

Nytårstraveturen den 31. december 2011

Af. Finn Kempel

På denne årets sidste dag – skinnede solen om kap med de knap 70 glade nytårsspændte "BMI traverse" – Dejligt at så mange, på trods af nytårscup og stor deltagelse fra BMI Motion, møder op for at vandre en lille nytårstravetur sammen med løbe vennerne.

Vi valgte en nogenlunde kendt rute – lidt væk fra de sædvanlige løbsområder – Carsten Thøgersen havde tænkt, at vi skulle have været forbi byggeriet af det nye museum, men der var for fugtigt i området og det var svært at finde plads for væske depoter, så Carsten nøjedes med at opfordre til at man selv tog en tur rundt på et andet tidspunkt og samtidig opfordrede Carsten til at man lige skulle huske at Moesgaard museum lukker ca. 1½ år mens nybyggeriet står på.

Vi havde valgt ikke at entrere med guide i år, ud fra den filosofi, at der i dag ikke skulle være nogen der p.g.a. for dårlig træning eller for dårligt kondital ikke ville kunne holde til at snakke hele turen rundt, alle skulle, uden afbrydelser, have rigelig mulighed for at drøfte løbsplaner for det kommende år, og ingen skulle p.g.a. stakåndethed komme til at sige "ja" på et forkert tidspunkt. Rutens længde blev på ca. 2 km, meget kuperet og spændende, det tog os ca. en 1½ times tid – med indlagte 2 væske depoter, hvor der smagtes på de "varme" forfriskninger.

Der blev opfordret til, at alle skulle følges ad hele vejen rundt – og opfordringen fulgtes – så alle havde mulighed for at diskutere og kommentere træningsmål og aktivitetsniveau med alle man havde lyst til at diskutere med.

Efter turen ønskede vi hinanden et godt og lykkebringende nytår – der smagtes på de medbragte lækkerier inden alle luntede hjemad i forventning om at høre dronningens nytårstale og få en hyggelig nytårsaften.

Mit nytårsønske for det nye år, i relation til BMI Motion og aktivitetsudvalget, som jeg nu træder ud af, er, at der vil melde sig nogle flere frivillige, som kunne ønske at medvirke til afholdelse af de fælles arrangementer der arrangeres og afholdes i BMI Motion regi.

Så hvis du "brænder" for blive en del af BMI Motions "aktivitesudvalg" – send mig en mail – finnkempel@gmail.com inden den årlige generalforsamling, så er du med garanti garanteret en plads i udvalget. I dag består udvalget af Lene Nicolaisen, Lone Andersen og mig selv – så der er plads ☺



FULDENLØBET

Udvikling, afvikling eller forædling ?

Som det er de fleste bekendt har vores Fuldenløbs-udvalg, efter mange års kæmpe engagement og indsats, ønsket at stoppe - se Løbesedlen oktober 2011.

Vi i bestyrelsen ønsker at Fuldenløbet skal bestå, da det ikke kun er en del af klubbens identitet men også vores "ansigt" udadtil i lokalområdet.

Derfor søger vi min. 4 aktive medlemmer blandt vor medlemskare som har lyst til at påtage sig opgaven med at udvikle og stå for den årlige afvikling af Fuldenløbet. *) – Det er bestyrelsens vudering, at udvalget skal være nedsat inden generalforsamlingen 22. februar for at løbet kan afvikles i år.

Klubbens økonomi er p.t. ikke afhængig af en fast årlig indtægt fra Fuldenløbet, så bestyrelsen er parat til at drøfte nye rammer og initiativer i forhold til Fuldenløbet.

Bestyrelsen har IKKE resurser til at stå for udvalgets opgaver, så det er vigtigt – ubetinget – at udvalget besættes med nye medlemmer, så Fuldenløbet også løbes og drives i 2012.

Bestyrelsen ønsker en drøftelse på den kommende generalforsamling.

Bestyrelsen

*) Det skal bemærkes, at medlemmer fra det afgangende udvalg vil være i kulissen med hjælp, råd og vejledning.

Orbicon Nytårscup 2011, 3. og 4. runde

Af Thomas Rambusch

Til de to første runder af årets Orbicon Nytårscup, der blev afholdt i november, havde vi hhv. 11 og 8 løbere med, så med december måneds jag og mange aktiviteter var det spændende at se, om BMI Motion kunne stille hold til de to sidste runder af denne løbsserie, som blev afholdt hhv. 11. og 31. december.

Men der var ingen grund til bekymring – til tredje runde mødte igen 11 løbere op, hvoraf hele 8 var gengangere fra de tidligere runder, så motivationen var helt fin. Det var vejret i øvrigt også, som det havde været til de foregående runder (BMI Motion har åbenbart en særaftale med vejrguderne). De udleverede nissehuer fra arrangørerne varmede undervejs (for nogle lidt i overkant-en) og gav et herligt syn, da mere end 500 løbere drog af sted i rød hovedbeklædning.

3. runde var igen den "hårde" runde, som mange af os havde prøvet til 1. runde, men det forhindrede ikke vores løbere i at gøre en fornem indsats.

På 10 km var den nye mand i forhold til tidligere Morten Hejgaard, som i flot stil nappede vores førsteplads. Sammen med Bjørn Jørgensen og undertegnede udgjorde de vores tællende hold på distancen, som blev nr. 12 ud af 27 hold.

På 5 km fik vi to hold a tre løbere i mål, og vores yderst stabile Britta Ravn med søn Carl Philip og Sigrid K. Jacobsen dannede et flot førstehold, der blev nr. 16 blandt de 28 hold på den distance.

Vi sluttede som altid af med et glas varm suppe og så allerede frem til sidste runde, som skulle løbes nytårsaftensdag.

Resultaterne på skrift så ud som følger:

10 km

BMI's hold	2:18:49
Morten H. Nielsen	0:45:07
Bjørn Jørgensen	0:45:55
Thomas W. Rambusch	0:47:47
Marit F. Jacobsen	0:51:30
Mikael E. Jørgensen	0:51:37

5 km

BMI's hold 1	1:21:58
BMI's hold 2	1:32:32
Britta Ravn	0:26:57



Sigrid K. Jacobsen	0:27:09
Vivi Munch Harboe	0:27:52
Carl Philip Ravn Toft	0:28:09
Mette Sofie Ravn Toft	0:32:10
Inge Overgaard	0:32:13

Da dagen for årets sidste dag oprandt, blev alle negative forestillinger om et spinkelt fremmøde pga. aftenens forestående fester gjort til skamme – ikke færre end 17 BMI-medlemmer var troppet op i højt humør! Og igen var vejret upåklageligt – nogle af "de andre" havde endda valgt at tage nytårshatte på, og en flok brandmænd løb de 5 km i fuldt røgdykkerudstyr og slanger i armene – respekt!!! I alt deltog mere end 1.000 løbere i årets sidste løb.

Vores 10-km-hold var igen det mindste af vores to "styrker", men der blev ikke desto mindre kæmpet hårdt. Igen var det Morten, der kom først over stregen blandt vores løbere, denne gang fulgt af undertegnede og Mikael Eggert, som – på trods af, at Marit Jacobsen var syv sekunder hurtigere – fik lov til at være tællende løber. Det har vist noget at gøre med klasser og at kunne tælle på samme måde til alle runder, men ingen har kunnet give en fyldestgørende forklaring. Marit har dog efter sigende taget denne desavouering med oprejst pande og har kun haft behov for ganske få sportspsykolog-konsultationer (regningen sendt til Aarhus 1900). © Sidste BMI-løber på 10 km blev Victoria W. Rambusch, der sluttede et alsidigt løbeår af med denne sidste udfordring.

På 5-km-ruten betød vores formidable fremmøde, at vi kunne mønstre hele fire hold, og igen var Britta

Ravn tællende løber på førsteholdet, denne gang sammen med Kim Møldrup på under 21 minutter og Frank Zachø i en ligeledes imponerende tid. Disse tre kom ind på en 14.-plads blandt 50 hold, hvilket er en yderst flot præstation.

Efter sidste runde blev det også tid til at kigge på de endelige, samlede placeringer, og her har de mest trofaste en fordel, idet alle løbere med fire runder tæller højere end løbere med tre runder osv. På 5 km kunne Britta således lade sig hylde som en samlet nr. 37 ud af 832 deltagere, mens Carl Philip blev nr. 43, og Vivi Harboe blev nr. 45 – helt fantastisk!!! På 10 km endte undertegnede som nr. 40 ud af 813 løbere, mens Marit blev nr. 57 og Mikael nr. 58 – også fremragende! På hold-siden endte vores 10-km-hold som et samlet nr. 8 ud af 82 hold, mens vi på 5 km kunne lade os fejre som hhv. hold nr. 7 og 12 ud af 79. En stor succes for BMI Motion, der i alt har haft 22 forskellige løbere med til disse fire løb, heraf altså seks, der gennemførte alle runder.

Dagen blev sluttet af med et glas champagne og et stort stykke kransekage, hvorefter vi kunne ønske godt nytår og tage hjem med god samvittighed efter en løberigtig afslutning på året.

Fra tovholderside skal der lyde en stor tak til alle, der var med til at gøre dette til en flot præstation fra BMI Motions side – jeg håber, jeg får lejlighed til at styre så topmotiveret en holdindsats igen! ©

Og for god ordens skyld følger her også resultaterne for sidste runde – alle resultater, placeringer og øvrig

statistik kan ses på BMI Motions
hjemmeside under Resultater:

<http://www.bmi-egeland.dk/index.php?id=1217>

10 km

BMI's hold	2:23:27
Morten H. Nielsen	0:45:40
Thomas W. Rambusch	0:46:47
Marit F. Jacobsen	0:50:52
Mikael E. Jørgensen	0:50:59
Victoria W. Rambusch	1:03:46

5 km

BMI's hold 1	1:21:58
BMI's hold 2	1:32:32
BMI's hold 3	1:30:47
BMI's hold 4	1:39:33
Kim Møldrup	0:20:58
Frank Zacho	0:22:21
Britta Ravn	0:27:10
Sigrid K. Jacobsen	0:28:11
Vivi Munch Harboe	0:28:13
Gitte Brødbæk	0:29:32
Nina Th. Clingman	0:30:15



Alberte Bak Jørgensen	0:30:16	Carl Philip Ravn Toft	0:32:13
Bjørn Jørgensen	0:30:16	Mette Sofie Ravn Toft	0:36:38
Inge Overgaard	0:30:42		

Vinterløbet i Skanderborg

På Mortens opfordring meldte far og datter sig til Vinterløbet i Skanderborg (en del af Vintercup Skanderborg) den 22. januar. Vi endte med at være de eneste fra BMI Motion, men vi mener selv, at vi gjorde en hæderlig figur.

Vejret var glimrende - koldt og overskyet, men tørt - og der var 64 løbeklare mennesker på plads. Ruten var på 7,3 km uden alt for voldsomme stigninger, og mange steder havde man udsyn langt frem og kunne se de andre løbere foran sig.

Farmand klarede sig efter egen vurdering fornuftigt og blev nr. 25 i tiden 33.26, mens Victoria blev en suveræn vinder i sin klasse (K under 15 år) og blev passende belønnet med klassevinderpræmie. Efter løbet var der kaffe og kage (ingen te, desværre) og almindelig hyggesnak blandt de fremmødte løbere.

Vi håber, at der kommer flere BMI-løbere til sidste runde - "De 3 Søer" - som afvikles 5. februar. Ellers skal vi nok holde klubfanen højt igen.

Af Thomas Wollesen Rambusch

Generalforsamling

Der indkaldes til generalforsamling i BMI Motion
onsdag den 22. februar 2012 kl. 19.30 i Sognegården i Beder.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage forud for generalforsamlingens afholdelse.

Forslag kan mailles til formand Lone Baggersgaard Petersen
på: LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Beretning
3. Regnskab og budget
4. Indkomne forslag
5. Valg af formand og bestyrelsesmedlemmer.

På valg er:

Formand Lone Baggersgaard Pedersen, som genopstiller
Næstformand Helle Hammer Mortensen, genopstiller ikke
B-medlem Finn Kempel Christenen, genopstiller ikke

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| 6. Valg af suppleanter | Vælges for 1 år |
| 7. Valg af revisorer | Vælges for 1 år |
| 8. Valg af revisorsuppleanter | Vælges for 1 år |
| 9. Eventuelt | |

Der løbes hele året.

Hvad skal jeg finde på at lave den 30. december? Jeg kan ikke spise mere og der skal gøres plads til at indtage nytårsmenuen! Jeg havde sat et mål i 2011 om at nå mit maraton løb nummer 25 inden 2012. Det vil betyde 5 maraton i løbet af 2011. Der var ikke meget tid tilbage, så efter at have vurderet vejrudsigten, meldte jeg mig til Morud maraton på Fyn (stedet findes på Krak!). Jeg fandt ud af at byen ligger lige vest for Odense, så turen var overkommeligt. Løbet er en af de efterhånden mange mindre løb, som der findes rundt omkring i Danmark. Nogle kalder dem for Cannonballs, men 42,2km er lige langt lige meget hvor vi er henne og hvad vi kalder dem.

Prisen er til at betale. 125kr inklusiv forplejning, diplom og medalje. Der var omklædning i en hal lige ved siden start og mål og efter løbet var der både kaffe, kage, varmt suppe og brød til. Når jeg oplever hvor meget vi får til så få penge, bliver jeg mere og mere kritisk over for de større løb, der tager langt mere i start gebyr. De har endda en masse sponsorpeng i ryggen. Og hvis jeg skal løbe 5 gange om året bliver det til en dyr fornøjelse.

Vi var cirka 40, der stillede til start. Der kommer mange af de samme løbere til disse løb og det betyder, at der er meget snak og social omgang. Blandt deltagerne var Danmarks rekordholder i flest maratonløb med over 500 og en der har gennemført flest maratonløb på et år. Det er meget inspirerende at stille op ved siden af dem, selvom jeg synes, det er lidt ekstremt at gennemføre over 80 løb på et år.

Ruten var 4 omgange af 10,5km i en flot natur med både stier og små veje, skov og sø. Der var næsten ingen trafik derude på landet, så det var ikke nødvendigt med vejvisere.

Vejret var fint, 5C lidt vind og en enkel regnbyge undervejs, det var jo december måned. Jeg løb lidt sammen med 2 andre i starten og vi snakkede om forskellige løb og anden småsnak. Jeg synes ikke, det er kedeligt at løbe omgange på den samme rute, især når det er et fremmed sted. Jeg tæller omgange i stedet for kilometre og det har en psykisk indvirkning, når jeg siger til mig selv, at jeg nu mangler kun en omgang i stedet for 10km!

Jeg klarede ruten på 3t og 21min og var godt tilfreds med det. Disse løb ligger mere vægt på det sociale og oplevelsen end præstationen. Jeg kan kun anbefale disse løb til andre, der har lyst til at prøve noget andet. Der bliver løbet mange forskellige mærkelige steder og på diverse underlag. Det er helt sikkert ikke sidste gang, jeg gør det. Jeg er ikke færdig med store løb. Min stor drøm om at løbe London maraton bliver opfyldt næste år, men det bliver en hel anden oplevelse end denne. Men livet handler om at opleve så meget forskelligt som muligt ikke!? Til sidst vil jeg tilføje at manden der kom ind lige før mig, løb også dagen efter og løb i en tid omkring 3t og 20 min igen!

Alan Copp nu med 25 maratonløb....

Motionsudvalget

Et forårsforedrag

Som en lille teaser er vi i gang med at planlægge et foredrag i slutningen af marts – lige før vi for alvor går i gang med løbesæsonen – med Morten Justesen, som vil komme med en kollega og fortælle os om træning, træningsoptimering, skadesforebyggelse i forhold til løb og meget mere.

Morten er til daglig sportsterapeut/massør ('Zonepunktet') og kendt i forvejen af flere i klubben (og brugt af nogle meget flittigt). Han underviser også på universitet, så han er vant til at formidle sin in-depth ekspertise. Flere detaljer i næste nummer af Løbesedlen – watch this space!

Motionsudvalget

Toplisten

Har du i 2011 løbet tider, du vil sikre på Toplisten for 2011?
- Så mail dem til Kirsten:
kirsten@underlien.dk

Fra Bestyrelsen

Ny sponsor for BMI

Som en del af jer har erfaret har vi ikke forlænget vores sponsoraftale med Sportsmaster i Odder.

I stedet har vi kontaktet Løberen, som er interesseret i at indgå et samarbejde med os.

Vi forventer at aftalen er endelig på plads, så den kan præsenteres på generalforsamlingen.

Løbekursus

Mangler du inspiration til dit løb eller har du en løbetræner i maven? Så er der igen mulighed for at komme med på kursus hos DGI.

BMI motion vil gerne betale for din deltagelse imod, at du deler noget af din viden med os andre. Dette kan du gøre på flere måder, f.eks ved træning hvor vi gerne vil afprøve nye metoder, det kan også være ved indlæg i Løbesedlen, du kan holde et oplæg på en klubaften, lave maratont træning, noget for begyndere eller

Der afholdes følgende kurser:

- [Basis](#) den 17. marts
- [K1](#) den 18. marts
- [Begyndertræning](#) den 31. marts
- [Maratont træning](#) den 14. april
- [Puls og test](#) den 15. april
- [Løbeskader](#) den 9. juni

Links til overnævnte kurser finder du ved at klikke på kursustavlen.

Se mere om DGI Østjylland motion og friluftsliv her.

Er du interesseret så send mig en mail. Helle, hfmortensen@yahoo.dk

Oplev Chris MacDonald

Onsdag den 8. februar 2012 kl. 19.00 NRGi Park Atletion

Medlemmer af Beder-Malling IF får 20% i rabat på billetterne!

Se mere her:

<http://www.bmi-egeland.dk/?forside>

Sport

Jeg synes, det er et sjovt koncept at løbe nytårsaftensdag. De første tre runder løb jeg 5 km, men lørdag løber jeg 10. Man kan kalde det et slags nytårsforsæt.

Ida Wollesen Rambusch, motionsløber

Thomas og Victoria Wollesen Rambusch indleder nytårsaftensdag med at løbe 10 km til Nytårscup, så der er ekstra appetit og energi til resten af dagen. I 2012 venter der flere og længere udfordringer for begge BMI-løberne. Foto: Anita Gravensen

En aktiv nytårs-tradition

Der er mange måder at fejre nytår på, og en af dem er en løbetur ved Aarhus 1900's Nytårscup.

For Thomas Wollesen Rambusch og datteren Victoria er løbet blevet et fast nytårsindslag.

MARIE SØNDERGAARD
sport@jp.dk

Mens der i nogle hjem rengøres nytårstorsk, desserten bliver klargjort og champagnen lagt på køl, trækker andre i løbeskoene for at presse den sidste motion ud af 2011.

Nytårsaftensdag afholdes den fjerde og sidste runde af Aarhus 1900's Nytårscup, hvor deltagerne kan slutte året af med enten 5 eller 10 km løb i og omkring Havreballe Skov og måske lægge en god bund for et nytårsforsæt for 2012.

Ideen med løbet er at holde fast i den løbeglæde, der ellers kan forsvinde, når vejret bliver mørkt, koldt og vådt, og i morgen vil cirka 1.000 løbere stå klar bag startlinjen ved Aarhus 1900's klubhus.

»Det er en god måde at kickstarte dagen på, og vi synes, at løbet nytårsdag er et festligt punktum for de fire runder af vores Nytårscup,« siger sekretariatsleder hos Aarhus 1900, Mia Knudsen, som har en overraskelse i ærmet, når deltagerne har gennemført.

»I stedet for suppe efter løbet, byder vi på kransekage og bobler.«

Interessen for løbet er vokset markant de senere år, og det er både motionister og eliteløbere, der lader midtjagsforberedelserne vente for at få pulsen i vejret på årets sidste dag.

Den 10-årige Victoria Wollesen Rambusch skal med sin far ud at løbe, men det er på betingelse af, at de skynder sig hjem for at hjælpe til.

»Min mor er lidt træt af, at

LØBET

Nytårscup

4. afdeling

Tid og sted: Kl. 11.00 ved Aarhus 1900's klubhus på Observatoriestien
Distancer: 5 og 10 km samt 5 km walk
Tilmelding: Det er muligt at eftertilmelde sig inde start

Tidligere afdelinger:

1. afdeling den 6. november
2. afdeling den 20. november
3. afdeling den 11. december

vi skal løbe lige den dag og ikke kan være hjemme,« siger Victoria Wollesen Rambusch.

Et sjovt koncept

Hun træner hver uge med BMI Motion, og når der både ligger løbesko og løbeur under juletræet, er der hverken forkert vejr eller forkerte dage at løbe på.

»Jeg synes, det er et sjovt koncept at løbe nytårsaftensdag. De første tre runder løb jeg 5 km, men lørdag løber jeg 10. Man kan kalde det et slags nytårsforsæt.«

Thomas Wollesen Rambusch løbetræner med sin datter flere gange om ugen, og de har deltaget i mange arrangerede motionsløb.

Det giver en følelse af fællesskab at løbe sammen med andre frem for hverdagens til tider triste løbeture. Det giver motivation til at træne for at få bedre og bedre tider, og så kender de efterhånden mange af deltagerne, der stiller op til de forskellige løb.

Lørdagens Nytårscup bliver dog alligevel noget særligt.

»Der er en helt speciel stemning, og alle deltagere er i godt humør. Det er en skæg måde at slutte året af på og begynde et nyt. Og så er det jo et godt samtaleemne om



aftenen, at man har været ude at løbe,« siger 44-årige Thomas Wollesen Rambusch, som deltager i Nytårscup for sjette gang.

Større udfordringer i 2012

Victoria Wollesen Rambusch har været med til løbet, siden hun var seks år, så for hende

er det allerede tidligt i livet blevet en nytårstradition.

Nytårscup giver ekstra energi til aftenens begivenheder og mere plads i maven til middagen, og så kan man løbe og glæde sig til om aftenen.

»Og så er det hyggeligt at sige godt nytår til de andre lø-

bere,« synes Victoria Wollesen Rambusch.

Når man som far og datter prioriterer løb på nytårsaftensdag, står der selvfølgelig også nye mål for motionen med store bogstaver, når talen falder på nytårsforsæt. Thomas Wollesen Rambusch skal deltage i Berlin Mara-

thon til september, hvilket der skal trænes hårdt til. Victoria Wollesen Rambuschs forsæt er mere jordnært, men alligevel en stor milepæl for den 10-årige løber.

»Jeg vil gerne op og løbe 12 km. Jeg gav faktisk min far to gavekort på 12 km i julegave, så det skal vi til at træne til.«

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilmelding
Lørdage	Løbetræning	Kl. 10. Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov.	
Onsdage	Løbetræning	Kl. 17.30. Egelund	
Tirsdage	Styrke- og motionstræning	Kl. 18.00 Beder Skoles store gymnastiksal	
22. februar	Generalforsamling	Kl. 19.30 Sognegården i Beder	
25. februar	Fastelavnsløb	Kl. 13.00 Bunden af Beder Landevej Se Løbesedlen januar 2012	Til Ulrik på flyndersoe@gmail. com senest tirsdag den 21. februar

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: LoneBaggersgaard.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