

LØBESEDLEREN

BMI Motion

September 2011



KMD 4:18:4 Aarhus Challenge

I starten af juli skete der noget nyt og spændende i Aarhus – Aarhus Challenge skulle løbe af stabelen. Hovedbegivenheden var selve den halve Ironman om søndagen, men det var fredag 1. juli og lørdag 2. juli, der var mest spændende.

Fredag skulle min far nemlig prøve 4:18:4 – dvs. 400 m svømning, 18 km cykling og 4 km løb (han var ikke sej nok til den rigtige konkurrence). Han havde godt nok trænet lidt på sin gamle, slidte cykel, men han cykler ellers aldrig, så han var noget spændt på, hvordan det skulle gå. Han havde også afsluttet BMI-træningen med en svømmetur et par gange (en af dem i en suppe af vandmænd), så han følte sig vist vældig klar.

Den største indsats skulle jeg nu stå for, fordi der om lørdagen var Junior Challenge – 100 m svømning, 2 km cykling og 1 km løb. Det var HER, fårene skulle skilles fra bukkene – ikke det der halve og kvarte konkurrence-pjæt... Interessen for eventen var faktisk så stor, at der havde været en journalist fra Lokalavisen ude for at interviewe os – flere klubmedlemmer havde set artiklen.

Om torsdagen skete der desværre det, at der var skybrud over byen. Det betød, at kloakkerne i Aarhus løb over og ud i bugten, og arrangørerne besluttede, at der ikke måtte svømmes fredag og lørdag (om søndagen fik de kun lov at svømme 1 km i stedet for 4, men det var fordi det var for koldt. Kylinger!). Både min far og jeg var temmelig kede af aflysningen, for det var netop skiftet mellem svømning og løb, der var spændende – hvor hurtigt kan man komme op af vandet, hvor skifter man, kan man få løbetøj på en våd krop, skal man skylle fødderne, kan man komme hurtigt i gang på cyklen osv.

Min far havde jo nu en let opgave foran sig – kun 18 km cykling og 4 km løb. Arrangørerne valgte at sende deltagerne af sted med få sekunders mellemrum, hvilket

min far brugte som anledning til at lægge ud i et voldsomt tempo for at hente sine kolleger, der var startet lige før ham. Det lykkedes ham også, men så gik han selvfølgelig død, fordi hans cykel altså er temmelig gammel (og det er han for resten også). Da han således kæmpede sig gennem Marselisborgskovenes bakker på sin cykel med alt for lavt indstillet sadel, fik han da også en fiberskade i sin læg efter 4 km – og i den anden læg efter 6 km – hvor sølle er det...?

Lidende og stakkels stred han sig tilbage, men var i så ringe tilstand, at han måtte stå af og trække op ad bakken ved Varna – så er der ikke meget at skyde med! Endelig, endelig kom han i mål – han havde cyklet de 18 km på omkring 42 minutter, og det gjorde ham til nr. 91 ud af 138 efter cykelturen. Til gengæld var han den hurtigste af alle i skiftezone mellem cykling og løb – flot, far!!!

I løbet gik det ikke så godt fra start – han måtte standse og strække læggene lige efter start, og jeg kunne sagtens følge med ham ud af Strandvejen den første halve kilometer. Så fik han heldigvis løbet sig lidt i form, og han gennemførte de 4 km på 18.40 som nr. 39 ud af 136. Hans samlede placering blev nr. 73 ud af 136 deltagere, og det var han vist ganske godt tilfreds med.

Og så blev endelig tid til de hårde halse – børnenes event – Junior Challenge lørdag formiddag. Jeg måtte jo også undvære svømningen, så jeg mødte bare op med min cykel og løbetøj på – klar til kamp. Desværre havde naturen valgt at kompensere for manglen på havvand ved at sørge for rigeligt med vand i luften – det øsregnede ganske enkelt! Det betød, at arrangørerne i deres blødsødenhed valgte at sende de fremmødte børn af sted i mindre grupper, efterhånden som de ankom. På den måde kunne man ikke rigtig konkurrere med nogen på sin egen alder, men jeg måtte jo acceptere forholdene, som de var.

Jeg blev sendt af sted sammen med nogle 13-årige drenge på toptunede cykler – der havde jeg ikke en

chance for at følge med. Jeg sled mig af sted på den noget intetsigende rute – rundt på Tangkrogen og tilbage igen og så samme runde på ny. En enkelt kegle måtte lade livet undervejs, men heldigvis greb min far ind og fik den rettet op igen. Løbeturen var ikke meget mere inspirerende – også frem og tilbage to gange, og der var jo ikke nogen at følge efter, så det var lidt svært at finde motivationen. Jeg holdt dog humøret højt og kom i mål i fin stil, hvor en journalist fra Stiftstidende stillede mig nogle spørgsmål om min deltagelse.

Det viste sig, at de øvrige børn i min aldersklasse havde trænet godt – min tid på de 2 km cykling og 1 km løb rakte desværre kun til en placering som nr. 8 ud af 9 deltagere. Men heldigvis har min træning for BMI haft noget at sige, for kigger vi kun på de deltagende piger, var jeg den hurtigste på løbedelen ud af de 4 deltagere. Sådan, ja!

Det var en hård weekend for min far og mig, og vi har lært, at man skal træne godt, have en ordentlig indstillet cykel og så ellers give den gas derudaf!!! Vi vil klart opfordre andre BMI'ere til at prøve kræfter med denne disciplin til næste år, hvor arrangørerne har lovet, at eventen bliver afholdt igen – vist nok i juni måned.

Skrevet (sådan da) af Victoria Wollesen Rambusch, 10 år



Sådan ser en rigtig sportsudøver ud efter en event.

Åbenrå Bjergmarathon.

Lørdag den 18 juni tog jeg af sted mod Åbenrå. Jeg har efterhånden løbet lidt forskellige maratonløb, så tanken om et løb i "bjergene" var ikke en skræmmende tanke. Den værste udsigt for dagen var muligheden for, at det skulle regne under hele turen. På køreturen begyndte det også at regne og jeg var nervøs for, at det for første gang ud af 21 skulle være dårligt vejr for mig til et maraton.

Jeg fik hentede mit startnummer uden problemer. Der var ingen kø, selvom der var tilmeldt mange løbere til de forskellige distancer, der findes. Starttidspunkterne er forskudt af hinanden, så os maratonløber starter først. Jeg havde god tid, så jeg gik tilbage til bilen og klædte om på parkeringspladsen ved svømmehallen. Her var der også mulighed for et bad efter løbet og en tur i vandet, hvis man havde lyst til det. Regnen var også holdt op, så alt gik efter planen. Der var cirka 1km til start fra svømmehallen og med truende skyer gik jeg hen mod start. Temperaturen var perfekt, lige omkring 18C og næsten ingen vind. 20 minutter før start begyndte det at regne meget og alle løber søgte læ ved de forskellige telte. Heldigvis stoppede det og vi startede i tørvej.

Vi var omkring 200 til start, så der var ingen, der skubbede og ingen stress om at komme med frem. Løbet er opbygget omkring 4 sløjfer af cirka 10km, som går øst, vest, syd og nord fra byen. Efter hver sløjfe kommer man tilbage til byen og startområdet. Man kommer forbi mange forskellige dele af Åbenrå, både skov og skovstier, boligkvarterer og landlige omgivelser. Det er

en meget afvekslende og flot rute, selvom der er nogen god bakker. Det sidste burde ikke komme som nogen overraskelse, da den hedder bjergmarathon. Bakkerne er der også lige fra starten og hver sløjfe har sin egen forhindring. Jeg synes, at den værste var på sløjfe nummer 3 omkring 25km. Den var meget lang og på en grussti igennem skoven. På den sidste er der en på 450m og en gennemsnits stigning på 10%. Der er mange, der går op ad den, men det gjorde det bare mere vigtig for mig at løbe hele vejen. Det lykkedes også, selvom der var løbet 34km på det tidspunkt.

Løbet vil jeg gerne anbefale til andre. Der er mange distancer og et børneløb, så alle kan være med. Den er ikke voldsomt hårdt, men du sætter heller ikke rekord. Der er en god stemning og vanddepoterne er gode med bananer, appelsiner, rosiner, energidrik og vand. Der er også mange af dem og det hele står klar. De frivillige er altid klar med lidt opbakning. Ruten er lukket af og der står hjemmeværnet de steder, hvor der skal krydses veje. Og nej vi skulle ikke vente på bilerne, selvom vi krydsede flere store veje.

Det koster kun 250kr og der er en T-shirt med. Jeg synes, vi skal ud at prøve nogen af de mere lokale maraton, da 600kr (København) er mange penge for at få lov til at svede i så mange timer. Der er måske ikke så mange tilskuere, som Berlin eller København, men oplevelsen af at løbe maraton bliver ikke mindre af denne grund. Den handler om dig og 42,2km.

Alan Copp

Kommende løb

Eventløbet i Horsens

Søndag den 9. oktober afvikles det første "Eventløb" i Horsens. Det er et byløb på en 10 km rundstrækning, hvor der bliver mulighed for 5 km, 10 km, halv- og helmaraton.

Start og mål ved Casa Arena, og du kommer til at løbe til toner fra Rolling Stones, Madonna, Poul McCartney, Elton John, Robbie Williams, U2 og andre store navne der har

besøgt Horsens de sidste 10 år. Yderligere løbsinfo på www.eventloebet.dk.

Tilmelding til Morten Nielsen: temni@horsens.dk senest den 20. september med oplysning om: Løbedistance, navn, adresse og fødselsdato.

Fuldenløbet

Lodtrækningspræmier efterlyses
Fuldenløbet mangler lodtrækningspræmier – små som store.

Hvis din arbejdsplads bruger reklamegaver med logo, kan det være at der er noget der er egnet til løbere. Håndklæde med logo, drikkedunk, termokrus, strømper.. det er vist kun fantasien, der sætter grænsen for, hvad der er på hylderne rundt omkring.

Vi ved at gaverne gør lykke hos modtagerne, så spørg din chef og hjælp din klub med at skaffe lodtrækningspræmier. Kontakt Anne Grethe Birk, hvis du kan hjælpe (birk-madsen@email.dk)

Official løb 31. august 2011 kl. 18.00

Skal du være official den 10. september? Så har du mulighed for at teste dagsformen på en af de 2 ruter i officialsløbet, som i år er den 31. august.

Løbet afvikles i forbindelse med fortræningen med start umiddelbart efter opvarmningen. Der er tilmelding og udlevering af numre på pladsen fra kl. 17:45.

Fortræning til Fuldenløbet

Der har været pæn tilslutning til fortræningen i år, hvor der de første gange har været omkring 50 løbere – på trods af lunefuldt sommervejr. Fortræningen fortsætter mandag og onsdag frem til løbsdagen, og vi starter med en gang frisk opvarmning under kyndig ledelse af Marieanne Grønabæk og Gitte Nielsen. Stor tak til jer, det er en fornøjelse at se store og små løbere prøve at koordinere bevægelser i takt til musikken.

Hvem tager du med til Fuldenløbet?

Jo flere løbere, jo bedre. Hvad er bedre end at mødes efter løbet med venner, naboer, kolleger eller familie og drøfte ruten, tiderne osv? For BMI Motion betyder mange løbere, at økonomien omkring løbet hænger sammen, så fortsæt endelig med at opfordre alle de løbere, I kender, til at deltage. Husk også at de er velkomne til at deltage i fortræningen, så de kan prøve ruten inden løbsdagen.

24-timers løb i Viborg - kun for de seje!

I weekenden i uge 32 var jeg med BMI Motion til 24-timers løb i Viborg. Vi stillede op med et 8-mandshold. Det var superhyggeligt at gå og snakke sammen, og når der var tid, spiste vi sammen, og vi roste hinanden, når vi kom ind fra en tur og havde en god tid (som vi meget tit havde).

Min far og jeg havde lånt et telt af Carsten, og det sov vi fint i ... lige indtil kl. halv tolv, hvor jeg skulle op og ud og løbe. DET var hårdt, også fordi jeg jo tidligere havde løbet 11 km, men det var nu hårdtest om morgenen, da jeg skulle løbe min sidste tur, for der var man træt og træt i benene.

Jeg fortrød absolut ikke, at jeg deltog, og hvis BMI stiller med et hold igen næste år, vil jeg helt sikkert med!

Det var hårdt, men også rigtig sjovt!

Victoria Wollesen Rambusch, 10 år



Solbjerg Sø løbet

Efter en lang arbejdsdag, hvor vi alle 3 var sent hjemme, slugte familien lige lidt mad, så vi havde lidt at løbe på og kørte derpå til Solbjerg for at deltage i vores første Solbjerg Sø løb. Vejrprofeterne havde lovet regn, men det så vi ikke noget til, før vi steg ind i bilen efter løbet! Så vi løb i skønt vejr: lunt og overskyet. Mange BMI'ere var mødt op, så vi fyldte godt i landskabet!

Jeg havde valgt at løbe 12 km: Selv om jeg aldrig havde løbet mere end 11, mente jeg, at det nok skulle gå! Og det gjorde det da også. Jeg slog følgeskab med 2 andre BMI'ere: Kirsten Stadel Petersen og Torben Hermansen, og vi fulgte hele vejen, og vi fik vendt mange ting på turen, lige fra udbrud om den smukke natur, vi løb igennem, til hvornår mon vinterymnastikken starter, og til høsten, der var ved at komme i hus. Af og til var der mere

stille, når en af bakkerne skulle forceres!

Bakker var der en del af, men den smukke Pilbrodal med græssende køer og udsigten over søen og høstlandskabet var god afledning!

Efter ca. 6 km. lå vandposten, og jeg plejer ikke at kunne drikke når jeg løber, men så lærte Kirsten mig, at man godt kan stoppe i 5 sekunder for lige at få en slurk! Det måtte jeg så prøve, og det var vældigt forfriskende!

Jeg lærte også en anden ting på turen: at Stilling Sø og Solbjerg Sø er den samme, men at den bare er meget lang!!

Ned ad bakken i Solbjerg fik vi lidt mere fart på – man bliver vel lidt grebet af det!! Vi kom samtidigt i mål: 1.03.42. Jeg var tilfreds, men vil da gerne på sigt øge min hastighed lidt, men for tiden er det min

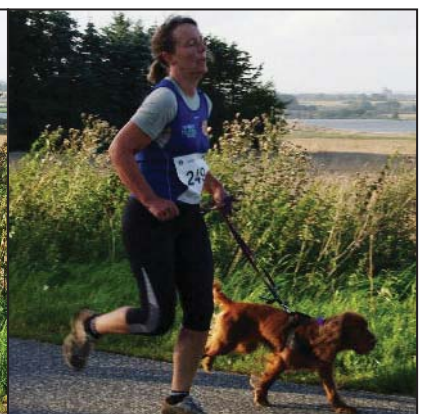
distance jeg må øge, idet vi i familien har meldt os til Horsens Event, og jeg vil prøve en halvmaraton.

Da vi kom i mål, var der vand og æbler og en omgang benmassage, og jeg lå på massagebriksen og glædede mig til et stykke kage, men det viste sig, at kagerne var blevet spist, da jeg nåede dertil!! Men det var også den eneste ulempe ved at have løbet 12 km. ruten!

Min datter Sigrid på 14 år var også tilfreds med sit løb – hun havde lige skåret 5 minutter af en 5 km. rute siden Mårslet Run and Walk i lørdags! Og hun kom ind som den første BMI kvinde på 5 km. ruten og den 6. kvinde i løbet!

Tak for en god aften, og hvor er det hyggeligt at komme som hold og ikke bare som "sig selv"!

Marit Fuglsbjerg Jacobsen



Mårslet Run & Walk 2011

Det var efter lidt begyndervanskeligheder lykkedes at samle 11 løbere til Mårslet Run & Walk - et lille lokalt løb, der markerer byfesten i Mårslet hvert år. To ekstra BMI-løbere dukkede endda op på dagen, så med 13 deltagere stillede vi med et slagkraftigt hold og var lette at se iblandt de ca. 300 deltagere.

Arrangørerne har en decideret afslappet holdning til tidtagning – i 2010 var der f.eks. opstillet et ur med visere, hvor man blev henvist til at notere sin egen tid. I år var der heldigvis lidt mere styr på det, idet der var opstillet et elektronisk ur, og tiderne blev noteret og efterfølgende lagt på nettet. Næste år bliver måske chippens år...

BMI Motion havde fordelt sig ligeligt over de to udbudte distancer, 5,3 og 10,6 km, idet vi havde syv løbere på den korte distance og seks på den lange. Feltet var lidt mere skævt, idet der var 283 løbere på 5,3 km og kun 25 på 10,6 km – BMI udgjorde således ca. en fjerdedel af det langtløbende felt!!!

Ruten går af stisystemerne i Mårslet – man kommer over banen og krydser nogle veje, men der var godt afmærket og trafikstyret (selv om en enkelt løber vist måtte vente på toget undervejs). Vejret var flot – måske en kende for varmt, da der blev skruet op for solen undervejs, så vi måtte svede lidt ekstra for opgaven. Heldigvis blev der budt på frugt og vand i mål, så vi kunne begynde restitutionen hurtigt.

På den korte rute var BMI yderst homogent løbende, idet alle løbere kom ind inden for 5 minutter. På den lange rute var der lidt mere spredning på BMI-feltet, men alle havde en god oplevelse, og der blev snakket distance (urene viste alt fra 10,4 til 10,7 km) og løb generelt bagefter.

Måske bliver vi flere til næste år? Hvis løbet ikke ligger samme weekend som Samsø og Odder, og der bliver indført chip, så kan vi nok trække endnu flere BMI'ere til Mårslet.

Af Thomas S. Rambusch



Styrke- og motionstræning

1. gymnastikaften er tirsdag den 13. september kl. 18.00 i Beder skoles store sal.

Klubbetalteløb

Se i kalenderen på hjemmesiden: <http://www.bmi-egeland.dk/index.php?id=246>

Indvidelse af udendørs fitness ved Egelund mandag den 29. august kl. 17.00.

Mød op og helst i vores klubdragt.

Fra Bestyrelsen

BMI Motion – Klubbetalte løb:

BMI Motion betaler tilmeldingsgebyr

Krav fra BMI Motion

Der er min. 10 klubmedlemmer der deltager

Der løbes i klubdragt

Der er "tovholder" på løbene og dennes opgaver er:

- Skaffe deltagere til løb og formidler deltagelse til Motionsudvalget for samlet tilmelding.
- Sørge for at medlemmer løber i klubdragt
- Tilbagemelder til BMI Motions kassere om hvem der evt. ikke møder op eller ikke løber i klubdragt og derfor selv skal betale for deltagelse
- Sørger for at der laves indlæg til "Løbesedlen", meget gerne med billeder.
- Er opmærksom på at alle indkøbte løbsnumre anvendes af klubmedlemmer.

Tilmelding er bindende

- Ved udeblivelse eller afbud opkræves tilmeldingsgebyr hos medlem
- Overdrages løbsnummer til andet BMI medlem overtager denne forpligtigelserne

Deadlines for tilmelding overholdes – evt. ekstra tilmeldingsgebyr afholdes af medlem.

Hvornår bortfalder BMI Motion sponsoratet:

Hvis der ikke er min. 10 deltagende BMI'ere.

Hvis et medlem ikke løber i klubdragt.

Hvis et medlem ikke møder op til løbet.

Hvor dækker BMI ikke

Tilskud indbefatter ikke ekstra forplejning ud over løbsforplejning.

N.B.

Det er altid muligt at søge tilskud til gode tiltag.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilmelding
Onsdage og lørdage	Løbetræning	Den store p-plads syd ved Fløjstrup Strand Lørdag kl. 10. Onsdag kl. 17.30 starter igen efter sidste Fuldenløbsfortræning	
Mandage	Uformel løbetræning	Kl. 17.30 ved kilden på Beder Landevej.	
Tirsdage	Atletik Kl. 16.00 på boldbanerne ved Malling Skole	Kl. 16.00 på boldbanerne ved Malling Skole	
Mandage og onsdage	Fuldenløbsfortræningen Sidste gang onsdag den 7. september	Kl. 18.00 på pladsen bag Beder Bibliotek	
Tirsdage	Styrke- og motionstræning 1. gang den 13. september	Kl. 18.00 Beder Skoles store gymnastiksal	
4. september	Audi Challenge halmarathon	Viby Idrætspark kl. 11.00. Se mere: http://www.aarhus1900.dk/1900halvmarathon	F. Frank Zacho: frankzacho@ hotmail.com
10. september	Fuldenløbet	Fodboldbanerne bag Beder Skole, kl. 14.00	
17. september	Molsløbet - 6 km, 11,4 km, 1/2 og hel marathont	Molshallen kl. 12.30/13.30 www.molslobet.dk	F. Charlotte Weitze: charlotte.weitze@ gmail.com
24. september	Klubmesterskab i Cross - 5 km og 10 km samt børnedistance	Viadukten under Oddervej, i Vilhelmsborg; nummerudlevering fra kl. 12; løb kl. 13.	Tilmelding ikke nødvendig; mere info hos Carsten: nymarksalle122@gmail.com
30. september- 3. oktober	BMI Motion på tur til Bremen	Bremen	Er udsolgt

F = Fællestilmelding

Fællestilmelding: Carsten Kjærgaard, email: nymarksalle122@gmail.com tlf. 4276 9341
Langdistanceløb fortræning: Carsten Kjærgaard, email: nymarksalle122@gmail.com tlf. 4276 9341
Motionsudvalget: Sebastian Best, email: sebastian.best@infogrindsted.dk

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Lone B. Petersen. Email: LoneBagersgaard.Petersen@silkeborg.dk Tlf. 2233 3077
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. 8693 3414

<http://www.bmi-egeland.dk/index.php?id=659>
Email: bmimotion@gmail.com

Stof til folderen: senest 24. i hver måned 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