

# LØBESEDLEN

**BMI Motion**

**Maj 2012**



## Start på sommerruten

D. 31.3. flyttede vi løbetræningen til vores sommerrute, som er med start fra parkeringen v. Fløjstrup strand.

Selv om vejret ikke signalerede ret meget sommer var der møædt ca. 30 løbere op.

Efter turen samledes vi om medbragt varm kaffe og te mens klubben gav smurte rundstykker og en enkelt morgenbitter.

God fornyelse som blev positiv modtaget: -)

*Af Lone Baggersgaard Petersen*



## Fuldenløbet 2012 bliver arrangeret!

**Sæt X i din kalender d. 15-9-2012!**

Vi har været så heldige at få sammensat et nyt Fuldenløbs udvalg, bestående af: Ernst Jæger Frederiksen, Lone Nørum Lund, Charlotte Weitze, Thomas W. Rambusch, Inge Overgård, Olav Munkholm.

I skrivende stund mangler vi at samles i udvalget og få snakket arbejdsopgaverne igennem og få disse iværksat. (Dog har vi allerede fået en aftale om tidtagning. Og vi er i gang med at søge de nødvendige tilladelser.)

Vi har valgt at forenkle arrangementet, således at der kun vil blive præmier til de 3 bedste m/k i voksenalderen og børn.

Alle børn vil få en medalje, samt en pose popcorn(eller lign.)

Fortræningen til løbet vil komme til at fungere på den måde at vi sløjfer opvarmningen, og mødes som vanligt på en almindelig løbeaften. Er der gæster med bliver de koblet op på os andre.

I vil løbende høre nyt fra os.

*Hilsen  
Fuldenløbsudvalget  
v/Ernst Jæger Frederiksen*

## Fra Bestyrelsen

### Sponsoraftalen:

Vi ved i bestyrelsen af mange medlemmer er ved at være utålmodige i forhold til hvornår det er muligt at købe nyt klubbetøj. Vi er nu så langt at den største udfordring - nemlig at vi får vores logo trykt ind i stoffet så vi slipper for den store plasticflade på ryggen, er ved at være på plads.

Vi forventer at der inden for et par uger er klarhed over hvilken t-shirt der er tale om og I som medlemmer kan tage til Løberen for at finde ud af hvilken størrelse I skal bestille.

Selve bestillingen foregår over nettet som der tidligere er sendt mail ud om. Når det er så vidt skal vi nok skrive til jer herom. Tjek også vores hjemmeside under nyheder en gang imellem.

### Skal vi fortsat have julebanko - julefrokost og nytårstravetur?

Vi har i BMI motion nogle rigtig gode traditioner, som mange klubmedlemmer møder op til. En del af disse arrangeres af motionsudvalget - det er de løberelaterede traditioner, et par stykker af bestyrelsen, men for at de samme ikke skal trække hele læsset er der også nogle som er lagt i aktivitetsudvalget. Imidlertid har vi ikke noget aktivitetsudvalg i øjeblikket.

Vi har derfor i bestyrelsen taget sommerafslutningen til os som en aktivitet vi i bestyrelsen vil stå for i år. Vi mangler nogle der gerne vil tage sig af julebankoen, julefrokosten. Og nytårstraveturen. Vi efterlyser en tovholder til hver af de aktiviteter. Send en mail til en fra bestyrelsen, hvis du kan afse lidt tid til en af de tre aktiviteter.

## Paris marathon – c'est fantastic!

Søndag d. 15. april skulle mange timers forberedelse indløses – og forventningerne var skruet i vejret hos mig. Det har længe stået som en drøm at få lov til at løbe rundt i Paris' gader og forbi de mange historiske bygninger og pladser. Og jeg skal love for at de blev indløst!! Allerede inden jeg nåede start var Paris præget af løbefebren. Metroen på vej hen til Triumfbuen var fyldt til bristepunktet af forventningsfulde folk – der blev sunget og trippet – stemningen var i top. At stå sammen med 35.000 andre løbere, som havde den samme drøm som jeg, ned ad Champs Elysees med Triumfbuen i ryggen – det var MEGET stort og bevægende. Det er i sådanne øjeblikke, at jeg som løber føler mig som en del af et meget stort fællesskab – vi var en stor organisme som ventede på at komme af sted.

Starten gik – og Paris' brosten fløj forbi under mine fødder. Og løbet blev for min part en rigtig god marathonoplevelse. Jeg havde disponeret helt rigtigt – og løb med en konstant fart på turen. Rundede den halve maraton på 1.53,07 og kom i mål på 3.45,41. Det var en meget stor tilfredsstillelse – jeg havde kræfter helt til målstrengen!

Jeg synes løbet var godt organiseret. Så mange løbere kræver planlægning. Starten forløb uden problemer. Vi blev sendt af sted

forskudt – jeg krydsede start 18 min. efter den officielle starttid. Vi var mange i gaderne – både løbere og tilskuere - men der var ok med plads. Det handler selvfølgelig også om at ligge det rigtige sted i feltet – det vil jeg sige er afgørende for den gode oplevelse. Der var god plads i målområdet – og vi fik straks udleveret poncho – OG selvfølgelig medalje og finisher t-shirt. Alt det forløb super – der var mange frivillige så ingen kø hertil. Heller ikke til frugt og væske efter løbet. Der kan Paris dog ikke slå CPH maraton. Det er stadig den bedste forplejning efter et maraton jeg har fået☺ Det var mere af det samme i Paris – vand/powerade og frugt. Den største trængsel var ved afhentning af bagagen og dernæst for at komme ud af det afspærrede område. Det må kunne gøres mere smidigt. MEN – ikke noget der kan ødelægge den samlede oplevelse, som står som den til dags dato største for mig. Det kan klart anbefales at løbe Paris Marathon – og løbet har den fordel, at man ikke skal stå på venteliste i flere år for at få løbenummer. Du kan som udlænding købe dit løbenummer direkte på nettet fra september. Til gengæld skal man ikke vente for længe – der er udsolgt i løbet af seks uger.

Tjek denne lille film – den siger alt om stemningen ☺

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=shYJABQsTzs](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=shYJABQsTzs)

*Af Lone Baggersgaard Petersen*

## Kære BMI-medlemmer

Vi vil igen i år afholde BMI-Stafetten, som lægger op til en hyggelig familieeftermiddag lørdag 26. maj i Beder. For at gøre arrangementet til en succes vil vi gerne bede om medlemmernes hjælp – vi skal have MANGE med i år!!! Så få fat i dine naboer, spørg din kortklub, skub til dine børn, stik kollegaen en udfordring – kort sagt: Hjælp os med at få en stor opbakning omkring dette løb.

Print invitationen (er vedlagt folderen) ud, og hæng den op på arbejdet, i din lokale dagligvareforretning, på børnenes skoler og institutioner (vi har forsøgt at få Malling, Beder og Mårslet skoler til at sætte den i ForældreIntra, men resultatet var ukendt ved redaktionens slutning). Sæt den selv op i ForældreIntra for dine børns klasser – og find gerne selv på flere måder, budskabet kan udbredes på.

En klubs initiativer består kun, hvis der er frivillige kræfter, og her har du muligheden for at hjælpe til, uden at det koster en stor indsats.

Motionsudvalget sætter pris på alle medlemmernes hjælp, og vi glæder os til at se dette opslag rundt omkring i lokalområdet i den kommende tid.

*Thomas Rambusch*

## Øl, pølser og hornmusik

Sidste år deltog 17 veltrimmede BMI-herrer i "manneløbet".

Torsdag den 14. juni er der igen mulighed for at prøve kræfter med ruten på 5 eller 10 km i det spektakulære område ved NRGi Arena og Mindeparken.

Aarhus 1900 kalder M-løbet for "Danmarks bedste motionsløb øremærket løbere af hankøn - for den moderne mand med den indre drengerøv i behold".

Der reklameres med kvindelige officials og farholdere, og ligesom sidste år er der sikkert nogle kvindelige BMI'ere der ikke kan (tør) holde sig væk.

Yderligere løbsinfo på [www.aarhus1900.dk](http://www.aarhus1900.dk).

Tilmelding til Morten Nielsen, [jiim@post.tele.dk](mailto:jiim@post.tele.dk) senest den 7. juni, med oplysning om navn, løbedistance og fødselsår.

*MN*



# BMI-Stafetten lørdag den 26. maj 2012

Et sjovt stafetløb for børn og voksne i Beder, Malling, Mårslet og omegn



## Velkommen til hyggeligt stafetløb i Beder for børn og voksne i alle aldre

BMI Motion inviterer alle lokale løbere i Beder, Malling og Mårslet til stafetløb lørdag den 26/5. Alle, der har lyst, kan tilmelde hold. Det er et lille eftermiddags-arrangement, hvor der primært deltager stafethold fra BMI Motions normale opland. Deltagerantallet er typisk 100-200 løbere, hvoraf ca. halvdelen plejer at være børn.

### Grupper:

Der konkurreres i 5 grupper:

- Kvinder (5 kvinder løber hver 5 km)
- Mænd (5 mænd løber hver 5 km)
- Mix (5 mænd/kvinder efter egen opskrift løber hver 5 km)
- Børn på 10-13 år (3 børn løber hver 5 km)
- Børn på 0-9 år (3 børn løber hver 2,5 km)

### Startsted, tid og rute:

Græsplænen i Parken tæt ved Kirkebakken/Torvet i Beder. Mødetid fra kl. 12.00. **Start kl. 13.00.**

Der løbes på en rute på 2,5 kilometer i og omkring Parken. De små børn gennemløber ruten én gang. De øvrige to gange.

### Tilmelding

Deltagelse koster 100 kroner for et hold på 5 personer. Betaling i kontanter på selve løbsdagen. Deltagelse er gratis for medlemmer af BMI Motion og alle børn under 18 år.

Tilmelding foregår ved at sende en **mail til Thomas Rambusch på: [trambusch@live.dk](mailto:trambusch@live.dk)** med en angivelse af holdets navn samt navnene på holdets løbere (i løbsrækkefølge). Ved børn angives også alder.

### Tilmeldingsfrist:

18/5 – gerne før. Tilmeldingen bekræftes via mail den 21/5. Øvrig bekræftelse udsendes ikke. Medlemmer af BMI Motion kan tilmelde sig enkeltvis på samme mailadresse. Derefter sammensætter Motionsudvalget holdene. Man kan også tilmelde hold på selve dagen, men vi foretrækker forhåndstilmelding

### Udlevering af startnumre

Startnumre udleveres fra kl. 12.00 på løbsdagen. Mød op i god tid, så vi kan få det hele på plads, før startskuddet lyder.

### Resultatliste:

Kan ses på [www.bmi-egeland.dk/?motion](http://www.bmi-egeland.dk/?motion) nogle timer efter løbet.

### Præmier og forplejning

Præmier til de vindende hold overrækkes umiddelbart efter, at de sidste hold er kommet i mål. Der er gratis medalje og sodavand til alle deltagende børn. Gratis te/kaffe, kage og hygge til alle.

### Vil du vide mere?

Ring til Thomas Rambusch på tlf.: 28 26 86 93.





På tur til Skagen!

Er der nogle der kunne tænke sig at køre med en tur til Skagen?

Turen vil foregå på cykel i weekenden d. 1.-2. sept. 2012.

Planen er at vi starter Lørdag morgen kl 6.00, vi kører ca 2 timer af gangen, hvorefter der vil være en kort pause, hvor der vil være forfriskninger.

Jeg forventer vi overnatter omkring Sæby. For søndag at køre det sidste stykke til Skagen, med forventet ankomst omkring middag, hvor vi vil finde et sted for en god frokost.

Forventet tur pris 800,00 kr. som omfatter: forplejning under turen, sandwich, frugt, drikkevarer, aftensmad incl 2 øl, overnatning, morgenmad, sandwich søndag formiddag, frokost i Skagen. Der vil være følge bil med hele vejen.

Hjemturen regner jeg med at vi klarer med tog.

Hvis man ikke kan cykle ca 20 km i timen, vil det nok ikke være en god ide at melde sig til turen, idet vi gerne skulle komme til Skagen nogenlunde samtidig.

Så kom nu ud i udhuset og få fundet den gamle cykel frem!!!

Lad mig høre om der er nogle der har mod på en lille udfordring, vi har jo hele sommeren til at træne i.

Jan Mikkelsen

[wintherconsult@gmail.com](mailto:wintherconsult@gmail.com)

Kalenderen ses fremover kun på hjemmesiden:  
<http://www.bmi-egeland.dk/index.php?id=246>

Fællestilmelding: Carsten Kjærgaard, email: [nymarksalle122@gmail.com](mailto:nymarksalle122@gmail.com) Tlf. 4276 9341  
Langdistanceløb fortræning: Carsten Kjærgaard, email: [nymarksalle122@gmail.com](mailto:nymarksalle122@gmail.com) Tlf. 4276 9341  
Motionsudvalget: Sebastian Best, email: [sebastian.best@infogrundsted.dk](mailto:sebastian.best@infogrundsted.dk)

**BMI MOTIONS bestyrelse:**

Formand Lone B. Petersen. Email: [LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk](mailto:LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk) Tlf. 2233 3077  
Kasserer Poul Andersen. Email: [bechgaard@mail.tele.dk](mailto:bechgaard@mail.tele.dk) Tlf. 8693 2286  
Best. medl. Jørn Riis. Email: [jornriis@gmail.com](mailto:jornriis@gmail.com) Tlf. 8747 8757  
Best. medl./redaktør Kirsten Underlien: Email: [kirsten@underlien.dk](mailto:kirsten@underlien.dk) Tlf. 8693 7664  
Næstformand Ernst Jæger Frederiksen. Email: [e-jaeger@hotmail.com](mailto:e-jaeger@hotmail.com) Tlf: 26748504  
Best. medl. Ulrik Flyndersøe. Email: [flyndersoe@gmail.com](mailto:flyndersoe@gmail.com)

**<http://www.bmi-egeland.dk/index.php?id=659>  
Email: [bmimotion@gmail.com](mailto:bmimotion@gmail.com)**

**Stof til folderen: senest 24. i hver måned til Kirsten Underlien  
på [kirsten@underlien.dk](mailto:kirsten@underlien.dk)**

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



[www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)