

BEN HUR – APRIL 2013



Gækkebrev

Det er vel ikke for meget at kalde det et gækkebrev, selvom vi er godt på den anden side påske. For er der nogen der har drevet gæk med os, så er det da vejret i år. Men langt om længe er der tegn på at vinteren endelig er ved at udånde og milde vinde for en tid igen kan få overtaget. Merete troede ellers hun var på den sikre side, da hun planlagde 10-20-30 seancen til begyndelsen af april, men hun blev narret, gjorde hun. Det var ellers en succes, som I kan læse om andetsteds i dette ”brev”.

Forårsturen banker på – eller det vil sige – tilmeldingsfristen banker på. Men da I endnu ikke, hvad I skal melde jer til, kommer det her:

SÅ DET ER HER I SKAL SPIDSE ØREN!!

Årets forårstur bliver en slentre/vandretur langs Mølleåen efter kyndig og minutiøs tilrettelæggelse af klubbens nestor Jørgen Thomsen.

Lørdag d. 25. maj går starten. Vi mødes i Parken kl. 09:00 i biler – dem der har. Herfra kører vi de 15 min. til Humlevænget i Lyngby hvor vi sætter bilerne og gør os klar de kommende strabadser med en lille kop morgenkaffe. Således fuldt monteret drager vi – for egen regning – med bus 388 fra Lyngby Station kl.10:16 de 24 min. til Strandmøllekroen.

Herfra går turen så langs det historiske vandløb modstrøms tilbage mod Lyngby. Mølleåens historie går jo tilbage til lige så længe, der har været mennesker i Danmark, mens vi nok husker den mest for dens betydning, da den tidlige industrialisering her tog sin begyndelse. Se folderen om Mølleådalen fra Lyngby til Øresund her:

[http://www.ltk.dk/media\(6036,0\)/M%C3%B8lle%C3%A5dalen - Lyngby til %C3%98resund.pdf](http://www.ltk.dk/media(6036,0)/M%C3%B8lle%C3%A5dalen - Lyngby til %C3%98resund.pdf)

Vi regner med at spise de medbragte og fladmaste klemmer i Ørholm. Herfra kan de, der ikke ønsker at gå hele vejen, gå tilbage til Brede og nappe en bus eller hoppe på ”grisen” til Lyngby – mere herom på dagen, mens resten fortsætter på gangstativet til Humlevænget hvor Jonna kl. 14:00 har brygget en styrkende kop kaffe og dækket op med et vidunderligt kagebord, alt sammen på Klubbens regning. Den længste tur bliver hermed 11,317 km i inderbanen og efter JT gentagne opmålinger!!

Vi forventer at der er grinet af og tygget af munden senest ved 15:30 tiden.

Tilmelding: Sidste frist er sat til tirsdag d. 14. maj via hjemmesiden

<http://benhur.dk/medlemsside/tilmelding/>

(Kun de mail-løse må skrive sig på listen i Parken)



To gamle lejr veteraner i Slotshegnet



Jægersprislejren finder i år sted i dagene **14. til 16. juni**, med ankomst for de mest duelige og idealistiske om fredagen kl. 18. Det endelige program haves ikke i skrivende stund, men mon ikke man til en vis grad vil læne sig op ad de foregående års manual. Men hårdt presset kan vi da godt løfte sløret lidt ved at fortælle at det ved den Store Finale lørdag aften er Formanden og Købmanden – Ben Hur's svar på Tim & Bum - der står for løjerne. Det skulle være ganske vist, så det kan man godt allerede nu begynde at glæde sig til ☺

Tilmelding via hjemmesiden senest 11. juni : <http://benhur.dk/medlemsside/tilmelding/>
(og mail-løse på listen i Parken)



Torben J er flyvende



Erik Bahn på 400m

Veteranholdkampene. Der er tidligere skrevet ud om datoer og der foreligger endnu ikke endelige datoer, men første runde ligger i dagene **21.-23. maj** og anden runde er formodentlig i Glostrup d. **11. juni**, hvorfor I en tid endnu kan tage den med ro. NEJ, NEJ det mente jeg ikke. I kan nemlig godt finde klunset frem og komme i gang med at motionere de ømme, stive og mødige lemmer – det er ikke et øjeblik for tidligt. Men lad nu være med at sprinte af sted på den første tur – her må I gerne fare med lempe, så led og sener får den rette blide opvågen. På den måde er der en chance for at holdet også kan få glæde af dig...Der går rygter om, at nogle af gutterne fra Styrkehuset, som ikke har snuset til et stadion i mange år også er lune på tanken om at være med på holdet.

Link til forhåndstilmelding til de to runder – skriv de øvelser, som I kunne tænke jer, at prøve kræfter med: <http://benhur.dk/atletik/>

Høstfest: Hva' er nu det for noget. Vi er dårligt trådt ind i foråret før vi begynder at ævle om høstfest. Men det er, belært af erfaringen, at det fra nu af går rigtig stærkt. Og da disse nyhedsbreve ikke er nødvendigvis er noget der udkommer i en lind strøm, og at foråret pludselig er forsvundet og

sommerferien står for døren, at bestyrelsen lige vil sikre sig at alle får meddelelsen og dermed også muligheden for at plotte datoen ind i kalenderen. **Datoen bliver fredag d. 23. august kl. 18:00.** Vi forventer naturligvis et skønt vejr, for konceptet ligger klar – svedne bøffer og forkullede pølser - grillmad når det er bedst, afholdt for åbent tæppe med hvad dertil hører, á la de tidligere år. Det er **STORT**. Mere om høstfesten senere.



Her fra det ovale bestyrelseslokale skal der lyde et velsignet og skønt forår til alle vore undersåtter. Nyd de mange ture rundt i mosen, fyld lungerne med den friske luft, tal med alle fuglene og klap en fisk når det er muligt.

De bedste hilsner

Bestyrelsen

v/Bo

Utterslev d. 12. april 2013

.....

Og her til slut kommer så indslaget om 10-20-30, skrevet af vores kære formand:

10-20-30 intervaltræning i Ben Hur.

Hvad har motionsafdelingen nu gang i? Nu har vi i mange år hyggeløbet næsten uden skader, og så skal vi prøve noget underligt nyt med et mærkeligt navn.

Nå, som gammel konkurrenceløber måtte jeg se, hvad Merete fra bestyrelsen og en instruktør fra DGI havde at byde på, så jeg tilmeldte mig straks til 10-20-30 intervaltræningen, som fandt sted d. 2. april i Parken.

Ca. 20 personer havde fundet frem til Ben Hur denne aften, bl.a. 2 friske piger udefra. Vi samledes på vores gamle ”stadion”, hvor instruktør Jakob Vorup fra DGI kort forklarede os, hvad træningen gik ud på.

Se link til træningen her: <http://vorespuls.dk/artikel/loeb-10-20-30-bliv-bedre-halv-traening>

Først lavede Jakob en rigtig god opvarmning, hvor man bl.a. skulle klappe makkerens røv og også forsøge at træde hinanden over tærne, samt forsøge at vælte hinanden ved håndklap. Modsat almindelig lunteopvarmning, så fik man fat i mange muskelgrupper ved denne form for opvarmning. Det var absolut OK.



Herefter en intro til 10-20-30 programmet. Det går ud på, at man lunter i 30 sek. Herefter 20 sek. let løb og så den svære del: 10 sek. spurt. Her er der et problem, for nu føler man sig ikke tæt på de 70 år mere - men snarere ca. 30 år. Man skal lave 5 runder 30-20-10 uden ophold – dvs. i alt 5 minutter.

Nå, de første 3 runder gik meget godt. Jeg kunne næsten følge med Ann Michelle, som jo er sprinter og som kan løfte 100 kg. Da jeg i 4. runde virkelig skulle sætte dødsstødet ind og gi' den max gas, så fik jeg en underlig strækning i venstre baglår. Først blev jeg lidt stolt, da jeg aldrig har haft en sprinterskade før. Herefter satte en lille analyse ind. Hvordan kunne det ske? Her måtte jeg indrømme, at jeg talte lidt i mobilen og fotograferede under den afsluttende opvarmning. Ups. Og så er der det med de 30 år. Nå, man lærer det nok engang, måske.

Efter at også andre var kommet sig over diverse småkavanker, var det tid til spisning og en mere teoretisk tilgang til emnet i Huset.

Halvér træningsmængden – og kom i bedre form. Det lød fristende. Det hele er baseret på et forskningsforsøg i 2011. Forsøgspersonerne er almindelige motionister mellem 20-40 år. Det er så ikke lige her vi er i Ben Hur. Men det er fornuftigt at variere sin træning, som her med en forøgelse af tempoet. Fidusen med 10-20-30 er, at det pludseligt er sjovt at løbe hurtigt. Fordelen er, at man får aktiveret sine hurtige muskelfibre. Det bevirker en bedre form, og så vil man opleve, at man også får lettere ved at løbe de lange distancer. Der er fornuftigt nok indbygget en 2 min pause til at få vejret og restituere sig efter de 5 min en 30-20-10-cyklus tager – og så kan man starte på anden 5-minutters cyklus.

Jakob førte os ubesværet gennem teorien. Vi kunne stille spørgsmål til ham, og det var mange der gjorde. Bl.a. om hvorvidt man kunne træne 10-20-30, når man var stavgænger. Svaret var ja. Jeg har selv afprøvet det på cykling, og det gik udmærket. Dog vil jeg anbefale glidende overgang, når man går fra almindeligt tempo til sprint.

Summa summarum: En dejlig aften med motion samt ny viden om løb/gang. Tak til DGI og megen tak til Merete for initiativet.

Mange hilsner Børge.

QR-kode direkte til Ben Hurs hjemmeside:

