

Ny løbestil som Poserunner

Af: Finn Kempel

Foredragsholder: Jesper Nielsen,
Running Technique Specialist

En spændende klubaften med nye udfordringer, også for os/de der ikke mere satser på elitetid!

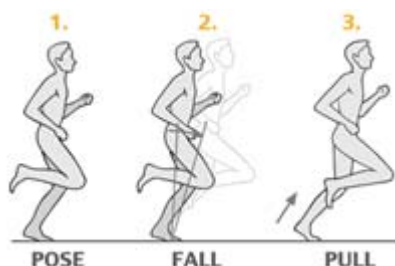
Foredraget var arrangeret af Lene, med en god blanding af information, praktiske øvelser og selvfølgelig lidt god mad til "vommi"

Kort om Pose Running:

Navnet Pose stammer fra ordet posere, og det er netop, hvad Pose Running handler om: At finde den rigtige løbe-positur.

I forhold til vores "normale" løbestil, hvor mange af os lander på hælen og "ruller" hen over foden, da er det noget anderledes med Pose Running, her er knæene let bøjede, så de kan fjedre, og landingen sker midt på foden lige under kroppens centrum – hvilket vil sige at vi ikke med denne løbestil belaster vores knæ så meget – en fordel for os med lidt "løbedefekter"

Flere af os havde ikke læst hele oplægget og ikke set, at man opfordredes til at møde op i løbesko, men det var nu ingen forhindring for at løbe – for almindelige løbesko tilskynder os til at løbe som vi "plejer" hvorimod et par gode sommersandal er en helt anden udfordring til løbestilen og foredragsholderen opfordrede til minimalistiske løbesko med lav hæl og mindre stødabsorbering, da det faktisk er en fordel i Pose Running, da disse løbesko gør det lettere at lande korrekt på mellemfoden.



Alle der var interesseret i det blev filmet – så vi kunne "grine" lidt af

hinanden, eller rettere hente inspiration af hinanden, det var rent faktisk rigtig godt, de få praktiske øvelser vi gennemgik fik faktisk flere til at løbe rigtig flot "Pose Running", jeg har selv forsøgt lidt efterfølgende – men som Jesper Nielsen også påpegede er det svært lige at skifte over – det kan give lidt skade, hvis man ikke passer på og deri må jeg give ham ret – men stilen er dejlig let, man føler sig knap som "tung" som før, det går ikke hurtigere – endnu – men skidt med det, for det er en ny sjov udfordring.

En rigtig sjov, underholdende og informativ aften – et kanon godt initiativ, det kunne måske være et indslag til en af vore "traditionelle" træningslørdage – måske udvidet med en times tid og en kold pils efterfølgende.
Endnu engang tak for en god aften.

Yderligere info kan findes på:
<http://vorespuls.dk/artikel/loeb-saad-an-loeber-pose-running-0>

Vandreturen den 1. juni.

Af Torsten Eskildsen

Det var i et herligt dansk sommervejr vi var på forsommerens sidste vandretur.

Lene N. havde som vanligt sørget godt for at vi fik en god tur, den gik fra Kilden via Fulden til Moesgaard Strand og sluttede på plænen foran hovedbygningen til Vilhelmsborg.

Humøret var højt, og stemningen fik et ekstra næk, da Lene kunne servere dejlig kold Champagne fra de fineste franske østvendte skrån timer i Champagne distriktet.

Tilslutningen var stor og der forventes en stor deltagelse til næste vandretur som går til det smukke Ry og Silkeborg.

Her kan alle være med, selvom vi skal gå lidt længere, har vi god tid dertil.

Vi ser frem til at mødes.

God sommer ønskes alle på "vandreholdene".



Sommerafslutning!

Onsdag den 25. Juni kl. ca. 18.30 (efter løbeturen) holder vi sommerafslutning på den stor parkeringsplads ved Fløjstrup strand.

Tag madkurv og et par stole og evt. et klapbord med så hygger vi os omkring grillen et par timer.

Klubben er vært ved en øl ;-)



Vandretur i august.

Søndag den 10. august tager vi på vandretur fra Silkeborg til Ry - Himmelbjergruten (ca. 25. km.)

Pak rygsækken med mad, kaffe og kage til hele dagen.

Vi mødes ved Ry station kl. 8.30
(toget mod Silkeborg kører 8.57).
Vi er tilbage i Ry ca. kl. 17.00

Tilmelding til turen senest 1. august
til lene_nicolaisen@mail.dk



Kalenderen ses fremover kun på hjemmesiden:
<http://www.bmi-egeland.dk/index.php?id=246>

Fællestilmelding: Carsten Kjærgaard, email: nymarksalle122@gmail.com Tlf. 4276 9341
Langdistanceløb fortræning: Carsten Kjærgaard, email: nymarksalle122@gmail.com Tlf. 4276 9341
Motionsudvalget: Sebastian Best, email: sebastian.best@infogrindsted.dk

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Ernst Jæger Frederiksen. Email: e-jaeger@hotmail.com Tlf: 26748504
Kasserer Poul Andersen. Email: bechgaard@mail.tele.dk Tlf. 8693 2286
Best. medl. Jørn Riis. Email: jornriis@gmail.com Tlf. 8747 8757
Best. medl. Lone B. Petersen. Email: LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk Tlf. 2233 3077
Best. medl. Lene Nicholaisen: lene_nicolaisen@mail.dk
Næstformand Kirsten E. Petersen: kp_eep@post6.tele.dk

<http://www.bmi-egeland.dk/index.php?id=659>
Email: bmimotion@gmail.com

**Stof til folderen: senest 24. i hver måned til Kirsten Underlien
på kirsten@underlien.dk**

Betalinger til kassereren: Opret PBS aftale. Kontakt kasserer Poul Andersen
BMI Motions bankkonto: Danske Bank 1551 3663071947



www.loberen.dk