

## Kend din region – med fodsålerne

Det drejer sig både om naturen, geografien, kulturen - og sundheden, når Region Midtjylland i den 19.-29. juni inviterer på en række anderledes motionsløb på tværs af Jylland. Med udgangspunkt i fem museer vil alle løbeinteresserede borgere blive budt på løbeture i Ringkøbing, Herning, Silkeborg, Skanderborg og Århus. Udover de involverede museer vil også de nævnte kommuner og deres idrætsforeninger blive samarbejdspartnere.

Man kunne have lavet en række halve maratonløb på tværs af hovedlandet, men det ville i høj grad blive de lige veje uden tid og plads til at få et indtryk af områdernes kultur. Derfor besluttede regionen – som noget nyt – at forbinde motionen med kulturen. Der lægges dog stadig op lidt lange løb på 21 km. De enkelte strækninger vil dog kunne deles af op til fire løbere.

Før og efter løbet kan løberne og deres hjælpere gå på museum. I startområderne vil alle løbere som tilskuere kunne få målt deres kondition med puls og blodtryk. Regionen ser motion som vigtig for sundheden, og her er motion et af de bedste forebyggende tiltag imod bl.a. de hjerte-kar sygdomme, som er dyre for hospitalsvæsnet og som ødelægger mange menneskers liv.

Havde det været muligt ville regionen gerne have haft samtlige af dets motionsglade byer involveret, men har i denne omgang udvalgt fem byer.

Ved årets "Kend din region-løb" kan enkeltløbere såvel som forskellige hold med nogle dages mellemrum gennemføre halve maratonløb. Der bliver mulighed for at konkurrere indbyrdes mellem klubber, firmahold og som enkeltperson på de enkelte ruter og på det samlede løbsarrangement.

### **Yderligere information:**

Praktisk arrangører ved Aarhus 1900:

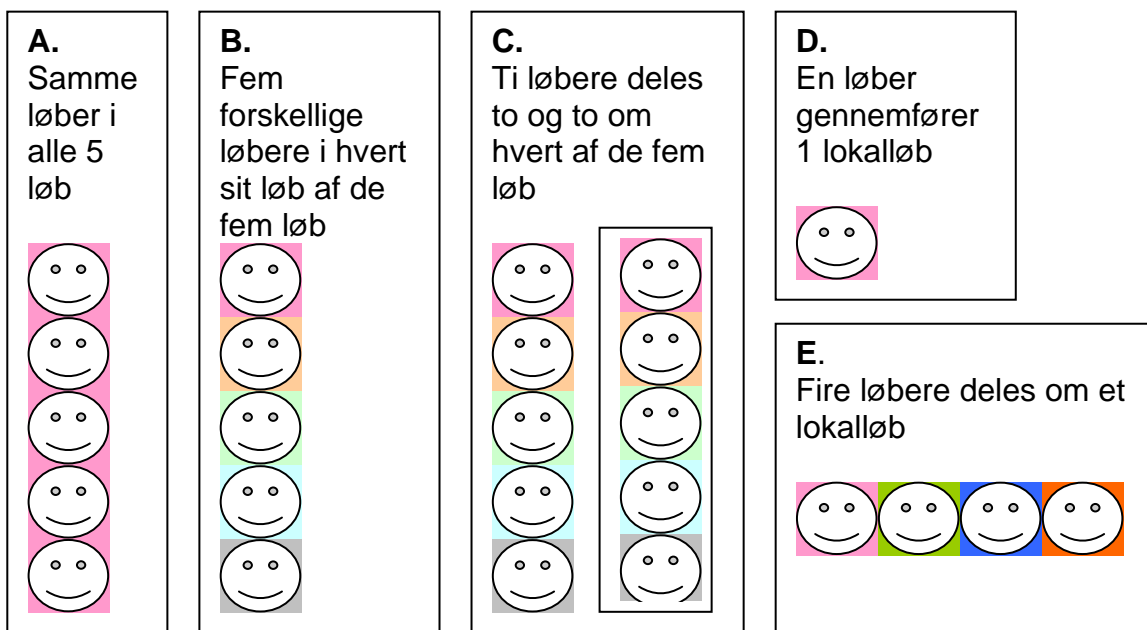
Henning Holmen Møller, tlf. 86 12 14 00, [danskkur@post6.tele.dk](mailto:danskkur@post6.tele.dk)

Kontaktperson ved Region Midtjylland:

Erik Bach Andersen, tlf. 8728 5138, [erik.andersen@ru.rm.dk](mailto:erik.andersen@ru.rm.dk)

## YDERLIGERE OM LØBET:

En halv maraton på ca. 21 km lyder voldsomt, og kun mere øvede motionsløbere kan gennemføre et sådant løb. Derfor er det meningen, at grupper af borgere på eller udenfor arbejdspladserne kan slå sig sammen om distancen. Men af hensyn til dem, der søger det ekstreme indenfor motionsløb, bliver der tillige en "gruppe" bestående af enkeltpersoner, der gennemfører alle 5 x ½ maraton inden for tidsrummet fra den 19. til den 29. juni 2007. Der bliver derfor i alt 5 forskellige klasser således:



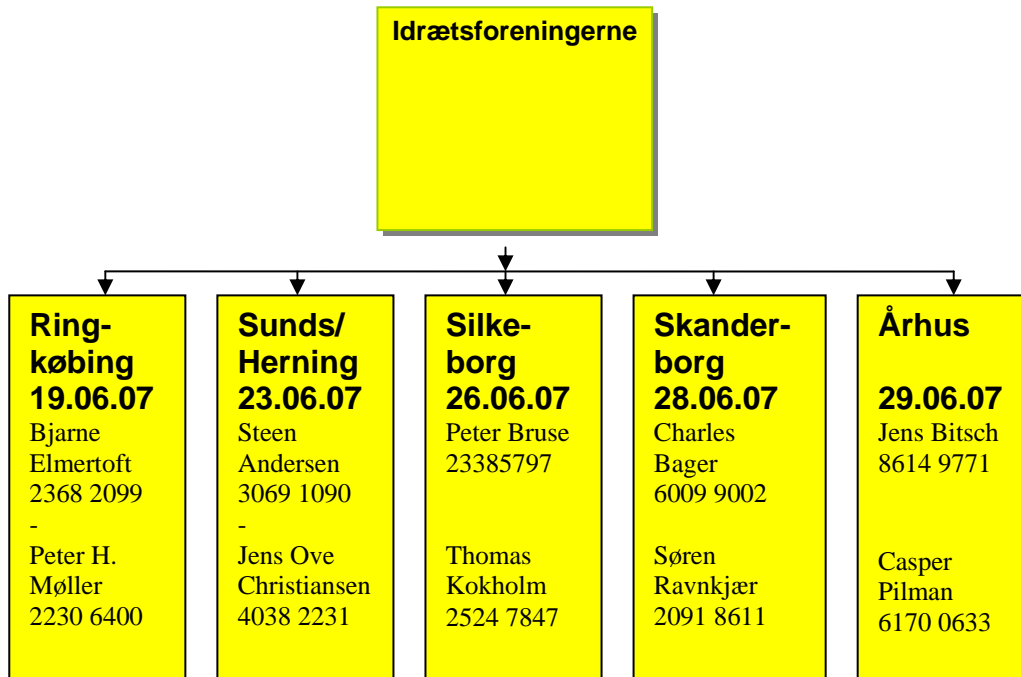
Løbet vil appellere både til kvinder og mænd. For grupperne A, B og C vil løbstiderne blive sammentalt, og der kåres en vinder "på tværs af din Region"

VIGØR er et motionskoncept for alle. Man ankommer til målområdet og bliver målt og vejet. Ens fedtprocent defineres, hvorefter man med en rask travetur tilbagelægger en distance på 1.600 m. Efter tilbagekomsten måles pulsen. Puls, vægt, alder og køn samles på en computer til det personlige kondital.

På plancher kan man se, om man holder middelværdien, om man er i god form eller, om man sådan set skulle begynde at motionere for at opbygge en bedre kondition. Aarhus 1900, som er med i årets arrangement har gennemført sådanne målinger på over 15.000 personer gennem de seneste fem år.

Siden januar 2007 har det været kommunernes opgave at fremme sundheden. Ikke alle kommuner har nået at formulere sin sundhedsfremmepolitik. Det forventes, at borgmestrene i de fem kommuner vil skyde løbene i gang.

## Lokale kontaktpersoner:



## E-mail adresser foreningerne:

Bjarne Elmertoft: [bjarne@elmertoft.webspeed.dk](mailto:bjarne@elmertoft.webspeed.dk)

Steen Andersen: [steen\\_m@webspeed.dk](mailto:steen_m@webspeed.dk)

Peter Bruse: [bruse@privat.dk](mailto:bruse@privat.dk)

Charles Bager: [bager@info.dk](mailto:bager@info.dk)

## E-mails for sparringspartnerne fra Aarhus 1900:

Jens Bitsch: [jens.bitsch@stofanet.dk](mailto:jens.bitsch@stofanet.dk)

Peter Holmen Møller: [p hm@holmenmoller.com](mailto:p hm@holmenmoller.com)

Jens Ove Christiansen: [jensove@christiansen.mail.dk](mailto:jensove@christiansen.mail.dk)

Thomas Kokholm: [thomas@familienkokholm.dk](mailto:thomas@familienkokholm.dk)

Søren Ravnkjær: [srl@itbasen.com](mailto:srl@itbasen.com)