

## Region Hovedstaden – 5. juli 2023 – Gladsaxe

Vejret endte langt bedre end, hvad vejrguderne havde stillet os i udsigt. Tung, massiv regn skulle komme fra kl. 11-16. Vi fik et par byger, der ikke trængte igennem trætoppene. Vinden var 8-10 s/m, men kun på lige rundeantal på vej mod depot ved tribunen til Bagsværd Rostadion mærkede vi en modvind, ellers oplevede vi det som vindstille.

Ruten bød på ca. 100 hm pr. 7 km runde, som i øvrigt blev vendt om på hver anden for at møde hinanden. Enkelte svære passager herunder et par serpentinersving på ned/opkørsel og et væltet træ på ruten, som blev sværere at passager som kroppen trættes. Rutens 7,1 km fandtes i smørhullet mellem Bagsværd Sø og Furesøen naturligtvis med kig til begge søer.

Pia løb sit marathon nr. 50, mens Søren og Rikke løb deres første efter hvert sit jubilæum.

Desværre manglede vi Ole Hansen, hvilket var ærgerligt og flere spurgte også forundrede, hvor han befandt sig. Heldigvis er han med til efteråret igen.

7. udgave af Regionsløb er hermed skudt i gang og formentlig med den vanskeligste rute på dag 1.

Sune Hundebøll: [https://www.sh-site.dk/regionsloeb-10/?fbclid=IwAR2G1pCr6VGVD9bVq5m0\\_t52DO3dokxNxlZRyuUd-3MQc64D2q\\_n8itinE](https://www.sh-site.dk/regionsloeb-10/?fbclid=IwAR2G1pCr6VGVD9bVq5m0_t52DO3dokxNxlZRyuUd-3MQc64D2q_n8itinE)



<b>Marathon:</b>	<b>Tid:</b>
Birgitte Langballe	05:54:04
Brian Jørgensen	03:52:25
Claus Jeslund	03:57:57
Claus Sørensen	04:26:38
David Bredo	03:57:57
Ella Lissner Kuhlman	06:16:01
Jes Ottosen	05:11:46
Karl Andersen	04:46:28
Kenneth Badensø	04:41:29
Kim Høxbro	05:39:08
Kira Maibøll	04:57:24
Klaus Grønhøj	06:58:56
Kurt Andersen	05:15:15
Lisbeth Olsen	05:54:04
Lone Friis	05:07:50
Maria Hummeluhr Kristensen	05:00:00
Morten Brogaard Jakobsen	04:51:36
Morten Bunch	04:18:29
Paw Jeppesen	04:57:24
Per Foss	04:22:22
Pia Vinne Lau	04:46:20
Ricky Andersen	DNF
Rikke Cebula	04:46:20

Rita Bjerregaard	05:15:15
Sigrid Hansen	04:07:07
Stig Kuhlman	06:16:01
Sune Hundebøll	04:22:08
Søren Nielsen	06:56:58
Ulrik Pihl	04:22:22
Warny Saurbrey	04:17:20

<b>Halv:</b>	<b>14</b>
Alice Ravn	02:51:57
Dorthe Wiuf Nielsen	02:59:47
Frode Nielsen	02:39:47
Hans Lindhøj Nielsen	03:36:23
Jan Nordenbæk	02:38:21
Jes H. Strate	DNF
Kirsten Bonde	02:42:00
Lasse Christensen	02:20:56
Lucas Pugerup	01:57:38
Mette Jensen	03:07:57
Michael Zimmermann	02:18:32
Niels Rossen	02:20:59
Palle Nielsen	02:10:19
Tina Forsmann	02:31:47