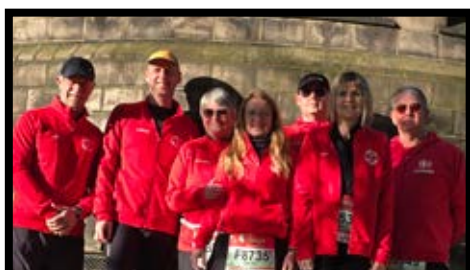
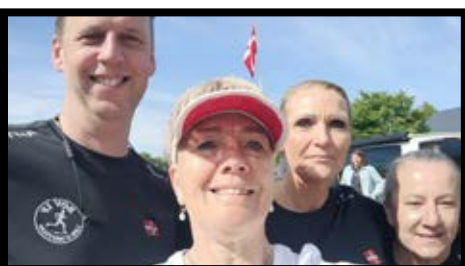


BOV IF LØB & MOTION LØBSBERETNING 2025





2025 blev endnu et begivenhedsrigt år i Bov IF Løb & Motion.

Et år, hvor vi igen har været vidt omkring – fra lokale cannonball-løb til store motionsløb i både ind- og udland. Vi har løbet i skove, gennem byer, over broer og rundt om søer – og fælles for det hele har været glæden ved at være i bevægelse sammen.

Vi har fejret personlige rekorder, jubilæer og første-gangs-præstationer, og vi har delt både de stille træningspas og de store løbsoplevelser med hinanden. Nogle har sprængt deres egne grænser, andre har nydt roen i en gåtur – men alle har været en vigtig del af fællesskabet i vores løbeklub.

Det er netop dét, der kendetegner vores klub: her er plads til alle, uanset tempo, erfaring og ambitioner. For os handler det ikke kun om kilometertal og tider – men om smilene, hepperåbene, sammenholdet og stemningen vi skaber hver gang vi mødes.

I denne beretning har jeg samlet nogle af de mange oplevelser og øjeblikke, der har præget året i Bov IF Løb & Motion.

Hver historie er et lille glimt af den store energi, der driver vores klub fremad.

Tak til alle jer, der har bidraget med ben, smil og kammeratskab.

Dreisdorf 10 km

Årets første løb var 10 km-løbet i Dreisdorf, hvor Bov IF som altid var godt repræsenteret.

Løbet er en rute bestående af to omgange á 5 km og her løb vi sammen med over 400 andre løbere gennem den lille hyggelige by.

Kim tog fronten og satte tempoet. Jeg havde fornøjelsen af at sætte nyt PR på distancen og kort efter kom Vibeke, der også lykkedes med et imponerende nyt PR. Efter os kom Andrea og Birte og straks efter dem kom Bente og Torben, der løb ind sammen og kom i mål lige under en time.

Pia og René løb også sammen en stor del af ruten og kom ind lige over en time.

Andreas mand, Kai, var også med og løb sammen med os.

Efter løbet blev der hygget med kaffe og kage – en velfortjent og hyggelig afslutning for os alle på en skøn dag og et fint startskud på sæsonen 2025.





Sønderjysk Cross i Kruså

I Kruså blev 5. afdeling af Sønderjysk Cross 2024/2025 afholdt – med Bov IF som arrangør.

Det blev en formiddag fyldt med smil, mudder og masser af god energi. En flok morgenfriske hjælpere fra klubben mødte tidligt op og fordelte sig rundt på ruten, klar til både at vise vej og heppe på de mange seje deltagere.

For mit eget vedkommende var det en fornøjelse at opleve løbet fra "den anden side" – som vejviser ude på ruten. Det var virkelig inspirerende at se de glade løbere give den gas i terrænet og alligevel tage sig tid til et venligt "tak for i dag", når de passerede os.

Bov IF var selvfølgelig også flot repræsenteret blandt deltagerne.

Allan løb sammen med sine to sønner, Storm og Oswald, på én runde, mens Thea og Laurids leverede stærke præstationer på 5 km-distancen.

Kamilla kastede sig for allerførste gang ud i et crossløb og fik god støtte hele vejen rundt af Heidi.

Valeska tog tre runder i fin stil, og Tobias imponerede stort med fire runder og overskud nok til både fart og venlige hilsner undervejs.



Familien Lindgaard repræsenterede Bov IF til Sparkær Vinterløb – et lille, lokalt og stemningsfuldt løb med omkring 120 deltagere.

Aksel løb to runder af den kuperede 5,28 km-rute i fin stil, mens Laila gik en runde og sørgede for både hep og billeder undervejs. Claus selv var tilmeldt halvmaraton-distancen, men valgte fornuftigt at nøjes med to runder denne gang – nogle dage handler det mest om oplevelsen.

Stemningen var i top, ruten bød på udfordringer, og forplejningen fik stor ros.





Gummimus - Fødselsdagsløb Kim 60 år

I anledning af Kims 60-års fødselsdag blev der arrangeret et Gummimus Cannonball-løb, som samlede glade deltagere – og et par firbenede venner – til en dejlig dag i den smukke natur ved Hønsnap.

Der blev løbet både halvmaraton, 10 km og 5 km, og uanset distance var humøret højt og stemningen helt i top. Flere af klubbens medlemmer benyttede lejligheden til at tage en frisk tur i det kuperede terræn, mens andre nød en hyggelig skovtur i roligt tempo.

Efter løbet blev der hygget med kaffe, brød og klassisk brødtorte – til ære for dagens hovedperson.

En stor tak til Kim og Pia for at arrangere en skøn dag, hvor både løb og fællesskab var i centrum.

Og et stort tillykke til Kim – det var en fornøjelse at fejre dig i løbesko!



Vi fik en sjov og inspirerende hilsen fra Kaj, der sendte en opdatering fra sin ferie i varmen.

Mens vi andre kæmper med den kolde danske vinter, fik Kaj klaret bakke-træningen med 300 højdemeter under mere solrige og varmere forhold.

Det er altid motiverende at høre, hvordan vores medlemmer holder sig i form – uanset om de er på ferie eller hjemme i kulden.





Dreisdorf afslutning

Løbeserien i Dreisdorf blev afsluttet med et halvmaraton, hvor vores løbere kæmpede igennem de 4 runder og leverede flotte resultater.

Det var fantastisk at se de fine præstationer og at kunne fejre, når alle var kommet i mål.

Kim kom først i mål og leverede endnu en imponerende præstation. Vibeke løb stærkt og satte en fantastisk ny PR med 1:57:32 og jeg fulgte lige efter hende ind i mål. René og Bente kæmpede sig også til målstregen og fulgte hinanden på vejen mens Torben og Pia afsluttede deres løb med godt humør og vilje.

Efter løbet blev det tid til premieoverraskelse, og to af vores seje løbere blev belønnet for deres flotte indsats.

Et stort tillykke til Pia og Kim, der begge sikrede sig en velfortjent 3. plads i deres aldersgruppe.



Treß-see-løbet var endnu en begivenhed, hvor vores medlemmer viste godt sammenhold og vilje.

Birte løb sammen med Jørgen og Rudi, og de havde en hyggelig og udfordrende løbetur.





Generalforsamling

Generalforsamlingen blev afholdt i Grænehallerne i god ro og orden, og stemningen var høj fra start.

Mødet begyndte med en omgang biksemad og bajer, og det var en dejlig mulighed for at nyde både en god bid mad og forfriskninger, mens vi småsnakkede om dagens træning og andre ting.

Efter den hyggelige indledning forløb mødet ifølge dagsordenen. Bo bød velkommen og gav en grundig gennemgang af årets aktiviteter og resultater.

Derudover blev Heidi Tychsen præsenteret som ny suppleant i bestyrelsen - vi ser frem til at arbejde sammen om de kommende projekter.



Over stok og sten Åbenrå

Birte og Kim tog udfordringen op med 42 km lang gåtur i Over stok og sten i Åbenrå.

De kom flot i mål efter en hård, men fantastisk tur gennem terrænet - en oplevelse, der virkelig satte både udholdenhed og vilje på prøve.

Dejligt at se så engagerende medlemmer der repræsenterer vores klub.





Tove Jensen halvmaraton nr 200

På en solrig forårsdag blev der afholdt et særligt løb i Vejen, hvor Tove Jensen gennemførte sit halvmaraton nr. 200 - en imponerende bedrift.

Bov IF var flot repræsenteret på dagen af Pia og Bo, der begge løb sammen med Tove ude på ruten. Kim tog den med ro, efter den lange gåtur i Aabenraa, men var alligevel med som støtte som fotograf og sørgede for at forevige Toves store dag og alle de seje løbere, der deltog i løbet.



Sønderjysk Cross afslutning

Sønderjysk Cross-turneringen 2024/2025 bød på masser med stærke præstationer fra Bov IF's løbere og det hele blev rundet af flot med final i Rødekro, hvor der efterfølgende var præmie-overrækkelse - og her var vi flot repræsenteret på podiet.

Tobias leverede en sæson i særklasse og vandt sin alderklasse med 6 sejre i 6 løb - en imponerende præstation!

Valeska var også i topform og sikrede sig den samlede sejr i sin aldersgruppe i 3. runde, efter at have vundet 5 ud af de 6 løb hun deltog i - virkelig stærkt!

Thea kæmpede sig til en flot samlet 6. plads i 2. runde og leverede stabile og stærke præstationer i alle sine 6 løb.

Laurids havde også en rigtig fin sæson og sluttede på en samlet 4. plads, efter at have gennemført hele 7 ud af 8 løb!





Lene og Morten deltog i et af de store og ikoniske halvmarathons i Europa i Lissabon, hvor hele 35.000 deltagere var med i et udsolgt event.

Lene leverede en fantastisk præstation og krydsede målstregen på 1.53.14.

Desværre måtte Morten udgå af løbet på grund af en skade, som han frygtede på forhånd.



Gummimus Forårsløb

Gummimus Forårsløb 3, arrangeret af Kim og Pia, blev afholdt i det skønneste forårsvejr og bød på en naturskøn rute rundt om Hønsnap. Den nye rute fik stor ros fra deltagerne, som nød både det kuperede terræn og de flotte omgivelser.

Kim var selv i løbeskoene på halvmaratondistancen, og kort efter fulgte seje Vibeke i mål med en flot tid lige over 2 timer. Jeg kom i mål kort efter Vibeke og efter mig fulgte Thomas. Bente og Torben havde en god dag ude på ruten og kom i mål i fælles stil med godt humør.

Også på 10 km-distancen var der god opbakning fra Bov IF. Marie løb sig til årsbedste med tiden 1.08.30, mens Gitte og Dorota satte ny PR med 1.12.12. René fik selskab af Finn og Heidi og trio'en gennemførte løbet i smukt fællesskab.

Men dagen var ikke kun for løberne - Dorthe, Yvonne og Inga valgte at nyde foråret med en dejlig gåtur i det smukke landskab.

Efter løbet blev der delt fine medaljer ud - af metal - og alle kunne nyde friskbagte boller og varm suppe. En hyggelig og vellykket afslutning på en fin dag.





Wasa-Lauf 20 km

Valeska deltog ved det populære Wasa-Lauf 20 km løb - et løb, der endte med at blive både en fysisk og logistisk udfordring.

Efter en travl weekend med afslutning på cross-sæsonen og en stram tidsplan med arbejde og lang transport, satte hun kursen mod Hamburg-området. Trafikken syd for Elbtunnelen gjorde det spændende, men takket være hendes forældre – der både havde hentet startnummer og fundet parkeringsplads – nåede Valeska frem til startfeltet blot fem minutter før løbsstart.

De første 11 km gik efter planen, og hun lå godt an til en tid omkring 1:40. Men varmen og efterveerne af en nylig sygdom satte ind, og det blev en kamp at holde tempoet.

Alligevel kæmpede hun sig flot i mål med tiden 1:46:03 - en præstation, der vidner om både vilje og styrke. Wasa-Lauf får varme anbefalinger med på vejen fra Valeska: en hurtig og flot rute gennem den gamle by, der byder på en god oplevelse for dem, der søger en ny udfordring.



Hele 16 friske og glade løbere møder op til fællestæning og spredte både energi og god stemning fra første skridt.

Det er altid dejligt at se så mange samlet til vores træning, klar til at dele både sved, snak og smil på ruten.

En stærk påmindelse om det fællesskab og sammenhold, der gør vores klub helt unik.

Mandagstræningen fik et lille løft, da vores løbetrænere Kim og René – også kendt som Knold og Tot – indførte en ny struktur for hold 3.

For at imødekomme forskellig løbeform og præferencer, blev der oprettet to tidsgrupper: én med tempo mellem 6:00 og 6:30 min/km og én mellem 6:30 og 7:00 min/km. Formålet var at give alle en bedre træningsoplevelse med mulighed for at finde det rette tempo og samtidig fastholde fællesskabet.

Tiltaget blev indført som en forsøgsordning og blev modtaget positivt blandt klubbens løbere.





Engelsby - 10 km klubrekord

Der blev løbet stærkt i Engelsby, hvor Tobias leverede et helt forrygende 10 km-løb og satte ny klubrekord med imponerende 31.53 – en forbedring af hans egen rekord fra Bremen sidste år!

Det blev endda en dobbeltsejr til Bov IF, da hans løbemakker Thomas fulgte tæt efter og tog 2. pladsen med en flot tid på 32.22.

Hos kvinderne løb Valeska i mål på 48.19, og kort efter fulgte Birte og Andrea. Eike gennemførte også 10 km og kom i mål med en flot tid.

På 5 km-distancen havde Bov IF også seje løbere til start. Torben løb med god fart og kort efter kom Thea i mål – super sejt løbet af alle vores løbere.



Mojnløbet

Mojnløbet blev endnu en festlig og mindeværdig dag for Bov IF, hvor både løbeglæde, fællesskab og forårsfornemmelser gik op i en højere enhed. Vejret viste sig fra sin bedste side, og stemningen var i top fra start til slut.

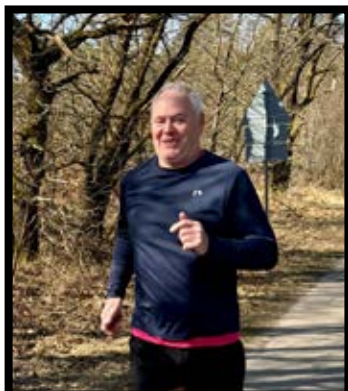
Et særligt stort tillykke til Finn, som gennemførte sin allerførste halvmaraton – stærkt løbet og flot kæmpet hele vejen! Halvmaratondistancen bød i det hele taget på mange flotte præstationer og god opbakning.

Flere løbere fulgtes ad og krydsede målstregen sammen – blandt andet blev Dorte heppet og hjulpet flot i mål af Pia, Bente og René, mens Heidi gennemførte sit første halvmaraton i lang tid – en vigtig sejr i sig selv.



Også på de øvrige distancer var der masser af energi og god stemning. Der blev løbet både 15 km, 10 km og 5 km – og uanset tempo og ambitioner blev der givet alt, hvad benene kunne klare. På 10 km var der både personlige rekorder og løb i fødselsdagsstemning, og vores yngste deltager Aksel imponerede med sin flotte indsats.

På 5 km-distancen og på gåturen blev foråret nydt i fulde drag – bl.a. af Dorthe, Yvonne og Lisbeth, som tog turen sammen med højt humør. Betina og vores firbenede ven Rambo havde også en fest ude på skovstierne – og naturligvis blev Rambo belønnet med sin egen flotte medalje.





Sommersæsonen blev skudt i gang med manér, da vi havde sæsonens første fællest træning fra Barak 80.

Vejret var med os, stemningen var god – og som en ekstra fin gestus havde Alice og Yvonne sørget for lækker kage til alle de seje løbere, der mødte op. Det blev en dejlig eftermiddag med træning, grin og velfortjent kagehygge i solen – en perfekt start på sæsonen!

Berlin halvmaraton

Bov IF var stærkt repræsenteret til årets Berlin Halvmaraton – men det blev meget mere end “bare” et løb. Hele weekenden bød på godt selskab, fælles oplevelser og masser af hygge.

Vi rejste sammen og boede på samme hotel, og allerede fredag gik turen ud til den store messe, hvor vi hentede startnumre og blev inspireret af de mange udstillere. Der blev selvfølgelig også tid til at nyde en velfortjent Erdinger uden alkohol – og stemningen var i top.



Lørdag formiddag besøgte vi det historiske Olympiastadion, hvor vi fik en spændende guidet rundvisning. Her blev der også drømt lidt om at vende tilbage til Berlin maj 2026, hvor der afholdes løb i de legendariske rammer. Om aftenen spiste vi sammen og havde en virkelig hyggelig aften, som satte den helt rigtige stemning for søndagens løb.

Søndag blev en festlig løbsdag, hvor alle kom godt rundt på den nye rute i Berlin – og flere kunne endda fejre flotte resultater og nye personlige rekorder!

Om aftenen spiste vi igen sammen og rundede en fantastisk weekend af med godt humør og mange gode minder i bagagen.





Hannover

Samme weekend drog en flok seje kvinder for at deltage i det populære Hannover-løb. Birte gennemførte sit halvmaraton i flot stil, mens fire friske løbere stillede til start på 10 km-distancen og kæmpede sig gennem Hannovers gader med masser af vilje og godt humør. Med på turen var også Inga, der leverede opbakning og god stemning som heppekor hele vejen – noget, der altid løfter en løbeoplevelse. Løbet bød på forårsvejr, glade tilskuere og festlig stemning, og alle kom sikkert og stærkt i mål.



Jette & Preben nr 400

Langfredag deltog Kim og jeg i årets Påskeløb i Aabenraa, arrangeret af Sydjysk Cannonball. Det blev en hyggelig og velorganiseret løbsdag – og ikke mindst en dag med noget ganske særligt at fejre: løbeparret Jette og Preben Tønder rundede halvmaraton nummer 400! Solen skinnede over Aabenraa, og blandt de 72 deltagere var stemningen høj. En velkendt rute – tre runder á 7 km med start og mål ved stadion – bød som altid på både bakker og godt med puls i benene. Det blev en skøn påsketur i godt selskab – og endnu en påmindelse om, hvor stærkt og inspirerende løbefællesskabet er.





Hamburg halvmaraton

Bov IF var flot repræsenteret ved årets Hamburg halvmaraton med 7 seje løbere og 2 entusiastiske heppere.

Startskuddet lød allerede kl. 08.30, og selvom morgenen bød på lidt kulde, fik vi hurtigt varmen – både af solen og af de mange kilometer i benene. Det var, som altid, en fornøjelse at være afsted sammen og dele både spændingen før start og de mange oplevelser og indtryk efter løbet.

Der var masser at snakke om og ikke mindst fejre!

Vibeke havde virkelig fundet de hurtige sko frem og løb et imponerende nyt PR i tiden 1.54.16.

Også Torben satte ny personlig rekord med flotte 2.13.18 og fik ringet i den berømte PR-klokke.



René halvmaraton nr 50

Ved Hamburg Halvmaraton den 27. april 2025 nåede vores løbetræner René en helt særlig milepæl – halvmaraton nr. 50!

Det blev markeret med et flot diplom, medalje og gave – og stor anerkendelse fra hele klubben.

René har gennem årene været en kæmpe inspiration og støtte for mange i klubben, både som træner og som deltager ved et utal af løb.

Han gennemførte løbet i fin stil og med det sædvanlige gode humør – og vi glæder os allerede til at følge ham mod de næste 50 løb.

Stort tillykke, René – og tusind tak for din indsats for fællesskabet i Bov IF Løb & Motion!





Lillebælt Halvmaraton

En flok seje Bov IF-løbere tog turen til Middelfart for at deltage i årets Lillebælt Halvmaraton – det første løb i serien Fynske Udfordring.

Vejret var ikke helt med os – regnen begyndte netop som vi skulle i gang, og kulden sneg sig ind under huden. Vibeke og Bente ville nok kalde det meget koldt!

Men humøret var højt, og Knold og Tot havde på forhånd meldt ud, at dagens løb skulle være et socialt og hyggeligt af slagsen – og det løfte holdt vi faktisk det meste af vejen.

Vibeke viste igen stærke ben og var første Bov IF-løber over målstregen i flotte 1.59.33 – og med det gennemførte hun sit halvmaraton nr. 25 - Stort tillykke med jubilæet!

Jeg fulgte efter, fire minutter senere og René kom ind, tæt fulgt af Torben. Et minut senere krydsede Bente målstregen, og kort efter kom Pia og Kim i mål – sammen og med store smil på læben.



Arbejdsdag ved Barak 80

Traditionen tro mødtes en flok engagerede medlemmer til arbejdsdag ved Barak 80, hvor der blev snakket, grinet – og ikke mindst arbejdet.

Selvom det ikke er en kommunal opgave, prioriterer vi i løbeklubben at holde området omkring vores base pænt og indbydende.

Med arbejdshandsker, redskaber og godt humør ordnedes praktiske opgaver og gjort klar til endnu en sæson med løb og fællesskab.

Tak til alle, der lagde vejen forbi og gav en hånd med – det er netop sådan vi skaber et stærkt fællesskab!





Digeløbet

En lille flok fra Bov IF havde en dejlig dag i Højer, hvor vi deltog i det traditionsrige Digeløb.

Kim tog den lange tur og løb halvmaraton, mens Birte, Heidi, Dorota og jeg gennemførte den smukke 9,4 km-rute – alle i godt humør og med naturen som smuk kulisse.

Efter løbet blev der hygget med kaffe og hundekram fra Pia, inden turen gik hjemad.

Vi var ovenikøbet så heldige at få nogle præmier med os – så alt i alt en rigtig god og hyggelig dag i Højer.



Vibeke halvmaraton nr 25

Ved Lillebælt Halvmaraton den 3. maj rundede Vibeke en flot og imponerende milepæl – nemlig sit halvmaraton nr. 25.

Det blev fejret med både gavekurv, diplom og store smil foran Barak 80. Det er supersejt gået, Vibeke!

Det har været en fornøjelse at følge din udvikling og se, hvordan du med dedikation, godt humør og stærke ben har nået denne flotte præstation.

Og ikke mindst tak for alle de gode oplevelser og hyggelige stunder, vi har delt til løbene undervejs.





3 Toppe Løb

Vibeke, Kim og Pia havde en dejlig dag på Højfyn, hvor de deltog i det naturskønne og udfordrende 3 Toppe Løb – et oplevelsesløb med alt, hvad løberhertet kan ønske sig.

Ruten bød på masser af højdemeter og smukke udsigter, da deltagerne kunne tage turen over to eller tre af Fyns højeste punkter: Frøbjerg Bavnehøj (130 m), Dyred Banke (123 m) og Brændholt Bjerg (115 m).

Vibeke kom først i mål af de tre – stærkt løbet!

Kim og Pia tog turen sammen og fulgtes ad hele vejen til mål – med smil og godt humør.



Royal side Run Vejebæk

Onsdag den 21. maj blev der løbet Royal side Run i vores egen baghave Vejebæk.

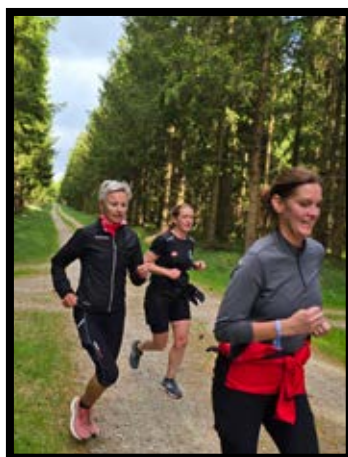
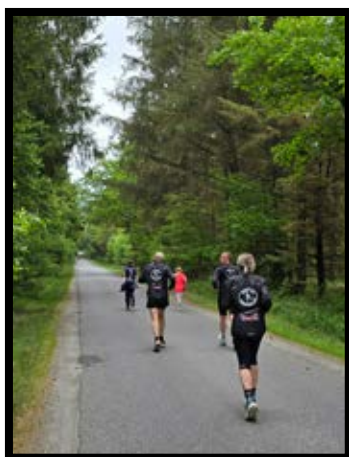
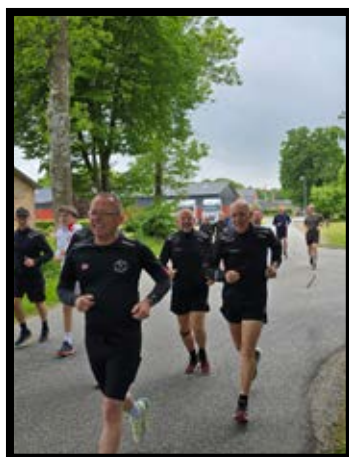
Og sikke en dag det blev.

Løbet samlede omkring 100 deltagere, og hele 47 af dem kom fra Bov IF.

Det var fantastisk at se så mange klubbens løbere bakke op om det lokale løb og samtidig levere flotte præstationer. Ikke mindre end 7 løbere satte ny PR på dagen!

Dorota, Gitte og Joan lavede ny PR på 5 km ruten og Vibeke, Dorte og Finn lavede ny PR på 10km.

Det er en fornøjelse at følge jeres engagement og udvikling – vi glæder os allerede til næste løb!





Topresultat i Aarhus

Ved Frederiksbjerg Gadeløb i Aarhus, hvor der var ægte gadefeststemning, leverede Thomas Alvarez en imponerende præstation på 5 km-distancen!

Thomas havde virkelig gode ben og krydsede målstregen i tiden 15.36 – kun 4 sekunder fra Tobias' klubrekord fra sidste år.



Havbundsløbet

Birte, Finn og jeg tog udfordringen op og gennemførte det helt særlige Havbundsløb – og sikke en oplevelse det blev!

Det er ikke et løb som de fleste. Flere kilometer foregår i vand til knæene, og det er umuligt at løbe hele vejen. Men her handler det ikke om tider – det handler om vilje, udholdenhed og det mentale overskud til at blive ved, selv når det bliver vådt, tungt og træls.

Tak til Kai og Sven for at følges med os, da Andrea desværre måtte melde fra – og stor ros til Finn.



Vesterskovsløbet

Stort tillykke til Lene, som løb sig til en flot 2. plads ved årets Vesterskovsløb. En super stærk præstation – og så med overskud til at hilse på os andre ude på ruten. Det er virkelig sejt!

Der blev i det hele taget leveret mange flotte præstationer fra vores løbere – flere satte nyt årsbedste, og alle kom godt igennem den udfordrende rute med både sol og stigninger.

Dorota deltog på 10 km-ruten, mens resten af holdet kastede sig over halvmaraton-distancen.





Kolding Half

Kolding Half samlede over 3.000 løbere, og naturligvis var Bov IF også repræsenteret, da der skulle kæmpes gennem byens gader – og ikke mindst bakkerne. Varmen gjorde løbet ekstra udfordrende, men vi kom alle godt igennem.

Sander stillede op med startnummer 1 og leverede en flot indsats – selvom han indrømmede, at det måske ikke helt blev til en førstemand i mål. Thomas havde stadig gode ben efter løb tidligere på ugen og kom fint igennem. Jeg kæmpede med både varme og bakker, som ikke er favoritkombinationen – men beviste alligevel, at viljen er stærkere end benene!

Randi var også med og gennemførte 10 km-ruten i fin stil.

En varm, udfordrende og hyggelig dag i Kolding – og som altid dejligt at være afsted sammen!



Bov Ringriderfest

Onsdag den 4. juni holdt vi traditionen og rykkede endnu en gang vores træning ud til Ringriderpladsen i Bov.

Vi mødtes ved teltet og løb en god tur i lokalområdet – med varme i luften og smil på læberne. Efter træningen stod den på hyggelig grill og fællesskab, hvor klubben var vært for pølser, vand og øl. Det er blevet en skøn og værdsat tradition – og vi glæder os allerede til næste år!





Royal side Run Møgeltønder

Samme dag deltog Heidi i Royal side Run i Møgeltønder – et lokalt og stemningsfuldt motionsløb med Schackenborg Slot som både start- og målområde.

Royal side Run er noget helt særligt, og det er ikke alle, der kan prale af at have løbet i slotshave og blandt historiske bygninger.

Heidi repræsenterede Bov IF flot, og vi er glade for at være en del af en folkebevægelse, der både skaber fællesskab og gode oplevelser i løbesko.



Royal Run Ribe

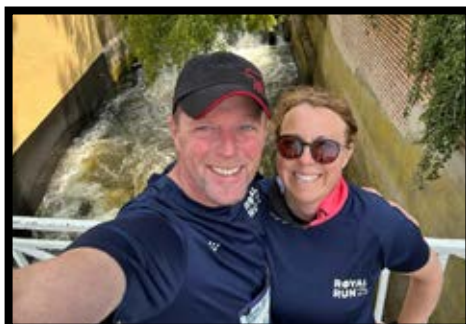
Den 9. juni deltog Finn, Randi og Eike i årets officielle Royal Run i smukke Ribe – og det blev en oplevelse ud over det sædvanlige! Ruten bød på skønt løbevejr, flot stemning og historiske omgivelser – bl.a. med et stemningsfuldt stræk gennem Ribe Vikingecenter.

H.M. Kongen ankom til byen først på dagen og skød årets Royal Run i gang med et vikingslag på skjoldet – et helt særligt øjeblik foran tusindvis af tilskuere og deltagere.

Hans Majestæt løb One-milen, og efter at Kongen havde afsluttet sit løb, blev det tid for de øvrige distancer – herunder 10 km, som vores tre seje medlemmer stillede op i.

Ruten var både smuk og stemningsfuld – blandt andet med et stræk gennem Ribe Vikingecenter – og Randi fulgte Finn hele vejen, kun 18 sekunder bag i mål. Kort efter krydsede Eike målstregen, og så åbnede sluserne sig – heldigvis først efter løbet var gennemført.

Et stort tak til jer tre for at repræsentere Bov IF Løb & Motion så flot – og for at tage del i denne festlige dag med løb, historie og fællesskab i Danmarks ældste by.





Ispause

Nogle træninger er bare lidt bedre end andre – og især når de inkluderer en overraskelse i form af en ispause midt på ruten.

På en varm sommeraften fik vi æren af at gøre et lille stop hos Christa, som havde sørget for is til hele flokken – og det blev selvfølgelig taget imod med store smil og god stemning.

Tak for forkælelsen, Christa – og tak til alle der var med til en både svedig og super hyggelig træning.



Løjt løbet

I forbindelse med Løjterlig Lørdag blev der arrangeret motionsløb i Løjt – men i år med en spændende nyhed: halvmaraton var kommet på programmet, som en del af Firklover-serien, hvor også Grænseløbet hører til.

Bov IF var stærkt repræsenteret på tværs af alle distancer på dagen.

På den korte rute deltog Claus' yngste søn Anton og leverede en flot indsats, og på 6,4 km havde vi både Eike og Marie i gang.

Aksel, Laurids og Heidi løb 11,8 km-ruten – og på halvmaraton var det Claus og jeg, der kastede os ud i den kuperede og varme udfordring.





Rebild Bakker

På måske årets varmeste dag stillede en gruppe seje Bov IF-løbere op til løb i det kuperede og naturskønne område omkring Rebild Bakker – og det blev en dag med sved på panden, vilje i benene og masser af højdemeter.

Heldigvis viste Rebild sig fra en lidt mildere side i år – uden regn og glatte stier – og det gav lidt bedre betingelser end tidligere år. Kim kom først i mål, efterfulgt af Bente og Pia, der løb i mål sammen. Kort efter krydsede også René målstregen med solid indsats i varmen.



Sundax

Vi havde en skøn og hyggelig dag til Sundax motionsdag, hvor en flok seje Bov IF'ere deltog på både 5 og 10 km – nogle løb, andre gik, og alle kom flot igennem.

På 5 km var Glenn og Laurids Vosny i gang, mens Valeska, Tobias (med firbenet følgesvend), Lene, Dorte og Helle gennemførte 10 km-ruten, der bestod af to omgange. Der blev heppet, kæmpet og hygget hele vejen rundt – præcis som det skal være!

Efter løbet stod den på væske, grillpølse og kaffe i det gode vejr – og stemningen var som altid i top! Alle deltagere fik selvfølgelig en velfortjent medalje om halsen.

En særlig tak til Alice, Heidi og Yvonne for at være med til at skabe en hyggelig dag – og til alle jer, der var med og viste endnu en gang, at fællesskab og bevægelse går hånd i hånd.





Broløbet

I år blev der igen åbnet for en helt særlig løbeoplevelse, da Broløbet 2025 markerede 25-års jubilæet for Øresundsforbindelsen. 40.000 løbere deltog i det ikoniske halvmaraton, der starter i Danmark, går gennem tunnelen og fortsætter over den imponerende Øresundsbro – med mål i Sverige.

Bov IF var også repræsenteret, da Dorota var blandt de heldige, der fik fingrene i et af de eftertragtede startnumre til det udsolgte løb.



Aarhus City Half

Søndag den 15. juni var der løbefest i Aarhus, da tusindvis af løbere indtog gaderne til Aarhus City Half.

Det var 12. gang løbet blev afholdt og byen summede af liv med heppende tilskuere, musik og underholdning på hele ruten. Med over 60 hotspots og en rute forbi både DOKK1, Domkirken og Tivoli Friheden, var det en vaskeægte løbeoplevelse gennem hjertet af Aarhus.



Thomas stillede til start sammen med over 12.000 andre løbere og gennemførte i fin stil.

Alt for Damerne-løbet i Fredericia

Igen i år var Bov IF stærkt repræsenteret til Alt for Damerne's kvindeløb, hvor syv seje løberpiger stillede til start i den festlige og hyggelige atmosfære.

Løbet, der udelukkende er for kvinder, er kendt som "Danmarks hyggeligste kvindeløb" – og det levede helt op til sit ry med glade deltagere, smil og en rute, der bød på både stigninger, varme og en god portion grin undervejs.

Alle kom godt i mål – på trods af varme, småskavanker og bakker, der lige ville teste benene. Og vigtigst af alt: det sociale var i top.





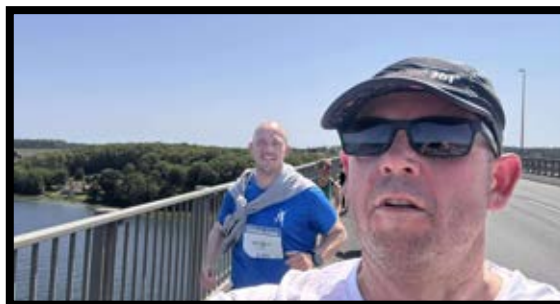
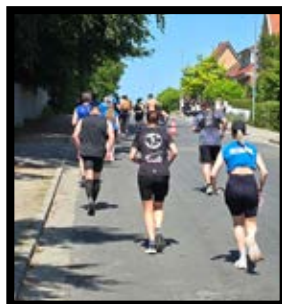
BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2025

De 3 Broer

Lørdag den 21. juni deltog en gruppe Bov IF-løbere i det naturskønne halvmaraton "De 3 Broer", hvor ruten fører løberne fra Rudkøbing til Svendborg – over Langelandsbroen, Siø Sundbroen og Svendborgsundbroen, og forbi Valdemars Slot på Tåsinge.

Varmen var stadig en udfordring, men det blev opvejet af den smukke rute og det gode selskab. Flere i gruppen havde en rigtig god dag i løbeskoene – og Dorte toppede det hele med en flot ny PR! Kim, Vibeke, Dorte, Jerker, René, Pia og Bente repræsenterede Bov IF på fornem vis, og alle kom flot i mål efter en løbetur fyldt med både højdemeter, udsigt og fællesskab.

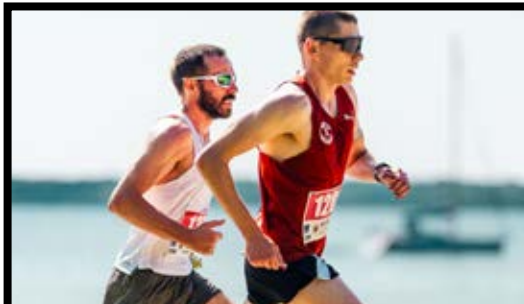
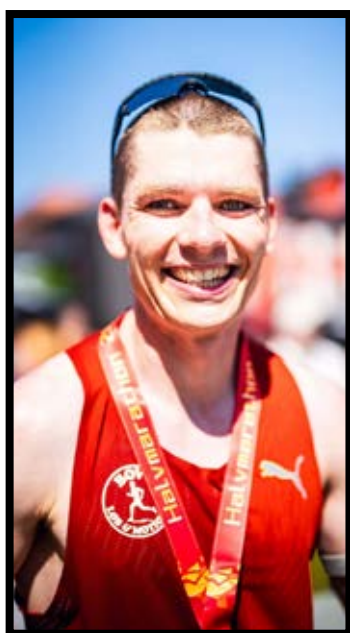


Aabenraa Bjergmarathon

Til årets Aabenraa Bjergmarathon stillede Bov IF talstærkt op – og vi fik ikke bare gode løbeoplevelser, men også en dobbelt sejr!

Tobias og Thomas løb begge et imponerende halvmaraton og sikrede sig henholdsvis 1. og 2. pladsen – kæmpe tillykke med det! Det er virkelig stærkt at se vores klub på toppen af resultatlisten!

Men det var ikke kun de forreste, der leverede – også Lene, Valeska, Aksel og Thomas kæmpede sig gennem de bakkede kilometer i den smukke Aabenraa-natur. En stor cadeau til Lisbeth, Morten, Inge og Jane, som tog oplevelsen til fods.





Rødebro Cannonball sommerløb

Traditionen tro blev der i uge 29 arrangeret løb af Rødebro Cannonball, og igen i år havde Hans åbnet sit hjem og sørget for både velmarkerede ruter og fantastisk forplejning med alt, hvad løberhertet begærer... ja, alt fra is til chili con carne.

Flere fra Bov IF tog udfordringen op og kæmpede sig igennem både høj sol og kraftige regnbyger – og det med flotte resultater:

- Kim løb alle 6 dage (!) og viste vejen med imponerende stabilitet og stil.
- Lene, Vibeke og Pia tog hver 2 ture og leverede stærke tider.
- Aksel, Bente og jeg deltog alle én dag og bidrog til fællesskabet og stemningen.



Handweitt Sommerlauf

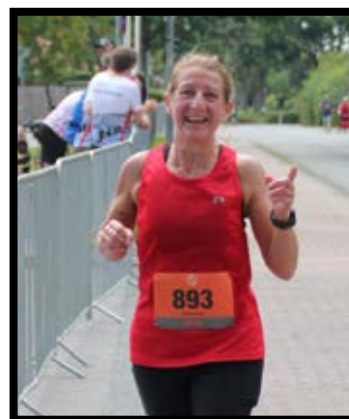
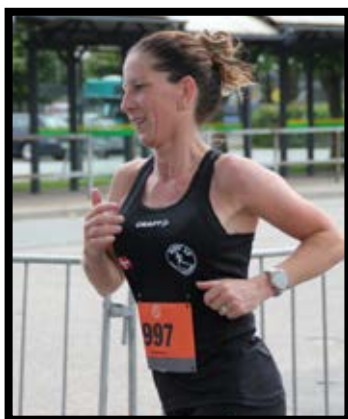
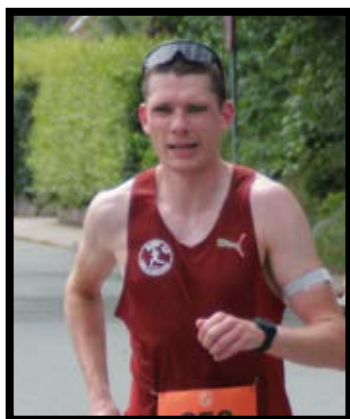
Ved årets Handewitt Sommerlauf deltog vi med en stærk gruppe løbere fra klubben, fordelt på både 10 km og halvmaraton-distancen. Vejret viste sig fra sin varme side med temperaturer over 25 grader allerede fra start, så det blev en heftig omgang for alle.

Alligevel blev det til mange flotte præstationer!

Tobias leverede et imponerende løb og satte ny rekord, selvom han bagefter sagde, at det slet ikke var hans bedste dag. Det lover godt for fremtiden.

På 10 km havde vi Vibeke, Torben, Birte og Pia med, og på halvmaraton deltog Tobias, Lene, Dorte, Kim, Bente og jeg. Vi kom alle igennem ruten trods varmen.

Tak for en hyggelig og varm løbsdag i Handewitt.





Kage

En dejlig sommeraften efter træningen blev der taget initiativ til lidt ekstra hygge ved barakken. Julie, Gitte og Birgitte havde sørget for at der var lækker hjemmelavet kage og kolde drikke, og stemningen var i top. Snakken gik lystigt, og der var både grin og gode historier fra løb og træning. Vejret viste sig heldigvis fra sin gode side, så det blev en rigtig hyggestund i fællesskabets tegn.



Kim halvmaraton nr 300

I år kunne Kim fejre sit halvmaraton nr 300, ved Blokhush Marathon. Ruten bød på både strandløb, flade bakker og overraskende stille sommervej - uden den blæst, man ellers kunne forvente sig ved havet.

Kim gennemførte sit imponerende jubilæumsløb sammen med Pia, der samtidig rundede løb nr. 138.

Begge kom flot igennem og viste endnu engang den store vilje og glæde for løb, som er med til at inspirere hele klubben.



OstseeMan Triathlon

Ved OstseeMan Triathlon i Glücksburg viste to af vores medlemmer endnu engang deres styrke.

Valeska satte ny personlig rekord på halvmaraton-distancen med flotte 1.48.45.

Og Jonna imponerede stort i åbent hav, hvor hun svømmede hele 3,8 km i en rigtig stærk tid. Sammen med sit hold kæmpede hun sig i mål som nr. 6 ud af 41 – en super præstation!

Stort skulderklap til jer begge for at repræsentere klubben så flot ved et af Tysklands mest ikoniske triathlonløb.





Klosterløbet

Ved årets Klosterløb i Løgumkloster havde vi tre stærke Bov IF-løbere på startlinjen.

Lene løb en flot 2. plads hjem på halvmaraton-distancen – virkelig sejt og godt løbet. Kim var også med på halvmaraton og kom sikkert i mål på den nye rute.

På 5 km-distancen satte Eike ny personlig rekord – kæmpe tillykke med det!

En god dag med stærke præstationer og flot repræsentation af klubben.



Nybøl Nor Familieløb

Ved Nybøl Nor Familieløb var Bov IF også flot repræsenteret.

Løbet bød på distancer for hele familien – fra børneløb til halvmaraton – og stemningen var lige så hyggelig, som naturen var smuk.

Kim, Thomas og Pia tog udfordringen op på halvmaraton, mens Heidi, Dorota og jeg løb 10 km-ruten. En dejlig dag med bakker, landevej og masser af udsigt over det skønne Nybøl Nor.

Dagen blev ekstra mindeværdig, da der på halvmaraton-distancen var dobbelt jubilæum – hele to løbere rundede nemlig halvmaraton nr. 100. Et sjældent og festligt øjeblik, som satte prikken over i'et på en smuk løbsdag.





Hans fødselsdagsløb & halvmaraton nr 500

I Rødekro blev der løbet i festligt lag, da Hans både kunne fejre sin fødselsdag og samtidig nå en helt utrolig milepæl – halvmaraton nr. 500.

Løbet blev afviklet på en 7 km-rute, hvor deltagerne gennemførte tre omgange, og stemningen var præget af både glæde og beundring for Hans' præstation.

Jeg havde en rigtig god aften i selskab med mange andre løbere og efter turen var der hyggelig grillpølse i haven og en varm fejring af dagens hovedperson.



Gummimus - Fødselsdagsløb Pia 60 år

Der blev sat ekstra festligt præg i Hønsnap, da Pia inviterede til fødselsdagsløb i anledning af sin kommende 60-års fødselsdag.

Selve dagen bød også på endnu en fejring - for her havde Bente fødselsdag. Hun valgte at markere dagen sammen med os andre, og naturligvis sørgede Kim for en lille gave, inden turen gik i gang.

Fra Bov IF deltog 16 medlemmer, der nød ruten i de smukke omgivelser og bagefter hyggede sig med lækker forplejning og masser af grin i den skønne have. Der var også rullet ud løbere med stort "60", en sød og festlig overraskelse til Pia, der ellers havde frabedt sig særlig opmærksomhed.





I forbindelse med fejringen i haven efter Pias fødselsdagsløb blev der også sat fokus på en anden stor milepæl i klubben. Kim fik overrakt diplom, gave og en velfortjent hyldest for sit imponerende halvmaraton nr 300.

Det blev en rigtig fin markering af en præstation ud over det sædvanlige - og en dag, hvor vi kunne fejre både fødselsdage og løbejubilæer i samme hyggelige rammer.



RødekrøLøbet

Ved årets RødekrøLøb fik vi en helt fantastisk aften med både flotte præstationer og masser af fællesskab.

Byens gader dannede rammen om et hyggeligt byløb på 2 km rundstrækninger, og stemningen var i top – ikke mindst takket være de Bov IF'ere, der stod langs ruten og heppede og gav ekstra energi, når benene blev tunge.

På One Mile klarede unge Anton sig flot, mens Marie og Eike (med sin mand) tog de 6 km. På 10 km-distancen stillede vi med hele 13 løbere, der alle leverede stærke præstationer.

Aftenens højdepunkt var uden tvivl, da Thomas Alvarez tog sejren på 10 km med en tid, der kun var få sekunder fra både PR og klubrekord – virkelig imponerende løbet!

Derudover fik vi flere flotte resultater i Sønderjysk Mesterskab, hvor bl.a. Lene kunne glæde sig over en mestertitel.





DHL-stafetten

DHL Stafetten i Sønderjylland er en rigtig firmafest, hvor tusindvis af løbere og gående mødes til en hyggelig aften med motion, mad og masser af god stemning. I år blev der sat deltagerrekord i Aabenraa, og Bov IF var flot repræsenteret med hele 26 deltagere, fordelt på både løbe- og gåhold.

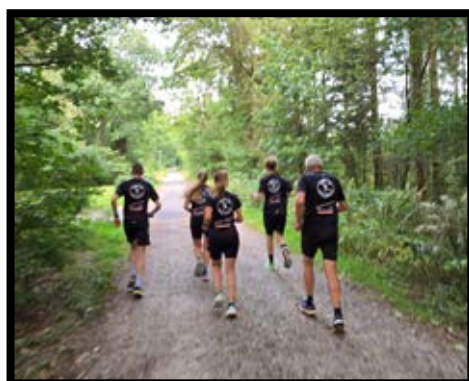
Det blev en dejlig sommeraften med højt humør, godt fællesskab og en skøn afslutning i teltet, hvor der var tid til hygge og samvær. En tradition vi bestemt glæder os til at være en del af igen.



Filmindspilning

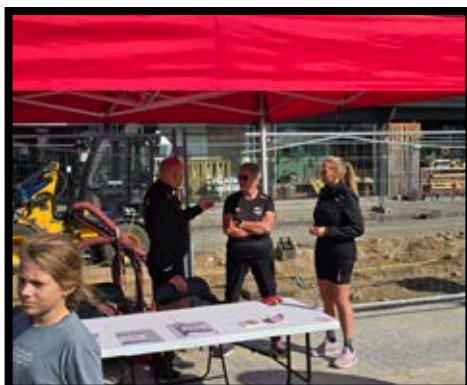
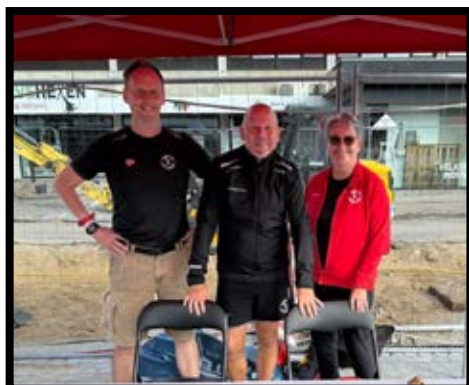
En flok af vores løbere var med til optagelserne af Bov IF's præsentationsvideo - og vi glæder os til at se det færdige resultat.

Optagelserne gik forbi flere af de steder, hvor vi normalt træner, og det var både sjovt og hyggeligt at være en del af projektet, sammen med de andre afdelinger af Bov IF.



Familiefesten i Padborg Torvecenter

I slutningen af august deltog vi ved Familiefesten i Padborg Torvecenter. Arrangementet, arrangeret af Padborg Shopping, bød på masser af aktiviteter og en festlig stemning hele dagen. Klubben var repræsenteret af Bo, Pia, Heidi og mig, og vi fik hyggelige snakke med de besøgende i vores telt.





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2025

Vores seje Inga har haft rigtig gode ben i år!

Hun gennemførte først 15 km på egen hånd i Ribe - og kort efter tog hun endnu en imponerende tur på 15 km, denne gang med Birte ved Over stok og sten.

Flot gået af begge - og stærkt at tage to så lange ture med så kort mellemrum.



Kim 100 km gåtur

Kim imponerede med en helt særlig præstation.

Han gennemførte en gåtur på 100 km til fods - en imponerende bedrift, der kræver vilje, udenholdenhed og masser af mental styrke.

En præstation der er et stærkt eksempel på den dedikation, Kim altid viser - både som løber og som træner.



Flensburg Liebt Dich

Bov IF var igen flot repræsenteret ved årets løb i Flensburg.

Løbet er et hyggeligt arrangement gennem Flensburgs gader og så også i år, selvom varmen gjorde det til en udfordring for mange af deltagerne.

Vi klarede os flot og alle kom godt i mål, trods de varme forhold og lidt kaos i målområdet. Der blev kæmpet og heppet - og til sidst kunne vi hænge den velfortjente medalje om halsen.



Den Genfundne Bro

I august deltog René, Kim og Pia ved Den Genfundne Bro Løbet i Brædstrup.

Ruten gik gennem den smukke natur omkring den historiske bro, og stemningen var hyggelig og afslappet.

Efter løbet var der fuld forplejning med grillpølser, kaffe og kage - præcis som det skal være efter en god løbetur.





Gendarmløbet

Ved Gendarmløbet i Broager var Bov IF igen stærkt repræsenteret på flere distancer.

Løbet bød på en flot rute gennem både by, skov og natur - klassisk sydjysk terræn med lidt af det hele. Vejret viste sig fra sin kølige og regnfulde side, men det lagde ikke en dæmper på stemningen. Vores løbere leverede mange flotte præstationer - både på 5, 10 og 21 km - og det var så skønt at se mange Bov IF-trøjer ude på ruten. Der blev kæmpet og hygget hele vejen, og fællesskabet var i top som altid.

Efter løbet kom der en dejlig overraskelse, da Bov IF Løb & Motion blev tildelt fællesskabsprisen - en anerkendelse af klubbens stærke sammenhold og engagement.



Grænseløbet

Vejret og stemningen var i top til årets Grænseløbet, og der blev leveret masser af flotte præstationer.

Flere af vores løbere satte personlige rekorder, og der var også debut på halvmaraton-distancen - Marie Louise gennemførte sit allerførste halvmaraton. Hun fik følgeskab af Bente, der løb med på runde to og hele vejen ind i mål - et smukt eksempel på det fællesskab og den støtte, som kendetegner vores klub!

Samtidigt kunne vi glæde os over to sejre til klubben, da Tobias vandt 11 km og Aksel tog sejren på 5 km.

Men vigtigst af alt var det den gode energi, sammenholdet og glæden ved at løbe, der prægede dagen. En stor tak til alle, der deltog, heppede og bidrog til endnu en fantastisk løbsdag - vi glæder os til næste år, hvor Grænseløbet fejrer 40 års jubilæum!





HCA Marathon

HCA Marathon i Odense samler næsten 9.000 deltagere og er et løb med masser af stemning i gaderne - og selvom der var lidt kaos omkring start- og målområdet, fik vores løbere en rigtig god oplevelse ude på ruten.

Der blev leveret imponerende præstationer hele vejen rundt.

Lene satte ny personlig rekord på maraton, Thomas tog sejren og satte ny klubrekord på halvmaraton og flere af vores løbere kunne glæde sig over stærke resultater og nye PR'er.

Særligt flot var det også at se Eike, som gennemførte sit anden halvmaraton!

Alt i alt en dag med flotte resultater, god energi og endnu et bevis på, at vedholdende træning og stærkt fællesskab giver resultater - både på ruten og udenfor.



Maraton klubrekord

Tobias stod for en virkelig toppræstation, da han ved Marathon i Bremen løb sig til en imponerende ny klubrekord på distancen!

Tobias krydsede målstregen i tiden 2.35.44, hvilket er en forbedring af den tidligere klubrekord fra 1997 med hele 12 minutter.

Et kæmpe tillykke til Tobias med den nye klubrekord og en præstation, som hele klubben kan være stolte af!



Alice stopper som træner

I efteråret meddelte Alice, at hun desværre måtte stoppe som løbetræner i klubben af helbredsmæssige årsager.

Alice har i mange år været en engageret og højt værdsat del af trænerteamet, og hendes indsats for klubben har sat tydelige spor – både fagligt og menneskeligt.

Selv om løbeskoene nu må hvile, fortsætter Alice heldigvis sit store engagement i klubben. Hun bliver nemlig i både bestyrelsen og Grænseløbsudvalget, hvor hendes erfaring og gode humør fortsat vil komme alle til gavn.





Vejle Ådal

Flere af vores løbere tog turen til Vejle, hvor ruten bød på flotte omgivelser og perfekt løbevejr. Stemningen var høj, og præstationerne endnu højere.

Vibeke imponerede med ny PR på halvmaraton, mens René satte ny årsbedste efter et stærkt løb. Kort efter kom jeg i mål, og Bente og Pia fulgte flot efter med stabile præstationer på distancen. Dorota stillede op på 10 km-ruten og leverede også et fint løb.

En rigtig god dag i Vejle – med både smil, sol og stærke resultater.



Sønderjysk Cross 2025/2026 Røde Kro

Sæsonen blev skudt i gang ved Fladhøj Idrætsanlæg, hvor 1. afdeling af Sønderjysk Cross 2025/2026 fandt sted. Hele 15 løbere fra Bov IF stod klar til start og fordelte sig på både 2, 3 og 4 runder i det kuperede terræn.

Stemningen var høj, benene blev udfordret - men efter løbet ventede kaffe og kage, som den perfekte afslutning på en god dag i skoven.

Et ekstra tak til de medlemmer, der kom forbi og heppede – jeres støtte gør en forskel hver gang.





Sønderjysk Cross 2025/2026 Starup

Starup lagde rammer for endnu en ægte omgang cross med mudder, bakker og udfordringer undervejs. Bov IF stillede med en stærk og bred trup, hvor løbere på både 2, 3 og 4 runder bakkede hinanden op hele vejen rundt.

Det var skønt at se nye ansigter få deres første cross-oplevelse og mærke, hvordan fællesskabet i klubben gør selv de hårdeste runder til en god og positiv oplevelse.

Stemningen før, under og efter løbet var præget af sammenhold, opbakning og masser af god snak.



Tommy Schallert nr 500

En helt særlig begivenhed i løbeåret var fejringen af Tommy Schallerts halvmaraton nummer 500!

Løbet blev afviklet i Kolding, hvor en stor flok løbere var samlet for at markere den store dag.

Fire løbere fra Bov IF – Kim, Thomas, Pia og jeg – tog udfordringen op på den kuperede rute med mange bakker. Det var krævende, men stemningen var god hele vejen rundt.

Efter løbet blev der hygget med solid forplejning og god snak, hvilket satte punktum for en festlig og mindeværdig dag i løbets tegn.





Annette halvmaraton nr 300

Endnu en imponerende milepæl blev markeret, da Annette Juul Bergholt Eskildsen gennemførte sit halvmaraton nummer 300. Jubilæumsløbet blev afviklet i Løgumkloster, hvor ruten bød på både by, depot og en tur i den velkendte skov fra Klosterløbet – perfekte rammer for en særlig dag.

Bov IF var repræsenteret med fem løbere – Kim, Vibeke, Thomas, Pia og jeg – som alle fik en god løbeoplevelse ude på ruten.

Efter løbet blev jubilæet rundet af med hyggeligt samvær, kaffe og kage i varme omgivelser, hvilket satte et fint punktum for en stemningsfuld og mindeværdig dag.



Varnæs støtteløb

Bov IF deltog også i det årlige støtteløb i Varnæs, et løb der efterhånden er blevet en fast og meningsfuld tradition. Overskuddet fra arrangementet går til arbejdet med diabetes og organ-donation, og det var dejligt at opleve den store opbakning og den gode stemning på dagen.

Fra klubben deltog Lene, Vibeke, Kim og jeg, som alle fik en god og hyggelig løbetur.

Efter løbet var der mulighed for at samles og nyde varm kakao, kaffe og kage – en fin afslutning på en løbedag med både fællesskab og et godt formål.

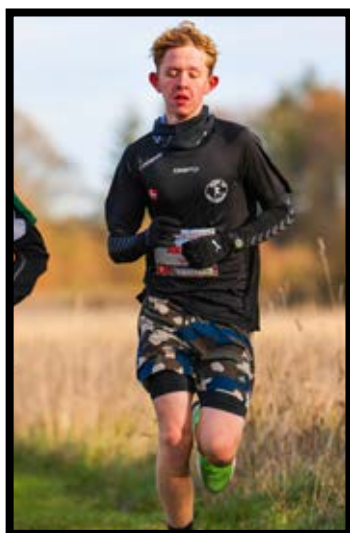




Sønderjysk Cross 2025/2026 Sønderborg

Sønderborg lagde rammerne for en hård, men fantastisk omgang cross. Kulden bed godt fra sig, men vores løbere fra Bov IF viste både stærk form, vilje og sammenhold hele vejen rundt.

Vi stillede denne gang med hele 15 løbere og fastholder fortsat en flot 5. plads i holdkonkurrencen. Efter løbet var der social hygge, kaffe og kage – og Finn gav en god omgang shots.



Juleløb ved Kragerup Gods

Tre julenisser fra Bov IF var taget til Ruds Vedby for at deltage i juleløbet ved Kragerup Gods.

Ruten går gennem smukke skovområder og naturskønne omgivelser omkring godset – en rigtig hyggelig oplevelse, der passede perfekt til årstiden.

Efter løbet ventede der ægte julestemning med æbleskiver, gløgg og kaffe, og som prikken over i'et fik alle en flot, stor medalje.





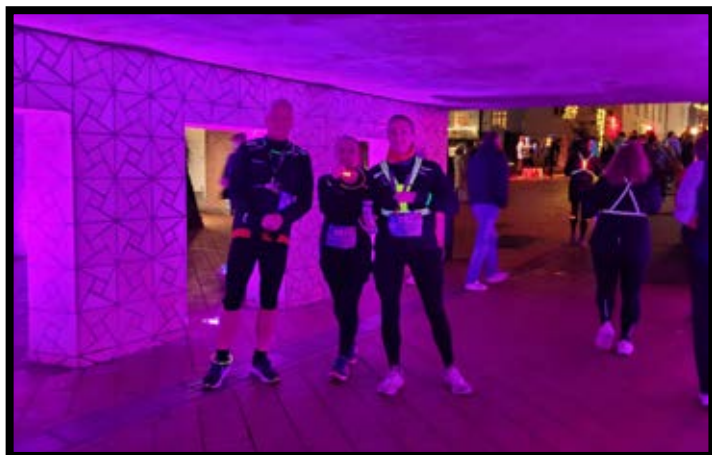
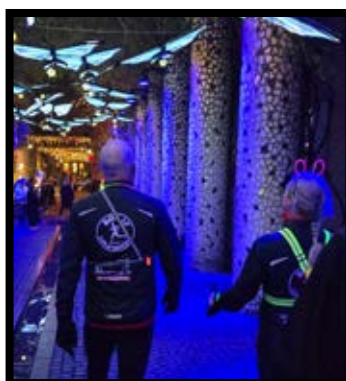
Kolding Light Run

Kolding Light Run bød på en helt særlig løbeoplevelse, hvor fokus ikke var på tider og placeringer, men på fællesskab, stemning og oplevelser. Regnen holdt heldigvis pause, og vi fik perfekte forhold til en stemningsfuld aftenløbetur gennem Kolding by.

Ruten på 5 km førte os op og ned ad trapper, gennem bygninger som både virksomhed og bibliotek, rundt om Slotssøen og Koldinghus og afslutningsvis gennem gågaden – alt sammen indrammet af imponerende lysinstallationer og lyseshows, som virkelig skal opleves live for at komme til sin ret.

For os fra Bov IF var det en ren hyggetur, hvor vi løb sammen, snakkede og nød aftenen.

Netop den form for løb understreger, hvad klubfællesskab også handler om: at dele oplevelser, have det sjovt sammen og skabe gode minder.



Julemærkemarchen

Julemærkemarchen er en helt særlig dag, hvor bevægelse og fællesskab går hånd i hånd med et vigtigt formål.

Vi deltog i marchen til fordel for børnene på Julemærkehjem og var med til at bakke op om en stærk tradition.

Det var en hyggelig vandretur i godt selskab, hvor smil, snak og god stemning prægede dagen – og hvor hvert skridt gjorde en forskel.





Sønderjysk Cross 2025/2026 Knivsbjerg

Med 4. afdeling ved Knivsbjerg nåede vi halvvejs i Sønderjysk Cross-serien – og det skete på den berygtede rute med stejle bakker og masser af højdemeter.

Vores seje løbere fra Bov IF leverede endnu en stærk indsats, og vi holder fortsat en flot 5. plads i holdkonkurrencen. Efter sidste løber var kommet sikkert i mål, blev der som altid hygget med kaffe og kage, inden turen gik hjem igen.

En stor tak til Heidi og Morten for opbakning og hep op ad bakken – det gav lige de ekstra procenter, når det gjorde mest ondt.

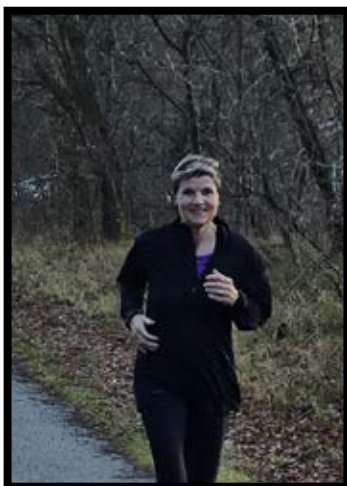


Gummijus Juleløb

Kim og Pia stod igen bag et vellykket Gummimus Juleløb, hvor mange glade og seje løbere var mødt op til en hyggelig og velarrangeret løbedag. Der var flot deltagelse på alle distancer, og Bov IF var repræsenteret på både halvmaraton, 10 km og 5 km.

Efter løbet blev alle forkælet med lækker forplejning inde i hallen, hvor Pia og Yvonne sørgede for både mad, drikke og god stemning.

En dejlig afslutning på endnu et hyggeligt juleløb i Gummimus-regi.





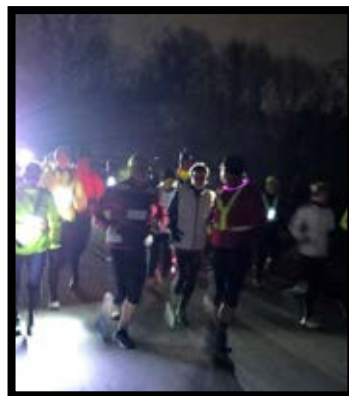
Mørkerløb fra Barak 80

Årets juleafslutning i Bov IF Løb & Motion blev traditionen tro markeret med vores hyggelige mørkeløb fra Barak 80. Med pandelamper, knæklys og nissehuer blev der sendt både rendyr, nisser og helt almindelige løbere ud på to ruter – én gennem skoven og én på asfalt – så alle kunne være med uanset tempo.

Stemningen var i top allerede fra start, og det var skønt at se så mange møde op og nyde løbeturen sammen i vintermørket. Efterfølgende samledes vi inde i B80, hvor der blev hygget med grillpølser, snak og masser af julehumør.

Aftenen bød også på en velfortjent tak til vores trænere, som blev fremhævet og anerkendt for deres store indsats og engagement gennem hele året – uge efter uge og i al slags vejr.

En rigtig fin afslutning på løbeåret, hvor fællesskab og hygge igen var i centrum.





Gummimus Nytårsløb

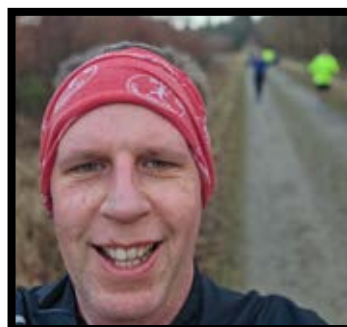
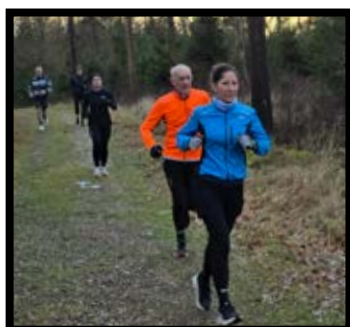
Året blev rundet smukt af med Gummimus Nytårsløb nr. 6, arrangeret af Kim i de velkendte og natur-skønne omgivelser ved Frøslev Lejren. Der var flot opbakning med både løbere og gående, og efter løbet blev der hygget sammen i Barak 80 – en perfekt ramme for årets sidste fælles løbeoplevelse!

Nytårsløbet bød også på flere imponerende jubilæer.

Heidi gennemførte sit halvmaraton nr. 40, Bente rundede nr. 50, René nåede nr. 60, og Pia satte en flot streg under sit engagement med halvmaraton nr. 150.

Derudover havde vi en særlig debut, da Martin Beck løb sit allerførste halvmaraton og kom flot i mål sammen med Heidi – stort tillykke med en stærk debut.

På 10 km leverede Kamilla en flot indsats med ny årsbedste i tiden 1.12.00 – godt løbet.



Endnu et år er løbet forbi – fyldt med gode oplevelser, fællesskab og masser af kilometer sammen.

På de sidste sider finder du oversigter over klubbens maraton- og halvmaratonløbere samt årets bedste resultater.

Tak for et fantastisk løbeår og for at være en del af fællesskabet i Bov IF Løb & Motion – jeg glæder mig allerede til de næste fælles løbeoplevelser.





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2025 Maraton



Tobias Jürchott (1)



Lene Falk Nielsen (1)





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2025 Halvmaraton



Kim Pedersen (41)



Lene Falk Nielsen (32)



Pia Pedersen (28)



Thomas Willert (28)



Jerker Bruun (27)



Bente Hansen (23)





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2025 Halvmaraton



Vibeke Skjøth Handke (18)



René Kalager (14)



Torben Due (9)



Dorte Popp (8)



Aksel Skibsted (7)



Claus Lindgaard (4)





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2025 Halvmaraton



Valeska Nissen (4)



Birte Debel (3)



Heidi Tychsen (3)



Michael Hald (3)



Bo Thomsen (2)



Marie-Louise Jessen (2)





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2025 Halvmaraton



Morten Falk Nielsen (2)



Andrea Bethge (1)



Dorota Olesen (1)



Eike Thomsen (1)



Finn Holm Jensen (1)



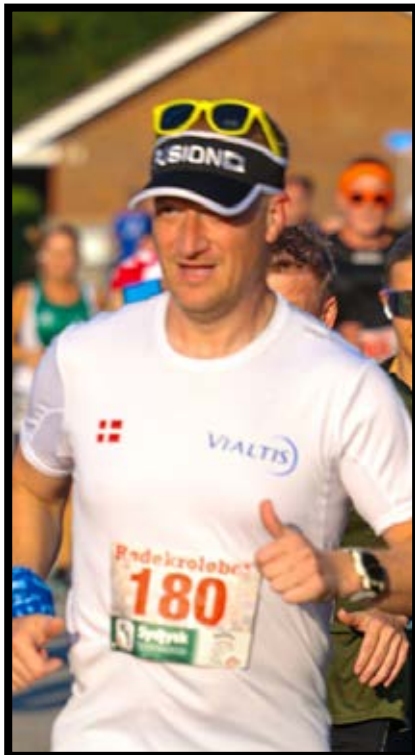
Monica Hesse (1)





BOV IF Løb & Motion

Løbsberetning 2025 Halvmaraton



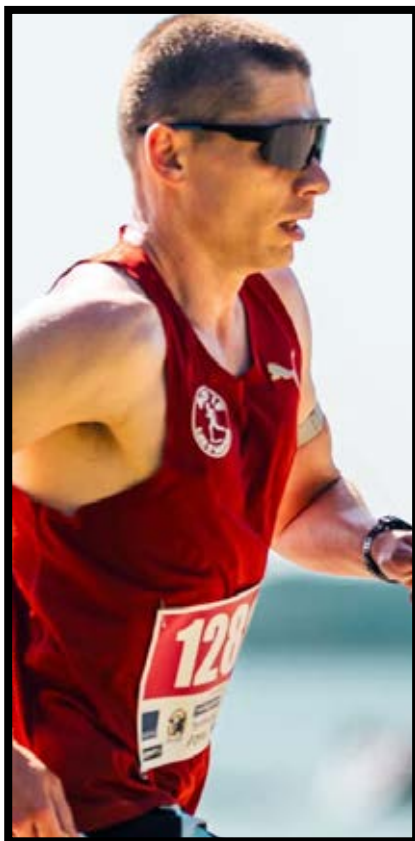
Morten Allerelli (1)



Sander Magnussen (1)



Thomas Alvarez (1)



Tobias Jürchott (1)





5 km

Klubrekord Tobias Jürchott 15.32 (2024, Flensburg)

15.36	Thomas Alvarez, Frederiksbjerg Gadeløb (22.05)
19.57	Aksel Lindgaard, Gummimus Juleløb 5 (PR) (13.12)
27.50	Anton Topgaard Mørck, Grænseløbet (20.09)
28.13	Torben Due, Engelsby (23.03)
34.09	Asbjørn Ægidius, Grænseløbet (20.09)
41.01	Glenn Vosny, Sundax (15.06)
41.01	Laurids Vosny, Sundax (15.06)

10 km

Klubrekord Tobias Jürchott 31.53 (2025, Engelsby)

31.53	Tobias Jürchott, Engelsby (23.03)
32.15	Thomas Alvarez, Hamborg (07.09)
46.21	Sander Magnussen, Royal side Run Vejebæk (21.05)
47.39	Kim Pedersen, Dreisdorf (05.01)
47.44	Aksel Lindgaard, Mojn løbet (PR) (22.03)
50.51	Morten Allerelli, RødekroLøbet (15.08)
51.14	Claus Lindgaard, Royal side Run Vejebæk (21.05)
52.26	Aksel Skibsted, RødekroLøbet (15.08)
53.22	Jerker Bruun, RødekroLøbet (PR) (15.08)
55.27	Morten Nielsen, Royal side Run Vejebæk (21.05)
55.46	Bo Thomsen, Royal side Run Vejebæk (21.05)
55.46	Jan Perlewitz, Royal side Run Vejebæk (21.05)
59.26	Torben Due, Dreisdorf (PR) (05.01)
59.27	Laurids Pedersen, RødekroLøbet (15.08)
1.02.29	René Kalager, Gummimus Cannonball (25.01)
1.05.14	Finn Holm Jensen, Royal Run Ribe (09.06)
1.05.43	Kaj Christensen, Royal side Run Vejebæk (21.05)

15 km

Klubrekord Daniel Rühmann 55.30 (2019, Dreisdorf)

1.10.30	Kim Pedersen, Dreisdorf (19.01)
1.23.29	Jerker Bruun, Dreisdorf (19.01)
1.32.17	René Kalager, Dreisdorf (19.01)
1.34.11	Torben Due, Dreisdorf (PR) (19.01)





Halvmaraton

Klubrekord Tobias Alvarez 1.10.38 (2025, HCA Marathon Odense)

- 1.10.38 Thomas Alvarez, HCA Marathon (28.09)
- 1.16.41 Tobias Jürchott, Aabenraa Bjergmarathon (21.06)
- 1.39.51 Kim Pedersen, Hamburg (27.04)
- 1.51.03 Morten Allerelli, Lübeck (19.10)
- 1.54.34 Sander Magnussen, Kolding Half (01.06)
- 1.54.51 Aksel Skibsted, Mojn løbet (22.03)
- 1.55.13 Thomas Willert, Flensburg Liebt Dich **(PR)** (07.09)
- 1.58.27 Jerker Bruun, Berlin **(PR)** (06.04)
- 1.59.47 Claus Lindgaard, Gendarmløbet (14.09)
- 2.02.29 René Kalager, Vejle Ådal (19.10)
- 2.03.10 Bo Thomsen, Mojn løbet (22.03)
- 2.03.50 Michael Hald, Gummimus Nytårsløb (31.12)
- 2.08.14 Rüdiger Möller, Treßee Munkwolstrup (23.02)
- 2.13.18 Torben Due, Hamburg **(PR)** (27.04)
- 2.17.32 Morten Falk Nielsen, Gummimus Nytårsløb (31.12)
- 2.19.14 Martin Beck, Gummimus Nytårsløb (31.12)
- 2.40.00 Finn Holm Jensen, Mojn løbet **(PR)** (22.03)

Maraton

Klubrekord Tobias Jürchott 2.35.44 (2025, Bremen)

- 2.35.44 Tobias Jürchott, Bremen (05.10)

60 km

- 7.43.04 Thomas Willert, Ringkøbing Fjord (24.08)





5 km

Klubrekord Mette Bang 18.33 (1987)

24.40	Valeska Nissen, Grænseløbet (20.09)
28.22	Andrea Bethge, Tønder Fakkelløb (03.10)
29.19	Dorota Olesen, Royal side Run Vejebak (PR) (21.05)
30.32	Gitte Petersen, Royal side Run Vejebak (PR) (21.05)
30.57	Eike Thomsen, Gendarmløbet (PR) (14.09)
31.01	Thea Jürchott, Engelsby (23.03)
31.57	Mimmi Ludvigsen, Grænseløbet (20.09)
32.08	Marie Andresen, Gummimus Pia Fødselsdagsløb (10.08)
33.30	Julie Spahrbier, Grænseløbet (20.09)
33.53	Heidi Hald, Grænseløbet (20.09)
34.41	Birgitte Post, Grænseløbet (PR) (20.09)
35.42	Joan Andersen, Royal side Run Vejebak (PR) (21.05)
36.00	Kamilla Schøler, Royal side Run Vejebak (PR) (21.05)
43.17	Catharina Boysen, Grænseløbet (20.09)

10 km

Klubrekord Mette Bang 38.03 (1988)

47.42	Lene Falk Nielsen, RødekroLøbet (15.08)
48.19	Valeska Nissen, Engelsby (23.03)
50.51	Monica Hesse, RødekroLøbet (15.08)
53.33	Vibeke Skjøth Handke, Royal side Run Vejebak (PR) (21.05)
55.26	Birte Debel Thomsen, Engelsby (23.03)
57.11	Andrea Bethge, Dreisdorf (05.01)
58.10	Dorte Popp, Gendarmløbet (14.09)
59.21	Helle Højland, Hannover (06.04)
59.26	Bente Hansen, Dreisdorf (05.01)
1.00.55	Heidi Tychsen, RødekroLøbet (15.08)
1.01.21	Dorota Olesen, RødekroLøbet (15.08)
1.01.56	Kirsten Boyer, Hannover (06.04)
1.02.50	Randi List-Jensen, Hannover (06.04)
1.02.52	Pia Pedersen, Dreisdorf (05.01)
1.03.00	Christa Petersen, Gummimus Cannonball (10,6 km) (25.01)
1.04.26	Marie Andresen, Gummimus Juleløb (PR) (13.12)
1.07.48	Eike Thomsen, Engelsby (23.03)
1.12.00	Kamilla Schøler, Gummimus Nytårsløb (31.12)
1.12.12	Gitte Petersen, Gummimus Forårsløb (08.03)
1.12.42	Heidi Hald, Gummimus Forårsløb (08.03)
1.16.19	Catharina F. Boysen, Mojn løbet (22.03)
1.16.19	Alice Nielsen, Mojn løbet (22.03)





15 km

Klubrekord Anne-Mette Grevsen 1.07.32 (2019)

- 1.23.44 Vibeke Skjøth Handke, Dreisdorf **(PR)** (19.01)
- 1.27.19 Andrea Bethge, Dreisdorf (19.01)
- 1.29.24 Bente Handen, Dreisdorf **(PR)** (19.01)
- 1.30.37 Birte Debel Thomsen, Dreisdorf (19.01)
- 1.36.13 Pia Pedersen, Dreisdorf (19.01)

Halvmaraton

Klubrekord Anne-Mette Grevsen 1.33.17 (2019)

- 1.42.50 Lene Falk Nielsen, Vesterskovsløbet (29.05)
- 1.48.45 Valeska Nissen, Ostseeman Triathlon Glücksburg (02.08)
- 1.52.46 Monica Hesse, Lübeck (19.10)
- 1.54.07 Vibeke Skjøth Handke, Vejle Ådal **(PR)** (19.10)
- 2.00.38 Birte Debel Thomsen, Hannover (06.04)
- 2.03.38 Dorte Popp, HCA Marathon **(PR)** (28.09)
- 2.04.27 Andrea Bethge, Lübeck (19.10)
- 2.07.17 Bente Hansen, Berlin **(PR)** (06.04)
- 2.14.58 Pia Pedersen, Hamburg (27.04)
- 2.15.43 Marie-Louise Jessen, Esbjerg City Half **(PR)** (03.10)
- 2.16.43 Heidi Tychsen, Mojn løbet (22.03)
- 2.29.48 Dorota Olesen, Broløbet (15.06)
- 2.40.40 Eike Thomsen, HCA Marathon (28.09)

Maraton

Klubrekord Lili Hjelm Nielsen 3.12.44 (1985)

- 3.46.58 Lene Falk Nielsen, HCA Marathon **(PR)** (28.09)

