

# MARATHON - UNDERGROUND - SPECIALLØB OG BØRNELOB

V/ MØNSTED OG DAUGBJERG KALKGRUBER TORSDAG DEN 13. MAJ

## Løb over og under jorden



- En oplevelse af underjordiske dimensioner. Sådan kunne man godt kalde Kalkmineløbet, der afvikles Kr. Himmelfartsdag, den 13. maj.

Denne dag har løbeklubben Team Mønsted arrangeret en udvidelse af det kalkmineløb, der så dagens lys for første gang sidste år. Dengang lød deltagerantallet på knap 300. Her i starten af marts, er antallet af tilmeldte løbere allerede oppe på 346, så vi tager næppe munden for fuld, når vi gætter på at løbet i og omkring minerne bliver endnu mere populært i år.

Arrangørerne planlægger fire forskellige løb i og omkring gruberne i Mønsted og Daugbjerg: To specialløb om formiddagen på enten 6 eller 10,54 kilometer, umiddelbart herefter et løb for børn på cirka 2 kilometer og efter frokost går startskuddet så til Underground Marathon, der lyder på de obligatoriske 42,195 kilometer.

Det gælder for alle ruterne, at de er meget velegnede til at gennemføre på gåben, hvis man ikke har lyst til at løbe. Sidste frist for at melde sig til løbene er den 30. april. Men måske var det klogere at gøre det allerede nu. Af praktiske grunde lyder loftet for tilmeldinger nemlig på henholdsvis 400 deltagere til specialløbene og cirka 150 til Underground Marathon-løbet.

Så løb hurtigt ind på kalkmineløbets hjemmeside: [www.kalkminelob.dk](http://www.kalkminelob.dk)

## Hovedsponsorer Marathon

- MENY Kaffe
- Murermester Carsten V. Vinther
- Mønsted Radio/TV og Elinstallation
- Stoholm Sportel og Sports Lab
- Mad med mere, Stoholm og Viborg

## Øvrige sponsorer Marathon

- Runners Corner
- Salon Mie, Mønsted

## Hovedsponsorer Specialløb

- Actera Klinik
- Toftum tømreren
- Dagli' Brugsen, Mønsted
- Refleksion
- Aquador
- Wagner, Stoholm

## Øvrige sponsorer Specialløb

- Salon Helle, Mønsted
- Handelsbanken, Viborg
- Mønsted Cykel & Motorservice

## God og billig overnatning

Vær sikker på at få plads og book allerede nu din overnatning og forplejning i forbindelse med kalkmineløbene i Mønsted og Daugbjerg Kalkgruber.

Kun  
6 km fra  
løbet

## Velkommen i et center i bevægelse...

Med vore mange og moderne faciliteter er Stoholm Sports Lab det perfekte sted, hvis du mangler et godt sted at overnatte i det midtjyske.

Vi har 108 gode senge fordelt på 42 værelser med internet-opskobling.

At bo godt er også at spise godt. Den gode mad går igen i hele vort hus. Der er jo vigtigt at få den korrekte kost for at kunne præstere det optimale.

3 gæstekøkkener gør det muligt at lave din egen mad, eller vi kan tilbyde fuld eller delvis forplejning til de gæster, som foretrækker at have det nemt.

Vores egn er fuld af smuk natur og spændende seværdigheder.

Et godt udgangspunkt hvis du har lyst til et par dages afslapning i det midtjyske.

### TRÆNINGSLÆJRE

Ring og få et tilbud på din næste træningslejr i et center i bevægelse.

Vi har alle muligheder: 7 fodboldbaner, atletikstadion, 2 haller, motionscenter, team-buildingsanlæg osv.

**STOHO L M**

FRITIDS- & KULTURCENTER  
SPORTELT & SPORTS LAB

Tlf. 97 54 16 21 - [www.stoholmfritid.dk](http://www.stoholmfritid.dk)

## Damsgaard Fysioterapi og Træning

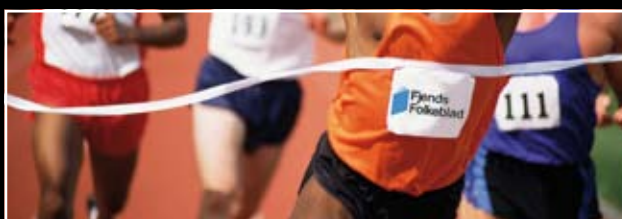
- Hovedpine
- Rygproblemer
- Idrætsskader
- Nakkeproblemer
- Skulder-albue-håndgener
- Hofte-knæ-fodproblemer

- Ergonomisk rådgivning
- Individuel- og holdtræning

Flexible åbningstider - Kort ventetid - Firmaordning



Aut. Fysioterapeut Ib Damsgaard  
Nørregade 8 B - 7850 Stoholm  
97 54 24 25 bedst mellem 10-15  
[www.damsgaard-fys.dk](http://www.damsgaard-fys.dk)



Tag os med på råd, når det gælder målrettet markedsføring...

- Vi løber stærkt for at få dit budskab sikkert i mål!

**Fjends Folkeblad**

ugeavisen - med focus på det lokale



## Løbsinformation

### KALKMINELOB FOR BØRN

Kr. Himmelfartsdag d. 13 maj  
Løbsstart kl. 12  
(Mønsted Kalkgruber)

Kr. 20.- + administrationsgebyr (13 kr.)

Prisen er inkl. løbenummer, diplom, 1 flaske kildevand efter løbet. Gratis adgang i gruberne på løbsdagen.

Senest tilmelding d. 30.04.2010

### Ca. 2 km

Løbets rute bliver med start i det gamle kalkværk. Fra kalkværket går ruten ned i kalkminerne. Her en runstrækning og retur til kalkværket.

## TILMELDING

gælder for alle løb:

Klik ind på [www.kalkminelob.dk](http://www.kalkminelob.dk) og følg anvisningerne.

Her kan du også løbende se nyheder og følge med i, hvem og hvor mange, der har tilmeldt sig løbet.

Du kan naturligvis også finde relevante kontaktinfo, links og en komplet oversigt over de mange velvillige sponsorer, der gør det muligt at byde velkommen til løb ved kalkgruberne.

Vi ses til en hyggelig dag  
Kr. Himmelfartsdag  
torsdag den 13. maj!

# Helt tosset med løb i Mønsted



De første trin til en løbeklub i Mønsted blev taget i efteråret 2006. I dag er de ugentlige løbeture blevet en uundværlig del af hverdagen for mange af byens borgere.

Det er søndag formiddag og selvom vinterkulden bider godt i kinderne, ryster det ikke den hårdeste kerne af løbere i Team Mønsted. Løbeturen sammen med ligestillede vil de ikke undvære.

Team Mønsted blev født for 4 år siden og dengang, som nu, er kongstanken, at det skal være en klub for alle. Med plads til de hurtige og trænede men også til nybegyn-

dere, der aldrig har løbet før. Det har hen ad vejen haft den positive konsekvens, at mange er kommet i gang med at løbe og dermed også i gang med at dyrke motion. For andre, som allerede løb i forvejen, har det betydet, at de kan spare køreturen til Viborg for at træne.

På et tidspunkt havde »Team Mønsted«, der er en underafdeling af Mønsted IF's gymnastikafdeling, omkring 100 medlemmer fra Mønsted og omegnsbyerne. I øjeblikket ligger medlemstallet på cirka 70 løbere, der på hver sit plan og hvert sit ambitionsniveau, løber med på de faste træningsture tirsdag aften og søndag formiddag.

De fire udvalgsmedlemmer i Team Mønsted har været med siden opstarten. En af dem er 64-årige Bent Astrup. Han har løbet i mange år, og han tøver ikke med at kalde sig selv for »afhængig af løbeturene«. Det er godt både fysisk og psykisk, fortæller han.

Både han og de øvrige udvalgsmedlemmer, Lissi Boye, Helle Sommer og Michael Toft, mener også, at løbeklubben har været med til at tilføre byen noget nyt. Også socialt. Samtidig har den været et alternativ for den gruppe af mennesker, der ikke bryder sig om andre motionsformer.

Lige nu er det fire mand store udvalg udvidet med et femte. Rasmus Jønsson lancerede sidste år den første udgave af et løb i og omkring Mønsted Kalkgruber og han er nu med i planlægningen af det store kalkmineløb den 13. maj. De første møder er allerede fortid og planlægningen er i fuld gang. Blandt andet arbejdes der lige nu på at finde sponsorer til det ambitiøse arrangement.

- Vi glæder os. Vi tror det bliver en folkefest med mange løbere og et talstærkt publikum, der gerne vil følge med på sidelinien, lyder slutkommentaren, før gruppen af løbere langsomt sætter i gang og forsvinder ud i formiddagens rimtåger.

Planlægningen af de mange detaljer omkring Kalkmineløbet den 13. maj er i fuld gang.

Fra venstre ses udvalgets Rasmus Jønsson, Michael Toft, Bent Astrup, Helle Sommer og Lissi Boye.



## Løbsinformation UNDERGROUND MARATHON

Kr. Himmelfartsdag d. 13 maj  
Løbsstart kl. 13  
(Daugbjerg Kalkgruber)

Kr. 250.- + administrationsgebyr (13 kr.)

Prisen er inkl. løbenummer, forplejning, diplom, Medalje/statuette og aftensmad efter løbet. Gratis adgang i gruberne på løbsdagen.

Senest tilmelding d. 30.04.2010. Efter 13.04.2010 stiger prisen

**42,195 km**

Løbets rute bliver en rundstrækning.  
Rundstrækningen er på 10,54 km. og skal derfor løbes ialt 4 gange.

Løbet må siges at være lidt af et ekstremløb. Terrænet er meget skiftende og især Daugbjerg Kalkgruber er med de forholdsvis lavtloftede grubegange en udfordring.

**MAX ca. 150 løbere til dette løb**

## Løbsinformation SPECIALLØBENE

Kr. Himmelfartsdag d. 13 maj  
Løbsstart kl. 10  
(Mønsted Kalkgruber)

Kr. 100.- + administrationsgebyr (13 kr.)

Prisen er inkl. løbenummer, forplejning, diplom og morgenmad efter løbet.  
Gratis adgang i gruberne på løbsdagen.

Senest tilmelding d. 30.04.2010. Efter 13.04.2010 stiger prisen

**Ca. 6 km og ca. 11 km.**

Der er begrænsede antal deltagere til løbene (Ca. 400)

# PARTY I PROVINSSEN

Radio Skive afvikler finalen i Party i provinsen hos Invita Køkkencenter i Skive lørdag fra kl. 13.45.

Hvis du møder op, er der mulighed for, at den sidste finaleplads bliver din...



# RADIO SKIVE

Nordbanevej 1A . 7800 Skive

# MARATHON - UNDERGROUND - SPECIALLØB OG BØRNE LØB

V/ MØNSTED OG DAUGBJERG KALKGRUBER TORSDAG DEN 13. MAJ

## Det er også for børn



Kalkmineløbet har ikke kun adresse til de voksne. Der arrangeres også et løb for børn i alderen cirka 3 - 12 år.

Løbet starter ved det gamle kalkværk i Mønsted, hvorefter ruten lyder på en rundtur i kalkminerne og tilbage igen til kalkværket. En tur på cirka 2 kilometer, hvor børnene, ligesom de voksne deltagere, vil få den helt specielle oplevelse det er at løbe fra dagslys og ned i kalkminernes konstante 8 grader og dæmpede belysning. Der vil stå hjælpere klar på ruten og voksne er også velkomne til at løbe med børnene på den 2 km. lange rute.

Der vil være en lille overraskelse og noget at drikke til de små »spurttere« bagefter.

## Specialløb på 6 og 10 kilometer

Formiddagen tegner sig for to specialløb. Et på 6 kilometer og et på 10,54 kilometer, hvilket svarer til 1/4 marathon. 6 kilometer ruten foregår i og omkring Mønsted Kalkgruber, mens ruten på 10,54 bringer løberne ned i minerne i såvel Daugbjerg og Mønsted. Ruten går også ad smukke skovstier forbi Harrestruplund. Til alle formiddagsløberne er der forplejning ude på ruten og et let morgenmåltid bagefter.

## Hjælpere søges

Et stort arrangement som Kalkmineløbet kræver mange hjælpende hænder, hvis alting skal fungere optimalt. Og det skal det. Derfor efterlyser arrangørerne mange frivillige hjælpere, som har lyst til at give et nap med på den ene eller anden måde.

Tilmeldingen som hjælper foregår enten direkte på kalkmineløbets hjemmeside eller ved henvendelse til et af medlemmerne i styregruppen.

- Man kan melde sig til at hjælpe formiddag eller eftermiddag eller begge dele. Opgaverne fordeler sig på hjælp til blandt andet forplejningsdepoter ude på ruten, start, mål, oprydning, logistik m.m. Er der noget man særligt gerne vil hjælpe med, er man velkommen til at skrive det, fortæller Helle Sommer, der er med i udvalget.



### LØBETILBUD DAME



## Kvindeløbet i Skive

Den 14. marts 2010 kl. 11.00

Intersport og Skive AM følger op på sidste års store succes og afholder igen kvindeløb i Skive. Medsponsorer er Matas, Frederiksgade i Skive, Clinique og Brøns i Skive.

Distancen er på 5 km og turen går langs Karup Å og hen langs fjorden. Op ved Resenlund, ind i skoven og ud igen ved Havnevej.

Alle deltagere får en flot specialdesignet løbe t-shirt og de første 400 tilmeldte får yderligere en gavepose med sponsorprodukter. De tre hurtigste kvinder i hver aldersgruppe vinder yderligere præmier fra Intersport, Matas eller Brøns.

Yderligere vil der være lodtrækningspræmier fra bl.a. Adidas, Clinique, New Line og Asics. Præmierne kan ikke ombyttes til kontanter eller lign.

Der vil være mulighed for omklædning på Skive Stadion og parkering bagved Stadion (Søndercentret)

**Prisen pr. deltager: Kr. 125,00**

Tilmelding i Intersport, Skive eller på Skive Atletik og motions hjemmeside (skiveam-motion.dk)

**TILMELDINGSFRISTEN ER MANDAG DEN 8. MARTS**  
Man kan også tilmelde sig på dagen inden kl. 10.30, men så er der ingen gavepose.

Aldersgruppe fordeling: 0 - 15 år      16 - 29 år      30 - 39 år  
40 - 49 år      50 - 59 år      60 -

T-shirt str: Dame str. 36 - 46    Unisex str. XS - XXXL

Yderligere info: Intersport 97512200 / Finn Andersen Skive AM 97528012

**INTERSPORT**

Nørregade 15 · 7800 Skive · Tlf. 97 51 22 00



### Citius W

til neutralt løb med effektiv Air-støddabsorbering i fuld længde.  
Str. 37½ - 42

N.p. 1.000,-      **600,-**



### SEQUENCE 2

Super støddæmpet sko til pronationsløberen. Støddæmpet via Adiprene i hælen og Adiprene+ i forfoden.

Str. 38 - 41½  
N.p. 1.100,-      **900,-**

### LØBETILBUD HERRE



### Citius W

til neutralt løb med effektiv Air-støddabsorbering i fuld længde.  
Str. 42 - 47½

N.p. 1.000,-      **600,-**



### SEQUENCE 2

Super støddæmpet sko til pronationsløberen. Støddæmpet via Adiprene i hælen og Adiprene+ i forfoden.

Str. 41½ - 46  
N.p. 1.100,-      **900,-**



## Ustyrlige ekstremløbere fra Aarhus er medarrangører



De Ustyrlige Ultraløbere forevige i november sidste år i Warwick, hvor de fire løbere selv arrangerede et marathon langs kanalerne til Birmingham. Nr. 737 Michael Nielsen er ikke medlem af Duul, men af hjulbenet.dk. Men han er tilpas skør til at deltage i dette marathon, fortæller de fire ustyrlige.

**Løbetosser og lidt småskøre. Sådan betegner de sig selv, ultraløberne fra Aarhus. Sammen med Team Mønsted arrangerer de den del af Kalkmineløbet, der hedder Underground Maraton. Allerede nu har 143 løbere fra ind- og udland meldt sig til at løbe de 42,195 kilometer over og under jorden.**

De er totalt og aldeles bidt af at løbe, de fire ultraløbere i DUUL. Bogstaverne står for De Ustyrlige Ultraløbere og bag det lidt kryptiske navn gemmer sig en lille eksklusiv sammenslutning af 4 ekstremløbere med base i Århus.

Kim Smitt, Søren Skytte, Kent Møller og Per Hjorth er alle østjyder, som løber maraton og 100 kilometer løb. De spurter afsted på 24 timers løb, ultra bjergløb eller de gennemfører virkelig lange løb, såsom det 246 kilometer lange Spartalon mellem Athen og Sparta eller det endnu mere ekstreme løb Badwater på 217 kilometer gennem Death Valley i USA, et af de varmeste steder på jorden.

Ikke så underligt at man, for at blive fuldgældigt medlem af DUUL, skal have gennemført minimum et 100 km løb indenfor de sidste 12 måneder. Det skader heller ikke at være lidt småskør, hedder det i vedtægterne. Tre nye medlemmer er netop blevet optaget i klubben, der dermed består af syv ultraløbere.

Indenfor de seneste år har en eller flere personer fra gruppen præsteret at løbe de 113 kilometer fra Århus til Ålborg som opvarmning til Ålborg Brutal marathon. Nogle har løbet 157 kilometer på tværs af Sjælland, 2 maraton på en dag, 10 gange op og ned ad Himmelbjerget, udklædt som Bamse og Kylling i Copenhagen Marathon, 48 gange rundt i den gamle Elb Tunnel i Hamburg og så videre og så videre.

De fire ultraløbere har selv arrangeret mange ekstremløb, så erfaringen er i top, når de går på jagt efter nye specielle steder. Sådan var det også, da valget faldt på de midtjyske kalkgruber og et samarbejde med den lokale løbeklub.

- Jeg har prøvet at løbe i en gammel saltmine i Tyskland og syntes det kunne være sjovt at lave noget tilsvarende her i Danmark, fortæller Kim Smitt, der netop har rundet sit maraton nummer 100.

De Ustyrlige fra Århus lægger vægt på, at løb er andet og mere end bare løb. Det skal også være en sjov og anderledes oplevelse, så arrangørerne af Underground Marathon lover deltagerne uventede overraskelser derude på ruten.

## Underground Marathon lokker udenlandske løbere

Dagens hårdeste løb, Underground Marathon løbet, går gennem et kuperet og temperaturskiftende terræn.

Starten på de 42,195 kilometer går ved Daugbjerg Kalkgruber og fører deltagerne ud på en rundstrækning, der er identisk med 1/4 maraton ruten. Det vil sige ned i minerne i henholdsvis Daugbjerg og Mønsted, hvor temperaturen er konstant på 8 grader og ad smukke skovstier gennem landskabet mellem de to attraktioner. Ruten gennemføres ialt 4 gange og kombinationen af dagens vejr, den konstante kølighed i gruberne, ujævnt underlag, stigninger samt de skiftevis høje, lave og smalle minegange skal nok give løberne sved på panden.

I begge gruber er der normal åbningsdag på løbsdagen, så familiemedlemmer, der ikke selv løber er også meget velkomne. Der bliver nok at følge med i og se på! Det underjordiske maraton løb er allerede internationalt repræsenteret. Blandt de foreløbigt 143 tilmeldte er svenske og tyske maratonløbere. Fire tyske løbere har tilsammen mere end 2500 Marathon- og ultraløb i benene. Deriblandt Christian Hottas og Peter Wieneke. De bor begge i Hamburg og kommer jævnligt til Danmark for at løbe. Christian Hottas har løbet 1521 maraton/ultraløb. Han løber 3 - 4 maraton løb. I hver uge! Flere af dem arrangerer han selv og hvert enkelt løb opkalder han efter en kendis eller historisk person.

63-årige Peter Wieneke ligger også i den tunge ende med mere end 750 maraton/ultraløb i benene. To andre tyske deltagere er Sven Peemøller, der har gennemført mere end 100 maraton/ultraløb. Han overgås af Christine Schroeder, der alene i 2009 løb 82 af slagsen. Hun har gennemført foreløbig 132 maraton/ultraløb. Underground Marathon arrangeres af De Ustyrlige Ultraløbere fra Aarhus i samarbejde med Team Mønsted.

## Stormesteren fra Klub 100 marathon

Underground Marathon får deltagelse af adskillige løbere fra den prestigefyldte Klub 100 for danskere med over 100 maratonløb i benene. En af dem er 45-årige Mogens Pedersen fra Aars. Han går også under navnet »Stormesteren« og satte i 2009 ekstraordinær ny dansk og nordisk rekord med ikke mindre end 75 maratonløb på et år.

Første oplevelse med maratondistancens 42,195 kilometer var i Aalborg for 15 år siden og det var en hård omgang, husker Mogens. Siden er det i skrivende stund blevet til 223 maratonløb. Dertil kommer 16 ultraløb, der er løb som er længere end de godt og vel 42 kilometer en maraton består af.

For Mogens Pedersen er et maratonløb bare blevet en tur.

- Jeg skeler selvfølgelig til uret undervejs, men tiden er ikke længere vigtig for mig. Det handler meget mere om at have en god tur og nyde omgivelserne undervejs, siger Mogens Pedersen.

Her i 2010 vil maratonløb primært tjene som træningsløb for »Stormesterens« næste store mål.

- I slutningen af september vil jeg gerne gennemføre Spartalon. Et 36 timers løb på 246 kilometer fra Akropolis i Athen til Sparta. Der vil maratonløb være fine træningsture, siger Mogens.



## De løber i den gode sags tjeneste

Flere af dagens deltagere i Underground Maraton løber til fordel for et godgørende formål.

Fynske Ole Cramer er en af dem. Han har efterhånden deltaget i en del maraton og ultraløb. Nu løber han Charity Run 2010, som er en indsamling til fordel for de 4 julemærkehjem i Danmark. Her kommer børn, der ikke trives i hverdagen, for at få et pusterum og få livsglæden og selvtilfiden igen.

En anden af løbets deltagere i den gode sags tjeneste er den lokale Svend Aage Øster fra Hald. Af mange bedre kendt som løberen Aage Klovn, fordi han altid løber iført klovne-dragt. Svend Aage Øster løber penge ind til fordel for hospitalsklovnene og han har netop aflagt besøg på børneafdelingen på Viborg Sygehus for at aflevere to gavekort. Derefter løber han uførtrodt videre for at skaffe flere penge til klovnenes arbejde for at glæde syge børn.