

Regionsløb – Frederiksberg 13. juli 2025

Vejret: Selvom vejrudsigten tegnede sig grå og småkedelig, endte det med rigtig flot vejr, 20-24 grader og en frisk vind, som kun mærkedes ad Enghavevej

Ruten var designet af Henrik Birkedal. Depotet var i Kbh. kommune, mens start og mål akkurat var inde Søndermarken og derved Frederiksberg kommune. Ruten var som et 8-tal; 2,4 i yderkanten af Søndermarken og resten i Københavns kommune. Hver gang vendte man omgangen.

Det gav visse udfordringer, da man på 5. dagen skulle holde tungen lige i munden specielt i Søndermarken - selv sjællænderne var udfordret.

Ruten havde knapt 500 hm, hvilket var flest af alle dage (hvorfor ikke slutte sådan), hvilke fortrinsvis lod sig mærke i Søndermarken. Omvendt var der rigelige muligheder for hóp-bakker.

Underlaget var grusstier i Søndermarken og asfalt for resten.

Seværdigheder var der i overflod; Carlsbergbyen og de legendariske elefanter i hjertet af Carlsbergbyen, "forbi" Vestre Fængsel ad Enghavevej, op gennem Skandinaviens største kirkegård, Vestre Kirkegård, henover Carlsbergviadukten og bagsiden af Carlsbergbyen, hvor spektakulære villaer lå på rak og række, inden man til sidst løb rundt om den smukke Jesuskirke. I Søndermarken ved klatrebanen var der kig til Kbh Zoo, hvor man kunne se giraffer, næsehorn, zebra og andre firbenede dyr – og kort inden Cisternerne. Enkelte løbere (Høx + Hans) valgte også at kigge over i Frederiksberg Have måske for at besigtige Frederiksberg Slot, som ellers også fint kunne ses fra Søndermarken.

Efter løbet blev rigtig mange hængende i depotet for at hygge og ønske hinanden tillykke med et veloverstået Regionsløb og 5 halve/hele/kombination på 5 dage i 5 regioner. Jeres præstationer fortjener en kæmpe hyldest. En tilfældig mand kom forbi med sin knejt og spurgte forundret, hvad vi lavede, hvortil han kiggede rundt og udbrød: "I er ikke rigtig kloge" kiggede på en tilfældig løber og sagde: "Du har da ikke løbet 5 dage i træk", hvilket løberen tørt kunne bekræfte og fremviste medaljen.

En mindre gruppe vandrede 500 m slentrede ned ad Valby Langgade til Valby Tingsted, hvor en nyopført Olsen Banden skulptur et opsat i foråret. Egon Olsen fik medaljekæden om halsen. En plan (serie), der var tegnet og tilrettelagt og planen blev udført pga. Danmarks sødeste, gladeste, mest loyale, taknemmelige og mest hjælpsomme løbere. Marathon Danmark takker for endnu en minderig serie!

Sune Hundebølls beretning: [https://www.sh-site.dk/regionsloeb-](https://www.sh-site.dk/regionsloeb-byloeb/?fbclid=IwY2xjawLhxENleHRuA2FibQIxMABicmlkETBCdnJiMUdgdUxtcXEzZEInAR5_12)

[byloeb/?fbclid=IwY2xjawLhxENleHRuA2FibQIxMABicmlkETBCdnJiMUdgdUxtcXEzZEInAR5_12](https://www.sh-site.dk/regionsloeb-byloeb/?fbclid=IwY2xjawLhxENleHRuA2FibQIxMABicmlkETBCdnJiMUdgdUxtcXEzZEInAR5_12)



[EGeNg3tL57OdXbswbEMHz13DUEvKAVRHbFYNs-tquwKJ4WZvQ2o1YNmw aem 4LhP9vLf uvloWEcTewF2w](#)

Marathon	38
Alice Ravn	05:26:01
Arne Oliver Hansen	05:32:18
Bjørn Ulvås	05:27:30
Brian Feldborg	04:55:36
Brian Jørgensen	03:44:37
Claus Jeslund	04:21:48
Claus Sørensen	04:38:04
David Bredo	03:55:08
Ella Kuhlman (nr. 350)	06:04:56
Hakan Demirkan	04:46:16
Hans Lindhøj Nielsen	06:38:34
Henriette Lisse	06:23:04
Jakob Stæhr	04:54:25
Jens Poulsen	05:12:19
Jes Ottosen	04:59:34
Jesper Steen Olsen	04:52:04
Johanna Gren	05:31:36
Karl Andersen	04:42:00
Kenneth Badensø	05:00:26
Kim Gjetting	04:26:00
Kim Høxbro	06:38:34
Kira Maibøll	05:33:00
Kirsten Bonde	06:04:56
Maibritt Kristoffersen	DNF
Mette Dideriksen	06:23:04
Morten Brogaard Jakobsen (nr. 80)	04:37:44
Morten Bunch	04:28:00
Niels Rossen	04:47:10
Palle Nielsen	06:04:56
Per Foss (nr. 250)	03:44:37
Peter Jakobsen	05:32:18
Peter Møllebro	06:23:04

René Randrup Rasmussen	04:17:42
Rikke Cebula	04:26:00
Rita Bjerregaard	04:54:25
Sune Hundebøll	03:41:27
Tinna Lilletvedt	04:44:29
Ulrik Pihl	04:26:00
Halvmarathon	24
Betina Birkedal	02:12:41
Bjarne Hartvig Jensen	02:33:44
Bodil Madsen	02:20:54
Dennis Rasmussen	02:31:31
Dorte Corvinus	02:34:19
Dorthe Wiuf Nielsen	02:51:03
Inger-Marie Sieck Gravengaard	03:25:04
Jan Boll Jensen	04:11:48
Jan Pharaoh	02:37:00
Jeanette Wly	02:34:13
Jes Strate	02:18:43
Jørgen Nielsen	02:34:11
Kim Henningsen	02:29:39
Klaus Grønhøj	02:33:52
Lone Friis	02:43:56
May Andersen	03:25:04
Mette Jensen	03:37:02
Mette Olsen	02:27:27
Ricky Andersen	04:11:48
Stig Kuhlman	04:12:30
Tina Forsmann	02:29:38
Torben Jensen (28k)	03:15:29
Tove Jensen	02:15:45
Vibeke Norvin	02:04:50