



MOTIONSLØB

FÆLLESSKAB GØR DET SJØVERE



2025



Løb gennem tiden

Løb var en central disciplin i de antikke Olympiske Lege, der startede i 776 f.Kr. Grækerne konkurrerede oprindeligt nøgne





Historisk overblik discipliner som løb...

Middelalderen og Renæssancen

Organiseret atletik var stort set ikke-eksisterende i denne periode efter de antikke leges ophør i 393 e.v.t.



1800-tallet

I England blev de første moderne atletikregler udformet i 1866, og de første organiserede atletik-konkurrencer blev afholdt i 1849 og 1850.

1900-tallet og frem

Moderne atletik, herunder løb, blev en fast bestanddel af de moderne Olympiske Lege fra 1896. Dansk atletik fik sine første organiseret arrangementer og foreninger i slutningen af 1800-tallet, og Dansk Atletik Forbund blev stiftet i 1907.



Historisk overblik

Løb i dag...

Moderne konkurrencer: **Løb afholdes i dag på atletikstadioner i forskellige discipliner, men også på landeveje som maratonløb og i terræn som trailløb.**

Ultraløb: **Omkring år 2000 opstod ultraløb som 24-timersløb og 100-miles løb i Danmark.**

Rekorder: **Verdensrekorder og rekorder i individuelle discipliner som 100-meterløb og 1500-meterløb sættes fortsat, mens danske atleter også sætter rekorder inden for forskellige løbediscipliner.**



De danske Udholdenhedsløb



Anna Emilie Møller

5000 m: 15:07.11



Jacob S. Simonsen

Maraton: 2.07,51

Halv maraton: 1.01,11

10 km: 28:16



Stine Rex

24 timers løb: 243,74 km

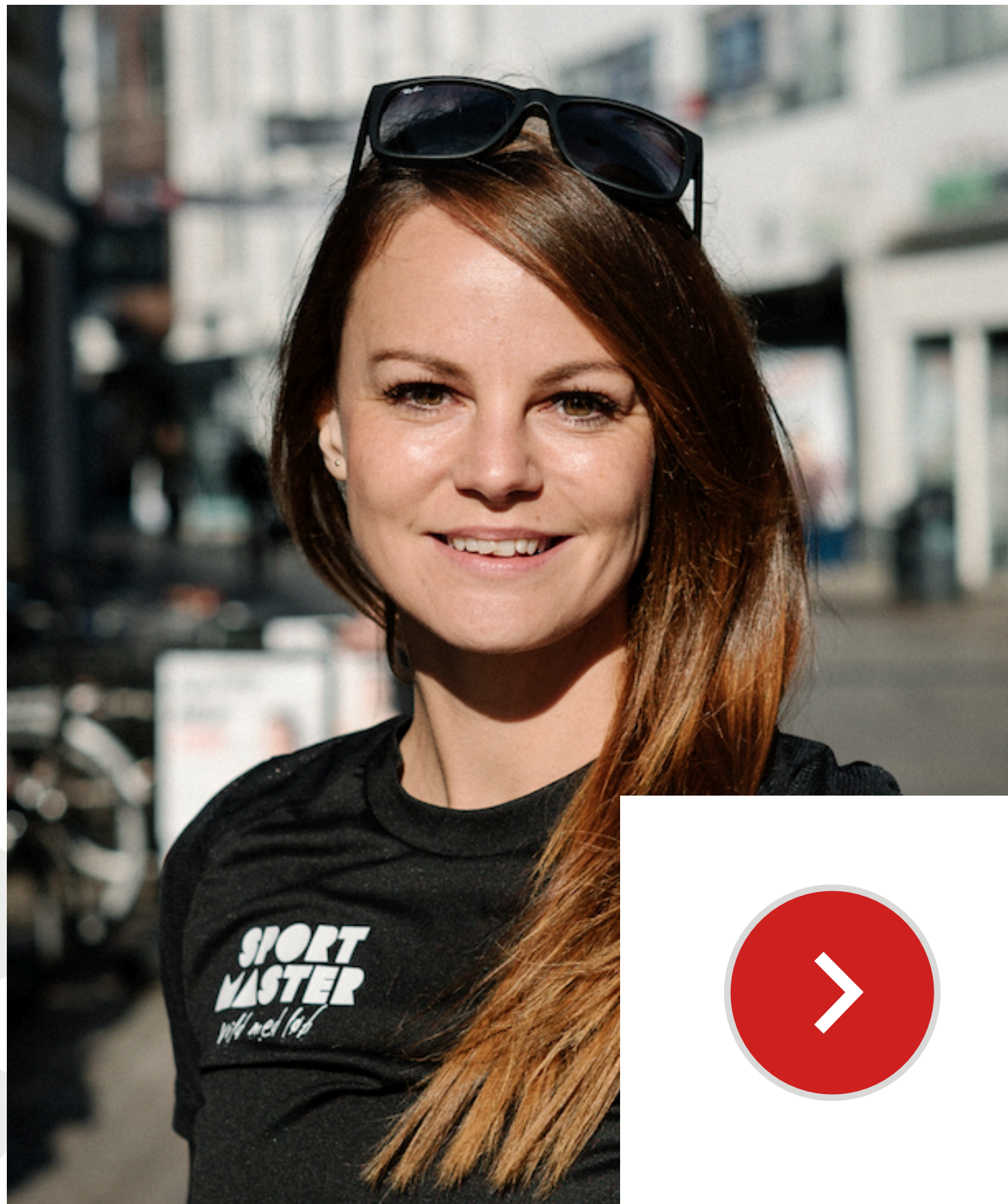
(W) 48 timers løb: 384 km

72 timers løb: 500 km

(W) 6 dage: 913 km

1000 km: 6 dage/13:35:18





Verdens vildeste løb DR

Ice Ultra er et utroligt eventyr gennem 230 km

Et af Europas sidste tilbageværende vildmark. Løbet foregår i Jokkmokk i svensk Lapland. Det ligger inden for polarcirklen og er Europas sidste tilbageværende vildmark og det oprindelige samiske folks hjerteland.

**fra 50 grader plus
til minus 40 grader...**

Ultraløber Kristina Schou Madsen

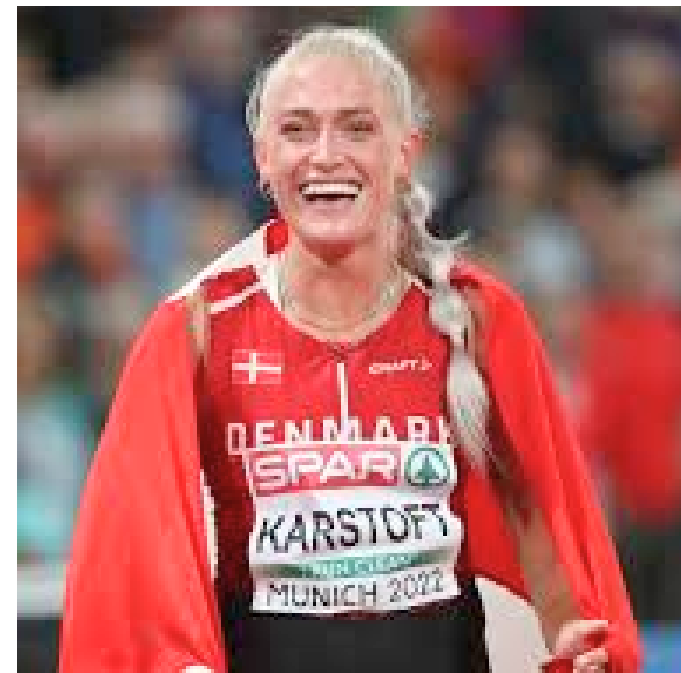


De danske Sprint og mellemdistance



Anna Emilie Møller

5000 m: 15:07.11



Ida Karstoft

200 m: 22,67



Wilson Kipketer

(W) 800 m: 1:41,11



Verdensrekorder i nogle løb...



Usain Bolt

100 m: 9,58
200 m: 19,19



Karsten Warholm

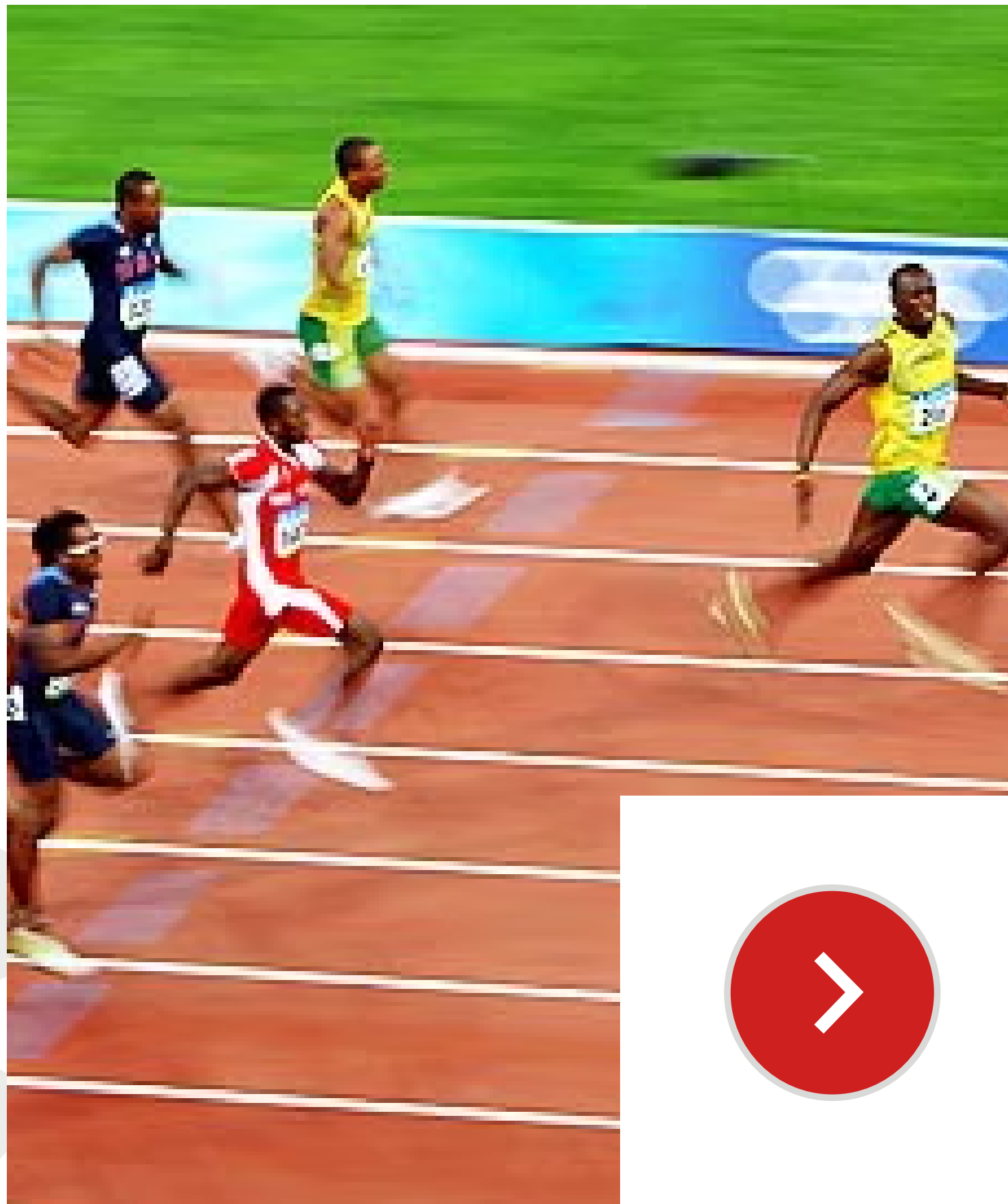
400 m hæk:
45,94



Beatrice Chepkoech

3000 m forhindring:
8.44,32





ULTRA NYT DR

Hvor hurtig er verdens hurtigste mand?

Verdens hurtigste mand er Usain Bolt, der holder verdensrekorden i 100-meterløb med 9,58 sekunder, hvilket giver en gennemsnitshastighed på omkring 10,44 meter per sekund eller ca. 37,58 km/t.

Sådan bliver du hurtigere!
100 meter og Usain Bolt...
I KLUBBEN med Jonas & Simon



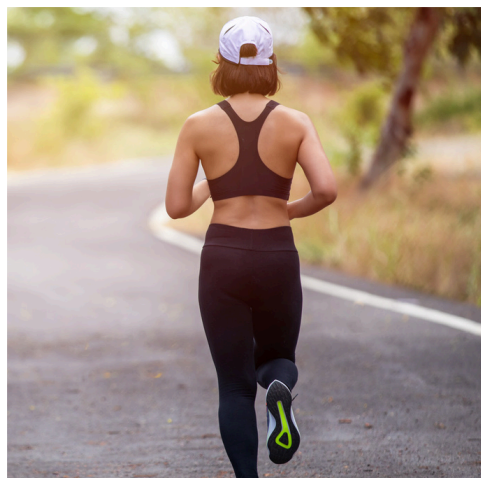
Krop & Sundhed

Motion er godt fordi...



Stærkere knogler:

Løb øger knogletætheden, hvilket forebygger knogleskørhed (osteoporose) og styrker hele bevægeapparatet.



Kardiovaskulær sundhed:

Løb styrker hjertet og blodkarrene, hvilket mindsker risikoen for hjertesygdomme og slagtilfælde.

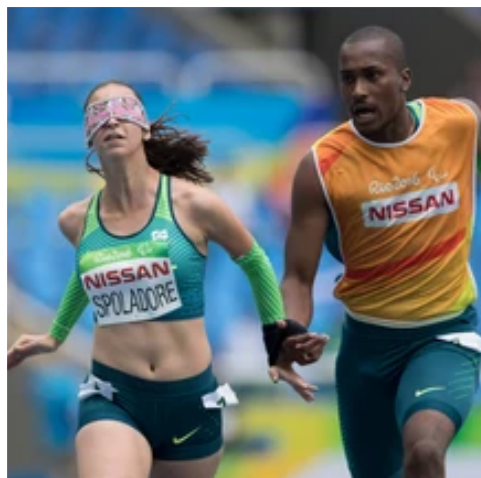


Krop & Sundhed

Motion er godt fordi...



Forbedret kondition og udholdenhed:
Du får øget lungekapacitet og udholdenhed, der gør hverdagsaktiviteter lettere.



Styrkelse af muskler:
Løb engagerer ben, hofter og kernemuskulatur, hvilket giver en stærkere og mere udholdende krop.





Vi ser på...

Mytedrab

Har du eller nogen, du holder af, slidgigt i knæ eller hofter? Har gigten måske skabt en frygt for at være fysisk aktiv for ikke at forværre skaden?

Den frygt er meget almindelig, hvorfor vi herfra kalder det artrose. Mange, der har artrose i knæ eller hofte, tror nemlig, at de udelukkende har fået det, fordi de har brugt deres led for meget eller for hårdt.

Nu er leddet slidt helt i stykker og skal passes ekstra godt på for at undgå yderligere skade. Men den er faktisk misforstået.

Noget tyder nemlig på, at både overdreven og manglende fysisk aktivitet giver en større risiko for at udvikle artrose, mens moderat motion faktisk kan have en gavnlig effekt.



Selv dem som mangler nogle lemmer...

De paralympiske lege
kendes også som
handicap-OL,
og er det største og
mest prestigefyldte
idrætsstævne
for handicappede
idrætsudøvere.

Paralympiske lege
afholdes i umiddelbar
forlængelse af de
olympiske Lege i samme
værtsby og med de
samme faciliteter.



TAK FOR I DAG OG RIGTIG GOD TUR

Mental sundhed

Motion, især i naturen, forbedrer humøret, reducerer stress og giver en følelse af velvære.

