en løbeklub er for ALLE.

Hvad er din bedste oplevelse med klubben: Der er mange. Men blandt andet til et løb, hvor jeg fik flere rosende kommentarer med på vejen fra AMOK'ere, det gav lidt ekstra energi.



Navn: Jørgen Mogensen  
Alder: 47 år  
Medlem af AMOK siden: 2006  
Træningshjælper siden: 2007  
Opvarmer: ja

Har dyrket anden sport, hvilken, hvornår:  
Fodbold .. stoppet for mange år siden,  
Bordtennis .. stoppet sidste år, Bowling ..  
spiller stadigvæk

Evt. anden træneruddannelse: Er startet på  
løbeinstruktøruddannelsen.

Hvad er for dig det bedste ved at være hjælper:  
At hjælpe nye i gang, for senere at  
glædes over dem, der blev hængende og  
glædesstrålende kommer og fortæller om  
deres første løb.

Hvad er din bedste oplevelse med klubben:  
At have hjulpet min kone igennem hendes  
eneste marathon.

Eventuelt andre kommentarer: Er hjælper-  
koordinator og menigt bestyrelsesmedlem.

I næste nummer følger flere hjælperpræsentationer. Det er altid rart at få "sat ansigt" på folk.

## Til sportsmanden, der ikke vil ligne de andre

<http://store.nike.com>

På denne hjemmeside finder du NikeiD som er lir for enhver sportsmand. Hvorfor nøjes med at have dit navn indgraveret i drikkedunken eller skrevet i nakken på din T-shirt med sprittusch, når du kan designe dit helt eget sportsudstyr med dine egne initialer helt fra fabrikken. Med NikeiD er det slut med at ligne alle de andre sportsudøvere, og du kan tilmed vælge at lave designet, som du bedst kan lide det, og med de funktioner, som du synes er fedest.

Med få klik, lidt leg og enkelte overvejelser kan du sammensætte din helt egen

sportsgarderobe med alt fra sportstaske til sko. Når du først har leget designer for en dag, og dit specialdesignede sportstøj er på plads, er det bare at købe det online, læne dig tilbage og vente på leveringen".

*Venligst "sakset" fra JP Tour februar 2011.*

*(Det forlyder ikke på forhånd, hvad "løjerne" koster, men det vil fremgå af bestillingen. Så må vi bare håbe, at ikke alle AMOK's løbere vil komme i individuelt designet tøj, så vi ikke kan se, hvilken klub vi repræsenterer. Red.).*

## Ny projektleder for Hærvejsløbet

*Daniel Astola* er netop blevet ansat som projektleder på Hærvejsløbet, der skal udvikle sig til Danmarks største motionsevent.

Daniel Astola skal i 2012 undersøge grundlaget for at gøre Hærvejsløbet til en international breddeidrætsevent med løb, cykling, march og andre aktiviteter på og ved Hærvejen. Visionen er 25.000 deltagere i 2024, og inspirationen kommer blandt andet fra Vasaloppet i Sverige (*verdens længste skiløb: distance 90 km med 15.000 deltagere. Foregår i 2012 den 4. marts. Red.*).

Daniel Astola er 34 år. Han er uddannet kaospilot i 2003 og kommer senest fra et job som projektchef for Havets Hus i Grenaa, hvor han har arbejdet på at bygge et nationalt forskningscenter i tilknytning til Kattegatcentret.

*Venligst "sakset" fra en af de landsdækkende aviser den 6. februar 2012.*



## Nødder der udretter mirakler

*Har du spist nødder i dag?*

Hvis ikke, så kast dig over de små brune mirakler, der er spækket med proteiner, fibre, vitaminer, mineraler og ikke mindst sunde fedtstoffer.

Bladet I FORM har lavet en stor guide over, hvilken slags nødder du skal gå efter. Det afhænger nemlig helt af, om du f.eks. vil sænke kolesteroltallet, sætte gang i fordøjelsen, styrke dit immunforsvar eller sænke blodtrykket.

*Den perfekte snack!*

Nødder er sunde, de mætter, de giver dig ny energi og det vigtige sunde fedt – og så er de oven i købet super praktiske og nemme at have med i tasken, uden at du skal bekymre dig om hverken pladsmangel, holdbarhed eller stødpletter. Og som om det ikke var nok, har nødderne også en lang række positive effekter på vores helbred og vores immunforsvars evne til at værne os mod sygdom.

Se mere på <http://iform.dk/kost/kost-og-sundhed/guf-til-immunforsvaret>

## Hælsokken

Hælsokken er et nyt produkt på det danske marked til alle der døjer med hård hud og revner i hælen.



En tynd nylon hælstrømpe med et tyndt silikone indlæg i hælen.

Ideen er, at Silikone indlægget aktiverer/blødgør de revner og den hårde hud, du har på hælen således, at din hæl bliver "normaliseret".

Processen sættes i gang i følge producenten fordi silikonen lukker af til hælen således at mikro-miljøet omkring hælen bliver varmere og mere fugtigt end normalt - ikke meget men nok til at påvirke hælen.

### Anmeldelse ...

En løber fortæller:

"Da jeg blev præsenteret for dette produkt, var jeg noget skeptisk. Jeg har i flere år døjet med tørre og revnede hæle og har udover cremer og lotion selv været i gang med større "operationer" for at minimere den mini 'Grand Canyon' jeg havde på mine hæle - så hvad skulle en sok med et silikoneindlæg kunne gøre.

Jeg tog mit prøveeksemplar på og allerede efter 24 timer kunne jeg se og føle en mærkbar forandring. Den hårde hud var naturligvis ikke forsvundet ud i den blå luft, men huden var blevet meget mere blød og fjøelig og efter 2-3 dage var hælene pænere end de har været i mange år.

Man kan sagtens have hælstrømpen på under en almindelig strømpe uden at det generer, i almindelige sko er det ikke noget problem overhovedet, man kan godt have dem på, når man løber, men jeg vil ikke anbefale det og personligt føler jeg det også generende at løbe med dem på.

Men for mig er der ingen tvivl om, at det øger min komfort og velvære, at mine hæle er fri for dybe revner og massiv hård hud - også når jeg løber.

Man kan også have strømpen på om natten - her virker den også fortrinligt".

## Tilbageblik i bladene 2011

Blad nr. 1:

Forsidebillede af AMOK huen. Velkommen til 24 nye medlemmer. Referat fra generalforsamlingen. Finn Aagaard beretter om "Dr. Nielsen Vinterhygge Marathon, som foregik i Vejle allerede den 23. januar. AMOK havde 6 deltagere. Reklame for EWE Nordsee Lauf, som havde 10 års jubilæum i 2011. Reklame for marathon i Inverness sammen med Loch Ness-uhvret. Opskrift på AMOK huen. Reklame for den 40. Hermannslauf fra Detmold til Bielefeld den 17. april. Boganmeldelse af bogen "Elsk at løbe – med marathonbogen" af Bente Klarlund Pedersen og Tor Rønnow. Reklame for Marathon-avisen, som er udkommet for 2011.

Blad nr. 2:

Forsidebillede af løberne fra standerhejsningen. Velkommen til 9 nye medlemmer. Jens Iversen skriver om, hvordan det er at starte med at løbe igen, når man har Parkinson. Sjove billeder fra fastelavnsfesten. Christian Lodberg skriver om Taulov halvmarathon. Carsten Jacobsen har været i Barcelona og løbet marathon den 3. marts. Hjallerup Marked – nej Marathon oplevet af Jan Andersen.

Blad nr. 3:

Forsidebillede af Erik Ramberg Steen på vej op ad Den Kinesiske Mur. Velkommen til 8 nye medlemmer. Anne Margrethe og Lars har været på Sicilien for at løbe marathon.

Billedkavalkade fra Havnestafetten. Beretning om klubstævnet samt resultater. Rotterdam Marathon gennemført og oplevet af Christian Lodberg. Jens Iversen fortæller om sin deltagelse i Limfjordsløbet og Preben Andersen har taget billeder. Erik Ramberg (forsiden) uddyber over 8 sider sine oplevelser ved marathon'et på den kinesiske mur. Kalusie-løbet "Vestjyllands smukkeste motionsløb" fortalt af Christian Lodberg. Billeder fra Viborg 24 timers løb.

Blad nr. 4:

Forsidebillede fra klubfesten. Velkommen til 55 nye medlemmer. Indkaldelse til generalforsamling. Reklame for foredraget "Løbets psykologi" med Bo Birk Nielsen. Reklame for The Solar Eclipse Marathon, der foregår i total solformørkelse i Port Douglas i Australien den 14. november 2012. Albatros Travel arrangerer tur dertil. Karen Jacobsen beretter fra sin første "officielle kvartmarathon" og Christian Lodberg har deltaget i Herning-Nordea løbet den 17. september. Helle Hastrup løb H.C. Andersen halvmarathon den 18. september. Leif Praastrup fortæller om Lake Garda Marathon ved og omkring den smukke Garda Sø. Michael Harder deltaget i Katsig Bakker Marathon, som var en "hård nyser". Boganmeldelse af bogen "Bliv løber for livet" af Rikke Rønholt. Og så har "Running USA" opgjort de største løb, som fandt sted i 2010. De 10 første var marathonsløb.



Anne-Lise Larsen  
Nøvlingparken 11  
9260 Gistrup

Ops. nr. 50 12 69 22  
Tlf. 98 32 33 28