

New York City Marathon 2011

Af Erling Brødbæk

Søndag den 6. november lagde New York asfalt til verdens største maratonløb med 47.438 deltagere – ny deltagerrekord.

Feststemningen blev slået an i morgensolen kl. 9.40 med Frank Sinatras "New York, New York", og de mange glade og koncentrerede løbere, der tog det første af 40.000 skridt for at nå frem til Central Park midt på Manhattan 42,2 kilometer senere. 134 orkestre og 2,5 mio. tilskuere skabte en fantastisk stemning og lydramme.

Det blev en uforglemmelig oplevelse dette solbeskinnede New York City Marathon. Fra starten på Verazzano-Narrows-broen, hvor et Mærsk-skib sejlede ind i New Yorks havn med Manhattan skyline i baggrunden og Frihedsgudinden til bagbord og lige til afslutningen i et indian summerklædt Central Park.

Dagen begyndte kl. 4.00 med bestilt telefonvækning fra Danmark. Der skulle spises morgenmad og kl. 5.00 kørte bussen, idet Manhattan blev lukket kl. 6.00

Ved sekstiden var vi fremme ved startområdet, hvor de næste knap fire timer skulle fordrives før starten. Men det gik over al forventning. Med snak med andre løbere og kollegaer samt en morgensol, der steg op over startsymbolet Verrazano-Narrows Bridge, mens helikoptere snurrede rundt over hovederne, blev stemningen bygget op.

Med en vejrudsigt, der lovede nærmest vindstille, høj sol og 13-14 grader var rammerne perfekte. Og da kanonen skød starten i gang, mens Frank Sinatra blev blæst ud over de mange løbere, var det bare afsted med godt humør.

80 meter over havet var der fra Verazzano-broen en fantastisk udsigt ind over Manhattan, og det gippede lidt i en, når man tænkte på, at dér var målet. Det var langt væk....

Fra broen gik det ind i Brooklyn, hvor bands og hujende tilskuere satte gang i gadefesten. Dertil med en vild udsigt op ad den kilometerlange og snorlige 4. Avenue, hvor et ottesporet, kulørt menneskehav

bevægede sig fremad.

Første halvdel af løbet foregik i Brooklyn, hvor sanseindtrykkene var massive. Lige fra den opmuntrende larm til de tavse kilometre gennem det jødisk-ortodokse Williamsburg, hvor maratonløb bliver tolereret som et nødvendigt onde. Jøderne må ikke vise begejstring, hvorfor de i stedet for at klappe knipser med fingrene.

Pulaski Bridge markerede grænsen til bydelen Queens – og at man har løbet halvvejs. Et par kilometer senere dukkede udsigten op til en af løbets berygtede udfordringer: Broen Queensboro. Den så høj ud – og lang.

Det gjorde kontrasten endnu større, da vi svingede ind på 1. Avenue på Manhattan. Tilskuerne hujede, råbte, svingede med skilte og flag, og man følte sig som en superstjerne. Det gav et mentalt boost, der kunne bruges efter 25 kilometer. Endvidere stod Gitte her med bananer mv., så var der ingen undskyldning for ikke at give den fuld gas!

Afsted gik det lige ud i otte kilometer mod Bronx. Enkelte løbere gik eller burde gøre det, når man så på, hvordan de humpede afsted med kramper i lægge og lår.

Fra Manhattan tages en sløjfe ind over Bronx. Det var som om, at musikanlæggen var noget større i denne bydel, og det var fedt.

Tilbage på Manhattan kom den berygtede stigning på 5. Avenue. Og den levede op til forventningerne. Stigningen var ikke skræmmende i sig selv, men efter 35 kilometer alligevel hård.

Så drejede vi ind i Central Park og genvandt lidt kræfter grundet de mange tilråb.

Herefter de sidste 500 meter – med målet flot i sigte midt i parkens efterårsfarver. Og så var det pludselig slut. Det var fantastisk og jeg var ganske godt tilfreds og kunne huppe ud af Central Park med medaljen om halsen.

Jeg havde således en fantastisk og uforglemmelig oplevelse ved at

deltage i New York Marathon, der fuldt svarede til mine i forvejen høje forventninger. Selv ventetiden før starten, som alle har kaldt kold og lang, var en oplevelse. Det var det vildeste maraton, jeg har været med til, i forhold til den stemning, der var undervejs.

Deltagergebyret var 2.800 kr. men det gik til velgørenhed, og der blev i alt indsamlet 30 mio. dollars. Imponerende og typisk amerikansk.

Løbet blev vundet på 2:05:06, hvilket var en forbedring på ca. 2,5 min. af en 10 år gammel rekord. Vinderen fik 500.000 dollar, herunder 70.000 dollar ekstra for at slå rekorden – ganske fin timeløn!

Løbet var super godt organiseret, absolut på højde med Berlin Marathon. Der var ca. 500 danskere med, så der var langt mellem de danske tilskuere, hvorfor det danske flag på trøjen ikke gav så meget hujen som i Berlin.

Vi var afsted i 8 dage, boede midt på Times Square, var til musicals, gik på museer og cafeer, fik shoppet og i det hele taget oplevet Manhattan.

Vi var 4 kollegaer med ægtefæller af sted, og vi havde tilmeldt os for 2,5 år siden. Faktisk var vi oprindeligt 10 tilmeldte, men godt halvdelen faldt altså fra.

Nu satser vi så på London Marathon – i 2015 er det muligt.



1900 Nytårscup, 1. runde

Af Thomas W. Rambusch

Vejret artede sig fint, da første runde af årets nytårscup løb af stabelen 6. november. Den tidligere sponsor har åbenbart trukket sig, og løbet hed i år blot 1900 Nytårscup, men det havde sandelig ikke holdt nogen løbere væk. Godt 600 løbere stillede til start, nogenlunde ligeligt fordelt mellem 5 og 10 km, og BMI Motion havde samlet 11 løbere til dagen, hvoraf de fem løb 10 km, mens seks løb 5 km (Britta valgte at konvertere undervejs for at undgå skader).

Ruten var den mest krævende af de to, som denne løbsserie byder på, idet starten fra 1900s klubhus gik op ad Jyllands Allé, videre op af Alphavej og efter en kort ned-bakke op igen ad Terp Skovvej. Derefter kunne man lade benene strække lidt ud ned af Væddeløbsbakken, før ruten svingede lidt frem og tilbage omkring Marselisborghallen og Tivoli Friheden og til sidst sluttede med opløb op ad Jyllands Allé til klubhuset igen.

Udfordringerne holdt dog ikke BMI's løbere tilbage, og tiderne blev som følger:

10 km:

Thomas W. Rambusch	0:45:18
Bjørn Jørgensen	0:46:34
Marit F. Jacobsen	0:50:48
Mikael Eggert Jørgensen	0:51:18
Preben Bertelsen	0:52:27

5 km:

Carl Philip Ravn Toft	0:27:24
Britta Ravn	0:27:40
Astrid Kjær Nielsen	0:28:29
Vivi Munch Harboe	0:29:11
Mette Sofie Ravn Toft	0:31:07
Gitte W. Rambusch	0:31:11

Fed-markeringerne angiver de tællende tider, og som det forhåbentlig fremgår, betød resultaterne, at vi endte med to hold på 5 km og et enkelt på 10 km, idet systemet selv regner de hurtigste tre tider sammen til en holdtid, derefter de næste tre tider osv. Vores 10-km hold endte på en placering som nr. 16 ud af 28 hold, mens vores to hold på 5 km blev hhv. nr. 24 og 33 ud af 38 hold.

Det var flotte resultater, og alle slappede velfortjent af efter indsatsen med vand og varm suppe.

Yderligere statistik for løbet kan findes på BMI Motions hjemmeside under Resultater, og billeder af vores tapre udøvere kan ses på BMI Motions Facebook-side <http://www.facebook.com/home.php#!/groups/bmimotion/>.

Tips til vædskeindtagelse i forbindelse med løb

Af Ernst Frederiksen

Løbetræner du blot et par gange om ugen, i max. 1 time, er det som en tommelfingerregel ikke nødvendigt at indtage ekstra væske & salt, når bare man spiser normalt. Hvis man vil have væske er det nok med vand.

N.B.: Der er rigeligt med salt i den mad vi spiser til daglig.

Skal du løbe konkurrence (½ eller hel maraton) kræver det ekstra væske. Under konkurrence bør du indtage mellem 30 – 60 g kulhydrat/time tilsat lidt salt.

Eks: 30g kulhydrat = 1½ banan eller ca. 600 ml sportsdrik.

Du skal tage temperaturen i betragtning når du skal blande din sportsdrik. Er det varmt skal du tilsætte mindre sukker (glukose) ca. 35-40g. pr. liter, fordi sukker begrænser optagelsen af væske.

Kølig eks. I vinterperioden ca. 50-60 g.pr. liter.

Når du begynder træningen op til en konkurrence skal du øve dig i at optage væske. Her må du prøve dig frem for at finde ud af hvor meget du kan indtage, det er forskelligt fra person til person.

For at få en ide om hvor meget væske du skal indtage, kan du måle dit vædsketab under løb på denne simple måde:

Vej dig selv uden tøj før løb. – Og efter løbet vejer du dig igen uden tøj vægttabet angiver vædsketabet. Man skal nødvendigvis ikke drikke så meget at man erstatte 100% af den tabte væske. Det er nok at holde vædsketabet på et niveau der ikke overstiger 2% af kropsvægten, - eks: Person på 75 kg. = 1,5 kg

Vigtigt: Spring ALDRIG et væske depot over!

Lav din egen energidrik.

1 ltr. Vand
40-60g druesukker (maltodrexin)
1 knsp. Salt

Tilsæt evt. saft af ½ citron eller lime
Efter løbet bør du sørge for at indtage proteiner og kulhydrater. Vi kalder det "recovery". Det der sker er at når du løber foregår der en nedbrydning af muskelfibre, og det er denne nedbrydning der standses, og fibre bygges op og bliver stærkere.



1900 Nytårscup, 2. runde

Af Thomas W. Rambusch

Lykken står den kække bi (eller heldet følger de tossede) - under alle omstændigheder var vejret igen helt perfekt, da 2. runde af 1900 Nytårscup blev afviklet 20. november. På trods af, at dette løb ikke var klubbetalt, havde 10 løbere meldt sig under fanerne. To måtte desværre melde fra på dagen med sygdom, så vi stillede op med otte kampklare løbere, som igen gjorde en fornem indsats - fem løbere på 10 km og tre på 5 km.

Ruten var på papiret mere indbydende end 1. runde, idet vi denne gang startede fra 1900s klubhus ned ad Jyllands Allé og derefter kom rundt om NRGi Park, Tivoli Friheden, Pan-statuen og tilbage til klubhuset, hvor der som altid blev budt på vand og varm suppe. For nogle af vores løbere, der havde deltaget i 1. runde, var ruten hurtigere, mens andre måtte se lidt tid sat til, men resultaterne var stadig rigtig fine:

10 km:

Sebastian Best	43:54
Thomas W. Rambusch	45:42
Mogens Jensen	46:22
Marit Fuglsbjerg Jacobsen	49:40
Mikael Eggert Jørgensen	51:27

5 km:

Carl Philip Ravn Toft	26:05
Britta Ravn	26:59
Vivi Munch Harboe	29:12

Igen betyder den fede markering, at tiderne var tællende i holdregnskab, og med en kraftig forstærkning fra Sebastian klarede vores 10-km-hold sig markant bedre end i 1. runde, da vi fik en 9.-plads ud af 28 hold. Også 5-km-holdet hev en forbedring hjem, idet holdet kom hjem som nr. 24 ud af 40 hold (alle tider og placeringer for denne runde skal i øvrigt tages med en smule forbehold, da der kan forekomme ændringer i dagene efter løbet. De opgivne tal var gældende ved dette indlægs udfærdigelse). Og så skal det retfærdigvis nævnes, at Aarhus 1900s egne løbere ikke bliver indregnet som hold, men heldigvis lyver statistikken aldrig...

Efter 2. runde begynder man at kunne regne sammen på runderne, og her ligger BMI Motion nu samlet på en placering som nr. 8 ud af 38 hold, mens vores førende 5-km-hold har en flot 16.-plads ud af 54 hold. Det er virkelig flot, og måske kan de næste runder endda forbedre disse placeringer - hvem ved?



Mere detaljerede resultater kan findes på BMI Motions hjemmeside under Resultater, og på BMI Motions Facebook-side er der mange billeder fra dagen: <http://www.facebook.com/home.php#!/groups/bmimotion/>

Under alle omstændigheder skal der lyde en tak til alle deltagere, som igen var med til at sætte BMI Motion på det aarhusianske løbeverdenskort.

1900 Nytårscup - the final half!

Kære BMIere - efter to vellykkede runder, der har vist, at BMI forstår at gøre sig gældende ved denne aarhusianske løbsserie, må det vist være på tide, at vi hiver det helt tunge skyts frem, dvs. stiller så massivt op, at løbet fremover i folkemunde bliver kaldt "det blå-orange løb". Okay, mindre kan også gøre det, men jeg synes da, at vi skal prøve at stille med mindst lige så gode hold, som vi har gjort hidtil, og flere har allerede meldt ud, at de er klar til at stille op i klubfarverne. Og bestyrelsen har besluttet at støtte deltagelse af mindst 10 løbere til disse løb, så jeg håber, at vi kan samle rigtig god opbakning!

3. runde af 1900 Nytårscup afvikles søndag 11. december med start kl. 11.00 fra 1900s klubhus (Observatoriestien, ved cykelbanen). Dette er den lettere kuperede rute, der starter op ad Jyllands Allé (se beskrivelse andetsteds i Løbesedlen).

4. runde afvikles nytårsaftensdag, lørdag 31. december, også med start kl. 11.00 fra 1900s klubhus.

Denne rute er den lidt fladere rute, der starter ned ad Jyllands Allé.

Til begge runder byder arrangørerne på vand og varm suppe efter løbet, og til 4. runde plejer der også at blive budt et stykke kransekage, inden man kan tage hjem og holde nytårsaftens med god samvittighed.

Jeg er klar over, at 4. runde falder sammen med klubbens egen tradition for en travetur nytårsaftensdag, så for de aktive vil der således i år blive tale om et valg - jeg håber selvfølgelig, at begge arrangementer får en massiv tilslutning, men at mange af de løbende bliver at finde til det officielle løb.

Det skal lige understreges, at det ikke er noget krav for at deltage i disse sidste runder, at man har deltaget i de tidligere runder.

For at overholde arrangørernes såvel som interne deadlines skal jeg bede om, at tilmelding til løbet sendes til mig på tsr@oversaetterhuset.dk senest tirsdagen før løbet,

dvs. hhv. 6. og 27. december. Ved tilmelding bedes man opgive navn, fødselsår og distance (5 eller 10 km).

Da disse løb er klubbetalte, stiller vi naturligvis op i klubtrøje, hvis det på nogen måde er muligt. Manglende klubtrøje vil som udgangspunkt medføre egenbetaling af startgebyret (80 kr.). Jeg skal også for god ordens skyld gøre opmærksom på, at udeblivelse fra løbet, uanset årsag, også medfører egenbetaling, men det bliver forhåbentlig ikke aktuelt. Skulle det (helt utænkelige) ske, at vi ikke kommer op på mindst 10 løbere, må vi desværre også imødesee at skulle betale deltagelsesgebyret selv, men det har jeg slet ikke fantasi til at forestille mig...

Med håb om en storm af tilmeldinger - *Thomas Wollesen Rambusch*

Så er menuen til årets julefrokost klar!

Vi skal have en *Nordic Christmas* menu.

- Krydrede karrysild med æg og rødløg. Hertil en lille snaps ;-)
- Halve æg med rejer og krydderurtecreme
- Røde sild med tyttebærpeberrodscreme og mango
- Laksecarpaccio med pestomarinerede peberfrugter
- Marineret svinemørbrad med provence krydderurter
- Rødkålsalat med valnødder
- Rosastegt roastbeef, udskåret og kold. Hertil hvidløgscreme
- Appelsinsalat vendt i balsamico, mandler og rosiner
- Skiver af stegt andebryst med krydderurtepesto
- Fransk posteij med tranebær og mandler
- Ris a la mande med lun kirsebærsauce
- Kaffe/te med sødt

I skal selv medbringe drikkevarer

Prisen pr. person 200,-

Tilmeldig og betaling til Lene Nicolaisen senest 3. december

Tilmelding: lene_nicolaisen@mail.dk eller 26278109

Betaling kan overføres på konto: 1917- 4380-296-611

HUSK at skrive navn på når I overfører pengene, således at jeg kan se hvem der har betalt.

Nytårstravetur - Moesgård Museum

31. december kl. 12.00

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.

Vi finder en spændende tur rundt om Moesgaard – men hvor turen 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 2012 får et godt år sammen.

Løbetræner i Bmi-Motion

Af Ernst Frederiksen

Klubben har fået en ny løbetræner d. 29-11-2011. Denne dag gennemførte jeg det sidste af 4 kurser hos DGI. Det har været meget inspirerende og har givet mig mange gode ideer til hvordan jeg kan planlægge træning.

Uddannelsen består af 2 obligatoriske kurser

Basiskursus & "K1" (Kursus 1)
Derudover 2 selvvalgte temakurser, - der er ca. 8 forskellige at vælge imellem.

Jeg valgte: Træningsplanlægning & Ernæring & sundhed.

Nu ser jeg frem til foråret og glæder mig til at komme i gang med at træne et nyt hold løbere, jeg vil også gerne hjælpe andre som måtte ønske det.

Jeg vil af og til skrive et lille indlæg til løbesedlen, med tips f.eks. vædskeindtagelse - hvordan kan opvarmning gøres sjovere m.fl. – hvad jeg nu måtte finde på.

Nu ser jeg frem til at Anders (Sørensen) bliver færdig som løbetræner, jeg er sikker på at vi kan få et samarbejde i gang.

Er der nogle af jer der vil være interesserede i at være hjælpetrænere, som vi kan trække på, må I gerne give mig et praj.

Henvendelser vedr. nye løbere, hjælpetrænere kan sendes til denne mail adresse
lobetraener@hotmail.com

Til sidst vil jeg gerne rette en tak til Christian Damberg for et godt samarbejde de foregående år med optræningen af de nye løbere. Jeg håber at samarbejdet vil fortsætte, hhv. at jeg kan trække på dine erfaringer fremover.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilmelding
Lørdage	Løbetræning	Kl. 10. Den store p-plads i Fløjstrup Skov. Den 15/10 flytter træningsstarten fra den store P-plads til Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov.	
Onsdage	Løbetræning	Kl. 17.30. Den store p-plads i Fløjstrup Skov. Den 13/10 skifter vi til "vintertid" i klubben. Det vil sige, at onsdagstræningen foregår med start fra Egelund hver onsdag kl. 17.30	
Tirsdage	Styrke- og motionstræning 1. gang den 13. september	Kl. 18.00 Beder Skoles store gymnastiksal	
11/12	Nytårscup 3. runde 5 og 10 km	Kl. 11.00 Aarhus 1900's klubhus	F Thomas Rambusch tsr@oversaetterhuset. dk
14/12	Julefrokost	Kl. 18.30. Børnehuset Østerskov	F
31/12	Nytårscup 4. runde 5 og 10 km	Kl. 11.00 Aarhus 1900's klubhus	F Thomas Rambusch tsr@oversaetterhuset. dk
31/12	Nytårstravetur	Kl. 12 ved Moesgård Museum	

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: LoneBaggergaard.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-egelund.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