

BMI sejrede på Annapurna

Af Lars Winther

18 BMI'ere havde skiftet løbeskoene ud med vandrestøvler, da 19 dages svedende ferie blev afviklet i Nepal.

Okay, okay – overskriften er måske strammet en smule. For ret beset nåede klubbens udsendte trekkingsteam faktisk kun halvvejs op af Annapurnas 8100 meter med Annapurna Base Camp (ABC) som klimaks på 11 dages vandring omkring floden Modi Khola. Men de mange indtryk med fantastiske panoramaudsigter, verdens højeste bjerge som kulisse plus kultur, mennesker og dyr blev kun tilgængelige efter fysiske strabadser, som til tider mindede om de sidste 500 meter inden mål i de mere kendte løbskulisser.

En uforglemmelig tur, som havde ligget på tegnebrættet i over et år, da Carsten Kjærgaard for første gang foreslog, at vi skiftede løbeskoene ud med vandrestøvler på en 19 dages tur til Nepal for en lukket BMI-gruppe. 18 løbere var hurtige til at binde sig til turen gennem rejseselskabet Topas – og så kunne man jo gå og drømme og spekulere over, hvad et af verdens fattigste lande med verdens højeste bjerge mon ville byde på.

Fuld tryk på Katmandu

Efter et stop i Bangkok og en klassisk entre i Katmandu lufthavn, hvor en absolut ustressed skrankepave skulle ekspedere flere hundrede turistvisaer, kunne vi træde ud i det fremmede. Små evigt dyttende taxaer, cykelrickshaws og hellige køer i et menneskevirvar i de smalle gader var overvældende – velkommen til den 3. verden. Selvom kontrasten til Beder Butikstov – eller Århus – var utrolig, så blev vi alligevel også indfanget af nepalesernes ro og venlige facon til at tackle dette inferno, så man faktisk med et overbærende smil på læben kunne zig-zagge rundt i myretuen.

De første to dage i hovedstaden bød på buddhistiske templer, rundtur på Pashuputinah, som er hinduernes hellige tempel og begravningsplads.



BMI'er på Annapurna Base Camp

Det var stærkt for de fleste af os, at opleve de rige nepalesere tage afsked med deres afdøde familiemedlemmer med afbrænding af det klædesvøbte lig, som futede af på en halvtimes tid, hvorefter asken kunne skovles ned i floden, som flyder ud i Ganges – hinduernes hellige flod. Samtidigt stod lokale kvinder og vaskede tøj og hår på den modsatte side – og både lokale og vi turister var publikum på første parket. Baktapur – den gamle kongeby uden for Katmandu – nåede vi også forbi, hvor de fleste vist nød at slippe for motorcykler og taxaer i gaderne i den indre by.

En enkelt løbetur – med Kjærgaard i spidsen som en fremragende bølgebryder i morgenmylderet – blev det også til for et par stykker af os. Og så trængte de fleste BMI'ere vist til at komme en tur på landet og få noget frisk luft. Så 4. dagen bød på 8 timers bustur til Pokhara – ca. 200 km af en hullet asfalteret vej, som var ved at smadre støddæmperne på vores bus ca. 5 gange for hver kilometer.

Trekkets rammer

Udenfor Pokhara i landsbyen Birethanthi stødte vores 9 portere

(bærere) samt 3 assistenguidere til gruppen. Mens porterne ikke sagde meget på engelsk, var 3 guider godt kørende på engelsk. Det gav nogle fantastisk snakke undervejs, hvor de kunne forklare stort og småt – og fortælle om deres dagligdag i de små landsbyer, når de ikke var på trek. Dermed var de et kanon supplement til chefguide Carsten, som jo altså er et sandt orakel, når det gælder Nepal. En viden, som han ivrigt delte med gruppen, hvor han nærmest tryglede om at få lov til at gennemgå kongerækkerne, parlamentet og kastesystemet, når vi godt brugte nåede frem til vores mål. Så det var ikke mange ubesvarede spørgsmål vi samlede op i løbet af turen.

I løbet af de 11 dages trek vandrede vi typisk 4 – 8 timer om dagen – og tilbagelagde vel små 100 kilometer. Mange af disse var dog stejlt op eller ned, så ingen fra turen vil antyde det mindste piv,, næste gang vi napper 1900-stafetten. På turen blev vi tit delt i mindre grupper, som fandt samme tempo og samme snakketøj, og så med et par opsamlinger til thepause både formiddag og eftermiddag. Vi vandrede fra lodge (hotel) – til

lodge. I rejseoplægget var det forklaret, at vi skulle bo primitiv og det holdt stik med tynde finervæge, hårde senge og en enkelt mus eller rotte undervejs. Endvidere måtte flere et par gange dele værelser, så kollektivet blev absolut udfordret.

Maden var efter omstændighederne ok – med Dal Bath (ris med karrylinsesovs) som det faste holdepunkt, som mr. Dal Bath Kjærgaard stort set levede af hele vejen. Vi andre eksperimenterede dog lidt med nudler og sågar pizzaer, som blev skyllet ned med både øl og cola, så civilisationen var såmænd ikke så langt væk.

Op så af sted mod toppen

Alt det primitive var dog glemt når vi fik gang i ben og balder og kom af sted på dagens rute. En natur, som over de 11 dage spændte fra regnskov til rå klippeområder, hvilket var en fantastisk varieret kulisse med de store sneklædte tinder som det faste holdepunkt i horisonten. Små landsbyer med skoler, landmænd med okser for ploven og beskidte, glade børn var en fast

ingrediens de fleste dage. Som ægte sportsfolk udfordrede vi under vejs også lokale ungersvende på volleybanen – desværre med klart dansk nederlag. Og en enkelt løbetur i 3000 meters højde op til Poon Hill blev det også til, hvor ingen dog for alvor forsøgte at angribe Carsten Kjærgaards stående rekord på 14 minutter fra lodge til toppen.

Efter 8 dages rundtur nåede vi så det sidste stykke op til ABC – uden at nogen var tabt hverken med højdesyge, forstuvninger eller andre problemer. Dog måtte en af de lokale guides vende rundt med højdesyge allerede i 3000 meter, da turen var hans første i bjergene og langt hjemme fra Katmandu. Men en lille påmindelse om, at højdesyge kan ramme enhver.

I klart frostvejr bød ABC på endnu en fantastisk solopgang med Annapurna som omdrejningspunkt. Et mørke, hvor de hvide toppe over 10 minutter blev forvandlet til gyldne toppe inden dagslyset endelig fik fat. Utrolig smukt.

Herefter startede 3 dages nedstigning (-stadig op og ned), som bød på nye områder, varme kilder og ømme balder undervejs, inden vi nåede ned til bussen, som kørte os ind til Pokharat by med ca. 100.000 indbyggere. Her kunne vi så få noget luksus (-til småpenge) med gode bøffer, cafe latte og andet godt. Et par dage i behagelig varme, fortsat intensiv shopping og afslapning – og vi nærmede os turens afslutning efter endnu 8 timers bumletur tilbage til Katmandu.

En uforglemmelig tur for de fleste med stærke indtryk fra nepalesisk kultur og natur. Men også en tur med gode grin, lange snakke (-både seriøse og mindre seriøse) og hvor vi 18 BMI'ere kom tæt på hinanden i et godt venskab. Tusind tak til Carsten for suveræn planlægning og ledelse af gruppen.

Man kan se flere billeder fra turen på:

<http://picasaweb.google.com/bmimotion.nepal>



Opvarmning med latter og nærkontakt

Af Mette Wang Cant

Lørdag d. 6.11. lagde morgenen ud med silende novemberregn af den kraftfulde slags. Men kl. 10, da vi samledes på Tømmerpladsen, skinnede solen fra en klar, blå himmel og bidrog til energi og legegælde hos de løbere, der valgte at deltage i vores nye tilbud om alternativ løbetræning den 1. lørdag i måneden.

Helle H. Mortensen og jeg lagde ud med at tilbyde en lidt alternativ opvarmning med vægt på det sociale og Helles forkærlighed for at lege med og i blade.

Ca. 20 løbere fulgte os ind mellem træerne og det tykke lag af nedfaldne blade bag parkeringspladsen. Snart var der fuld gang i opvarmningen af både ben- og lattermuskler, når vi på forskellige mere eller mindre gakkede måder ledte gruppen i en bugtende slange mellem træerne. Godt forpustede efter

bladsparkning, høje knæløftninger og hjortespring m.m. var det tid til nærkontakt i form af parvise lege og balanceøvelser. Under latter, udråb og hvinen forsøgte vi at trække afsted med eller bringe vores makker ud af balance, og nogle af deltagerne viste her hidtil ukendte talenter. Helle og jeg morede os og blev både varme og forpustede.

Vi takker for, at I ville lege med og giver hermed stafetten videre til den/de næste.



Denne lørdag fejrede Ernst sin 50 års fødselsdag ved at give øl og sodavand efter træningen.



Julefrokost

15. december 2010

Kl. 18.30

Mallinggaardsvej 6, 8340 Malling

Nu er det altså jul igen.....

og dermed også tid til Julefrokost i BMI- motion.

Onsdag den 15. december holdes den traditionelle julefrokost

I år med god gammeldags - men meget lækker julemad:

- Sild med karrysalat
- Røget laks med æggestand
- Varm fiskefilet m citron og remulade
- Juletartelet med høns i asparges
- Hamburgerryg med br. kartofler og grønlangkål
- Varm ribbensteg og medister med rødkål
- Varm leverpostej m. bacon, champignon og rødbeder
- Varm æbleflæsk med bacon
- Sylte med sennep og rødbeder
- Hjemmebagt valnøddetærte m.cremfraiche og friske frugter
- Kaffe/ te med lidt sødt

Prisen for det hele: 200,00 kr

Medbring selv drikkevarer

Tilmelding og betaling senest 6. december til:

Lene Nicolaisen 2627 8109
Lene_nicolaisen@mail.dk
Konto 1944 4380 296 611

BMI tur til Bremen

Så åbnes der for tilmeldinger til næste års udlandstur eksklusivt for BMI Motions medlemmer.

Denne gang går turen til hanse-staden Bremen, hvor der søndag den 2. oktober afvikles et flot løbe-arrangement på 10 km, halvmaraton og maraton-distancerne.

Vi, der arrangerer denne tur, har været på research i Bremen i forbindelse med afviklingen af Bremen Marathon 2010 og vi står inde for, at Bremen er en herlig ramme for en sportslig, social og kulturel god tur for BMI løbere og heppere.

Programmet er klart. I alt 52 BMI motionister kan deltage i denne 4-dages tur, hvor vi alle indlogeres på Hotel Hilton, der ligger centralt i byen 3 månehop fra start- og målstregen ved Rolandstatuen på byens smukke Marktplatz. Der bliver spændende udflugter, sight-seeings, stemning på løberuterne gennem byen og søndag aften efter løbet afholder vi den traditionsrige Sejrsmiddag, hvor BMI'erne kan strække de trætte ben og nyde all inclusive god mad og drikke på en charmerende restaurant centralt i Bremen.

Der er afgang fra Beder/Malling fredag den 30. september om morgenen og hjemkomst mandag den 3. oktober om aftenen. Husk allerede nu at reservere et par feriefri-dage eller feriedage til turen.

Turpris pr. deltager: 3.350,- kr. (Enkeltværelsestillæg for 3 nætter: i alt 600,- kr.)

Turprisen er inklusive følgende:

- Bus tur/retur til Bremen
- 3 overnatninger på Hotel Hilton Bremen
- 3 x morgenmadsbuffet på Hilton
- En Live fra Bremen rundvisning i hotellets nabolag med små overraskelser fredag
- Guidet rundtur på det europæiske rumfartscenter EADS Astrium i Bremen
- Den store 3-timers byrundtur i Bremen med guider
- Rundvisning i Tysklands vel nok største vinkælder med smagsprøve
- Betalt startgebyr 10 km, halvmaraton og maraton til løbet søndag
- En Bremen Marathon T-shirt i flot design og høj kvalitet til alle tur-deltagere
- 2-retters menu fredag aften på hyggelig restaurant (inklusive en vand/øl/glas vin)
- 2-retters menu lørdag aften i restauranten på Hotel Hilton (inklusive en vand/øl/glas vin)
- 4-retters festmenu ved sejrsmiddagen søndag i Ratskeller
- Til sejrsmiddagen serveres der ad libitum hvidvin og rødvin af god kvalitet samt skummende fadøl og softdrinks

- Kombineret frokost/aftensmad og -drikke mandag på hjemturen på Ricklinger Landbrauerei
- samt rundvisning på landbryggeriet

Ret til ændringer forbeholdes.

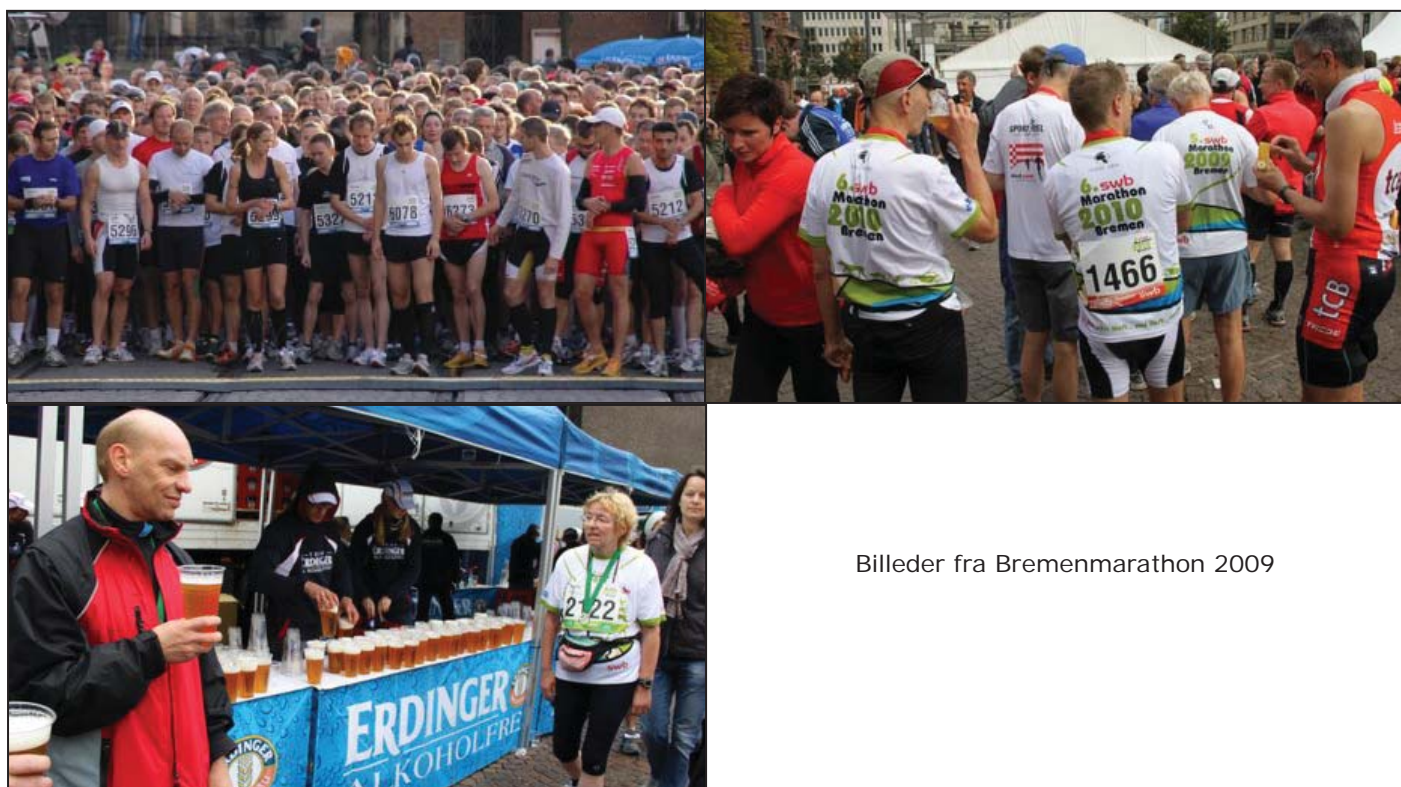
Tilmelding sker efter først til mølleprincippet og vi etablerer som vanligt en venteliste.

Sådan melder du dig til Bremen-turen:

Send en mail til Knud Jespersen på bkas@mail.tele.dk hurtigst muligt, hvor du/I oplyser, at du/I vil med på turen. Bemærk venligst: Tilmelding kan kun ske ved mail på denne måde, således at først til mølle princippet kan gennemføres retfærdigt.

I modtager hurtigt svar på jeres tilmelding og når vi kommer ind i det nye år kontakter vi arrangører alle tilmeldte for at få oplysninger til brug ved tilmelding til løbene m.m. 1. rate 1.000,- kr pr. deltager betales senest fredag den 7. januar 2011. Sidste rate betales senest fredag den 27. maj 2011. I modtager forinden 2 stk giroindbetalingskort til betaling sammen med detaljeret program for turen.

*Med sportslig hilsen
Henrik Vistisen og Knud Jespersen*



Billeder fra Bremenmarathon 2009

It' Nice in Nice – yes we Cannes

Af Lone og Ulrik

At løbe maraton i 18 grader og overskyet d. 14. november – det er en mulighed hvis man tager til Nice og løber Marathon Des Alpes-Maritimes, som følger kyststrækningen mellem Nice og Cannes!

Et gensidigt løfte under festmiddagen efter at have gennemført en halvmaraton på Samsø, blev levet ud af Ulrik og jeg d. 14. november i Frankrig. Et ord var et ord – så vi gik i gang med målrettet træning og tilmelding til et stort udenlandsk maraton – det var eksotisk! Vi skulle lige igennem et sundhedstjek, for løb i Frankrig kræver lægeerklæring på at man rask nok til at løbe en maraton. Men så gælder den også for et år!

Det var en kanonoplevelse. Vi ankom til Nice torsdag d. 11. november midt på formiddagen – og kl. 12 fik vi en kold øl i solen og ca. 20 grader – med udsigt ud over det blå, blå vand og den smukke promenade i Nice. Vi ladede batterierne op i en smuk og meget aktiv by med masser af motionister på promenaden – og i et vejr man drømmer om at have meget mere adgang til, når vi når frem til den danske vinter. Byen sydede af forberedelse - 11.000 løbere fylder i gadebilledet – også inden et løb. Selve løbet skulle starte kl. 8.00 – og det var godt nok tidligt – morgenmaden blev indtaget omkring kl. 4.30 – og et par kopper kaffe

blev skyllet ned for at få "gang i systemet" inden den lange tur. Vi gik ud af hotellet og fulgte en strøm af mennesker kl. 6.30 om morgenen – alle var vi på vej til at aflevere vores bagage. MEN her stiftede vi for første gang bekendtskab med en noget mindre velorganiseret tilgang til et stort løb end vi tidligere var stødt på. Da vi dukkede op var der endnu ikke markeret, hvor vi skulle aflevere bagagen – og der kom ikke styr på det før et kvarter efter proklameret tid. Ærgerligt at blive nervøse over sådan en ting. Vi skulle tilbage på hotellet og gøre os helt klar inden start Og lidt i otte var vi i vores båse, hvilket fungerede rigtig godt – der var god plads til at stille op i den tidsgruppe vi havde valgt. Vejret blev hurtigt varmt - og her var det godt at Andy var ved start så han kunne overtage de langærmede vi havde taget med – for dem var der ikke brug for – og de led så ikke samme skæbne som andres overtøj (som det imidlertid viste sig var donation til byens hjemløse, der stimlede sammen om startområdet, da det var forladt). 8.20 blev løbet skudt i gang – da var alle pinger ankommet – for vi ventede i 20 minutter på nogen som skulle ankomme med tog....

Det var en fantastisk rute der fulgte kyststrækningen på næsten hele ruten. At have vand, palmer, store hoteller, luksusyachter og løbere indenfor synsvidde – det er da unikt! Ulrik og jeg fulgtes en del af turen i den første halvdel, som vi

rundede sammen på 1.51. Vi kom til Antibes, hvor ruten slår et knæk og stiger noget og der skiltes vi indtil et par timer senere. Min sluttid var 3.46 – og løbet var i sig selv en stor oplevelse, hvor disponeringen viste sig rigtig – jeg ramte først muren på de aller sidste kilometer, hvor andre kræfter tager over. Alt gik op i en højere enhed – tempo – væske – energiindtag – og psykisk overskud og vilje.

Vi havde sammen valgt at holde trit med 3.45:00 fartholderen. Ulrik ville følge med så langt som muligt, med valgte efter ca 26km at sænke farten for at kunne holde hele turen. Så Ulrik's tempo blev sat efter at kunne komme i mål sammen med fartholderen for 4 timer – Hvilket lykkedes i tiden 3.59:42 Med kun 18 sekunder under de magiske 4 timer, var det vist en god disponering.

Ligesom ved starten, var slutningen præget af "fransk logistik" med en temmelig lang ventetid med at få vand og frugt i mål området. Vi har hørt beretninger om, at de sidste som kom i mål, kom for sent til både medalje, finisher t-shirt og ikke mindst drikkevand (???). Så mht. løbs afvikling, kan de nok lære lidt endnu. Men selve ruten og forplejningen under løbet, var helt i top og flot organiseret langs hele Rivieraen. Alt i alt en fantastisk dejlig tur, hvor vi alle var dejligt trætte da vi igen fløj hjem søndag aften.



Lone og Ulrik i gang med marathonen



Ulrik og Lone i deres marathonbluser

Fra aktivitetsudvalget

25. november - Klubaften hos Sportsmaster, Odder.



Der var godt 20 BMI Motions medlemmer, der deltog i klubaften hos vores klub-sponsor Sportsmaster Odder, der var plads til mange flere :o).

Garmin produkter blev præsenteret på bedste vis – Garmin GPS ure er så avancerede, at de næste selv kan finde hjem – så der var noget til ønskesedlen til jul.

De mange gode tilbud i butikken gjorde, at der blev shoppet julegaver til den store guldmedalje, og ud af de fremmødte fandt mange tilbuddet på klubbøj yderst attraktive. Der blev også fundet andet godt på hylderne og stemningen var hyggelig og afslappet.

Af Finn Kempel



31. december kl. 12.00 – Nytårstravetur – Moesgaard Museum

Af Finn Kempel

Så er årets sidste træningstur indenfor rækkevidde. Nytårstraveturen skal man være med til – uanset træningstilstand, mødestedet er som det har været de sidste år, foran Moesgaard Museum på parkeringspladsen. Man kan diskutere det kommende år og hvilke planer sætter vi os. Vi finder en spændende tur rundt om Moesgaard – men hvorturen går hen i år, er indtil videre

en hemmelighed, dog er det ganske vist at under traveturen vil der være spontane væske depoter med hvilepauser, pulsen skal holdes nede og humøret skal holdes oppe.

Der er ingen tilmelding eller "først til mølle" til dette arrangement alle er hjertelig velkommen og alle kan følge med da tempoet er moderat – efter vandreturen i skoven nyder vi hinandens selskab i cafe området og som det er kotume, finder vi hver

især lidt rester frem, fra julebordet, og placerer herlighederne på store fælles ta´ selv borde, der plejer at være meget godt at drage hjem på – Julenisser, juleøl, julegodter, juledrammer, juleappelsiner, juleøl, julebag, julesul, jule....

Der vil være rig mulighed for at ønske hinanden et rigtig godt løbende nytår, med ønsker om at vi også i 2011 får et godt år sammen.



Nytårstraveturen 2009

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Lørdage	Løbetræning	Kl. 10. Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov.	
Onsdage	Løbetræning	Kl. 17.30. Egelund	
Mandage	Uformel løbetræning	Kl. 17.30. Egelund	
Onsdag den 1. december	Julebanko	Kl. 19.00 i Beder Sognegård	
Onsdag den 15. december	Julefrokost	Kl. 18.30 i børnehaven, Mallinggårdsvej 6, Malling	
Torsdag den 31. december	Nytårstravetur	Kl. 12.00 ved Moesgård Museum	

F = Fællestillmelding

Fællestillmelding: Carsten Kjærgaard, email: byagervej73@gmail.com tlf. 8693 8696
 Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen, email: syp@webspeed.dk tlf. 8693 7612
 Motionsudvalget: Sebastian Best, email: sebastian.best@infogrundsted.dk

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Lone B. Petersen. Email: LoneBaggergaard.Petersen@silkeborg.dk
 Næstformand Helle Hammer Mortensen. Email: hfmortensen@yahoo.dk tlf. 8693 3027
 Kasserer Poul Andersen. Email: bechgaard@mail.tele.dk tlf. 8693 2286
 Best. medl. Jørn Riis. Email: jornriis@gmail.com tlf. 8747 8757
 Best. medl./redaktør Kirsten Underlien: Email: kirsten@underlien.dk tlf. 8693 7664
 Best. medl. Finn Kempel Christensen. Email: finnkempel@gmail.com tlf. 86933414

<http://www.bmi-egelund.dk/index.php?id=659>

**Stof til folderen: senest 25. i hver måned på bmimotion@gmail.com
 eller til Kirsten Underlien på kirsten@underlien.dk**

Betalinger til kassereren: Opret PBS aftale. Kontakt kasserer Poul Andersen
 BMI Motions bankkonto: Danske Bank 3661 3663071947



Hovedsponsor for BMI Motion

Hjælp Forskningen!

Forskningssteamet DANO-RUN søger løbere i Danmark til et videnskabeligt projekt, der har til formål at undersøge, om måden du træner på har betydning for udvikling af løbeskader.

Vi kan bruge dig, uanset om du **løber problemfrit, har en skade eller har haft en skade**, såfremt du opfylder følgende kriterier:

- Er mellem 18-65 år.
- Har registreret din træning med et Garmin Forerunner GPS ur (model nr. 205, 305, 405, 310xt) i minimum 6 måneder. OBS: Har du været skadet er træningsregistrering efter skadens start ikke en nødvendighed.

Det eneste, du skal gøre, er at gå ind på www.vilober.dk/studies/test besvare spørgeskemaet og uploade dine GPS-data.

Undersøgelsen er tidsbegrænset og kører kun indtil den 13. december 2010.

Har du spørgsmål er du velkommen til, at kontakte os via mail på lobeprojekt@hotmail.com eller på tlf. nr.: 89 42 91 63 eller 89 42 91 58.

Telefontider:

Tirsdag og onsdag:	kl. 16.00-18.00
Torsdag:	kl. 16.00-19.00
Fredag:	kl. 9.00-12.00

Når du selv har deltaget, vil vi gerne at du beder dine venner, familie, kollegaer, løbekammerater og andre løbere med Garmin ur deltage i den landsdækkende undersøgelse.

På vegne af DANO-RUN
Nina K. Hartvigsen, Martin Juul og Hans Peder Melgaard