



10. Årgang,
Nummer 204

Dato:
04.10.2008

BI-news

Har DU indlæg til BI-news, så kontakt:

922 Lars Johansen
e-mail: 922@johansen.mail.dk

BI har følgende afdelinger:
Badminton - Bjergklub - Cykling - Dykkerklub -
Ergometerroning - Fodbold - Floorball - Golf - Kajak -
Motion - MTB - Orientering - Skiklub -
Skydning - Svømning

BI's hjemmeside:
www.bi-sport.dk



WPFG 2009:
10 måneder tilbage



Bamsen
i Bamseprojektet
Læs information på:
www.bamseprojekt.dk

I DETTE NUMMER:

Fodbold	1
Cykling	1
100 KM	2

Fodbold

Fredag d. 10-10-08
Spiller 1.holdet pokalfinale
i Kløvermarken.

Kampstart kl. 17:00

Kom og vær med
til at støtte holdet.

Cykeltoj er **IGEN** på lager..

Kan købes hos Overvagtimester Tom Nielsen.

*Grundet stigende priser hos leverandøren er cykel tøjet steget.
Helt sæt cykel tøj (bukser, trøje og ærmer) = 750,-
Vinter jakke = 750,-*

Løb

Dm for veteraner i 100 km løb på Bornholm 31. August 2008.

31 langdistanceløbere stod registreret til start ved årets 100 km løb på Bornholm. Starten var rykket 1 time til kl. 7 og ruten var vendt. Det betød bakker på de sidste ¼ del af ruten. Udover 100 km var der også indlagt maraton, ½ maraton og 4 x 25 km stafet for hold.

Jeg var igen i år med RAC (Rødovre Atletik Club) : 2 på 100 km, 1 på ½ maraton og 4 på stafet distancen. Min klubkammerat Erik Christensen håbede i år på revanche om at slå mig på de 100 km og dermed blive klubmester-men men !

Fra Neksø lød startskuddet kl. 7 for 100 km løbere og stafethold. Fuld sol og 22 grader i vente. Jeg fulgtes med Erik i fint tempo ca. 12-12 ½ km/t de næste par timer. Vi fik hyggesnakket og kilometerne strøg af sted. Omkring de 35 km rykkede Erik langsomt fra mig, men jeg holdt mit eget tempo. Herefter løb jeg alene og kampen var i gang.

Fra omkring Hasle kunne jeg på de uendelige lange stræk ane løbere forude. Og da jeg nåede Hammershus ca. 58 km havde Erik fået hammeren og var totalt nedbrudt. Han havde fået vabler og kramper i benene og ville måske udgå. Jeg gik lidt med ham og forsøgte at opmuntre, men jeg måtte også videre.

Erik tog sig en slapper ved 60 km depotet og kom utroligt nok i gang igen. Ved Hammershus gik starten til maraton kl. 13.30. Jeg havde ca. 1 times forspring og luntede derudaf. Bakkerne og de mange km i benene betød drastisk fald i fart til ca. 9-10 km/t .

Efter Gudhjem og omkring Melsted stod ½ maraton løbere klar til start. Her fik jeg klap og opmuntning plus 5 min. forspring. Jeg rundede 80 km mærket og blev selvfølgelig overhalet af friske ½ maraer – uden lyst til at gå med i deres tempo.

Jeg gik nu en del på bakkerne, og skulle nu bare hjem. Da der mangler 4 km ser jeg pludselig en konkurrent i marken med bukserne nede, og jeg lugter metal. Jeg "spurter" de sidste 4 km på 18 min og vinder DM-sølv i min klasse 40-45 år og en samlet 10. plads. Tiden blev 10.27.

Erik kom igennem sin krise og fik også sølv i sin klasse 55-60 år i tiden 10.51.

Vi fik en velfortjent øl fra Svaneke bryghus og sofaen ventede forude. Der gik som sædvanligt 2 dage før jeg kunne gå normalt igen, og jeg kunne løbe igen efter en uge. Dette var min syvende 100 km. Og jeg tager nok et par mere, hvis benene vil. Er der andre fra Brandvæsnet, der har lyst til en kort eller lang på Bornholm er i velkommen til at kontakte mig.

Med sportslig hilsen : 749 - Stig Bille Johansen

Links : www.Bornholm-marathon.dk

