

LØBESEDLEN

BMI Motion

Juli - august 2012



Sommerafslutning onsdag den 20. juni

På denne vores sidste fælles træningsdag inden sommerferien viste vejret sin fra bedste side og bød sig til med sol og varme.

Så medens at flokken drog af sted rundt på træningsruten sørgede Poul og Ernst for på kompetent vis, at der blev tændt op i grillen, så den var klar til brug når løbeturen var overstået.

Efter træningsturen skulle en mindre flok dog også lige i tur ned til stranden for at få en dukkert i det stadig noget kølige havvand.

Sådan forfrisket kunne alle mand/kvinder så indtage pladserne omkring grillen. Hurtigt lå der alskens lækkerier og sydede på risten, og det skulle snart vise sig, at selv om grillen ikke er verdens mindste, så var den dog denne dag ikke en kvadratcentimeter for stor.

Ca. 45 deltog i vores fælles spising. Som sædvanlig blev det en rigtig hyggelig aften, hvor der imod sædvane dog kun blev sunget en enkelt sang ("Der kleine Franz", som vi jo kan udenad) – vore ellers normalt nærværende sanghæfter var der desværre ingen der lige have kunnet finde....



Det var bare mænd

En torsdag aften midt i juni var 15 BMI-mænd "i løbetid" i området omkring NRGi Arena, Mindeparken og Jydsk Væddeløbsbane.

De fleste havde forberedt sig meget seriøst til dette mandeløb, hvor vi en sjælden gang ikke risikerede at blive slået af kvinder. Eksempelvis havde Carsten T været en uge i højdetræning på Sicilien og Michael E havde styrketrænet med tovtrækning på sin arbejdsplads (desværre med en skade til følge - påstod han).

Løbet gav fine resultater for flere BMI'ere. Resultaterne kan ses på Arhus 1900's hjemmeside, men der er grund til at fremhæve at Simon med far Ulrik gennemførte 5 km i fin stil i tiden 31.02. Her var Thomas R bedste BMI'er i tiden 22.02. Morten H blev nr. 3 i sin aldersgruppe med 29 deltagere (43.11 min. på 10 km) Mogens J var her bedste BMI-mand i tiden 42.05.

Det var et hyggeligt løbearrangement, men vi overvejer alligevel at sende en klage til arrangørerne, da der var reklameret med kvindelige fartholderer, officials og Cult-piger. Med lidt god vilje kunne vi tælle omkring en håndfuld.

Erling B var heldig at komme i nærkontakt med et par stykker da han fik overrakt en lodtrækningsspræmie.

Alt i alt en dejlig sommeraften i det grønne med en spektakulær løberute, grillpølser og kold fadøl. Hvad kan man(d) mere ønske sig?

Morten N



Broløb funder Ådal

Lørdag d. 30.6 afvikledes Broløb funder Ådal – En indvielse af det nye stykke motorvej fra Silkeborg vest til Herning motorvejen. En særlig del af stykket er en flot bygget højbro der bringer tankerne hen på en tur i alperne.

12.000 havde valgt at gøre indvielsen til en festdag – og fra BMI deltog i alt 47 på distancer fra 5 km walk (3), 5 km løb (), 10 km og halvmaraton.

31 havde tilmeldt sig fællestransport med bus og for at sikre vi kunne ankomme tæt på løbsstedet uden at skulle holde i kø i Silkeborg var der nøje udvalgt en ganske sindrig rute som gjorde sin virkning. Der var god tid til at de første blev sendt af sted – halvmaratonløberne – og derefter blev de efterfølgende

ruter sat i gang med en halv times mellemrum – hvilket betød at vi var i mål med et forholdsvis lille tids-spænd.

Der var rigtig god stemning i start- og målområdet – og Riverboat Jazz satte sit præg med levende musik.

Ruten var i sig selv ikke med den store afveksling – men på trods heraf var de fleste begejstrede for selve løbet. Det vi ikke var herre over var vejrforholdene. Temperaturen var omkring de 20 grader – og solen bagte på det meste af turen ned på en sort asfalt. En brise rørte på sig på noget af turen – men den kunne ikke hamle op med den varme der bredte sig – undertiden lå motorvejen i læ og der var der tryk på varmen. Det satte sit præg på løbet og nogle BMI'ere døjede hermed. For

andre var det ikke noget problem.

Og her skal især fremhæves et par gode resultater:

Jess Hasse Laursen som blev nummer 11 på 10 km ud af 2521, Frank Zacho, som satte PR, og Victoria som havde et supergodt løb i varmen.

Efter løbet restituerede vi med medbragte pølser og hotdogs som Henrik Vistisen stod for.

Som løbstovholder var det en fornøjelse at så mange deltog og gjorde dagen til en at de store løbsbegivenheder i indeværende løbear©

Tak for den gode stemning og det høje humør.

Af Lone Baggersgaard Petersen



FULDENLØBET 2012

Kære løbevenner, ja, så fik vi dannet et nyt udvalg, og nu skal der nærmest en naturkatastrofe til at forhindre os i at gennemføre Fuldenløbet 2012

Vi har nu haft møde i gruppen og har fået de overordnede principper på plads.

Her kommer fakta:

Løbsdato: 15-09-2012
Sted: Beder skole
Start: Kl. 14,00
Inddeling: Børn 0 – 14 år - Voksne fra 15 år
Præmier: Til nr. 1 i Børn: drenge og piger. – Voksne: bedste kvinde og mand
Til børnene: popcorn og medaljer.



Tidtagning med chip og sms resultat.

Pris: Børn 50 kr . – eftertilmelding + 25kr.
Voksne 75 kr. – eftertilmelding + 25 kr

Vi har skåret nogle ting væk i år, f.eks.: bliver der ikke fuldenløbskrus i år, ligesom der ikke vil være hoppeborg. Antal præmier til vindere er også begrænset til nr. 1 i hver kategori.

Hvem er vi i Fuldenløbsudvalget?

Ernst Jæger Frederiksen Løbsansvarlig, tilladelser, Pladsansvarlig.
Charlotte Weitze Ruteansvarlig,
Inge Overgård Officials, - vejvisere.
Lone N. Lund Forplejning af løbere. Flyers m.m.
Thomas Wollesen Rambusch IT – Tidtagning.

Derudover har Olav Munkholm, lovet at sørge for forplejning af alle officials. Det er et job han og hans team kender til hudløshed, og udfører til UG.

NB – NB - NB Kære BMI Motion medlemmer! NB – NB - NB

HER ER DET SÅ, AT I SPILLER EN CENTRAL ROLLE!

Uden jeres hjælp går det ikke. Husk nu at melde jer til at hjælpe med at løse de opgaver, på dagen, der kræves. Vi skal alt i alt bruge ca. 50 personer. Se kontaktoplysninger på hjemmesiden.

Hvis I gerne vil løbe turen, tilbyder vi at afholde et Officialsløb. Det bliver som regel afviklet Onsdagen før i forbindelse med den ordinære træning.

Fuldenløbsudvalget.
e-jaeger@hotmail.com

Odderløbet 19. august

Så er det tid til at få Odderløbet i kalenderen. Løbet er klubbetalt ved 10 deltagere.

Odderløbet fejrer 40 års jubilæum i år, så alle sejl er sat til når løbet skydes igang d. 19/8 kl. 14.00.

Distancerne er 6,2 km, 10,5 km og halvmarathon.

Tilmelding på mikaeleggert@hotmail.com med oplysning om: navn, adresse, mail, køn, fødselsdato og mobil nr.

Læs mere og løbet på: http://www.odderatletik.dk/egne_arrangementer/odderloebet

Bedste løbehilsner
Mikael

Solbjerg Sø Løbet 28. august!

I 2011 stillede 29 friske BMI Motion-løbere op til Solbjerg Sø Løbet, og forhåbentlig kan vi gøre det lige så godt i år!!!

Løbet afvikles en tirsdag aften i den flotte natur omkring Solbjerg og kommer også gennem selve byen.

Der bydes på to ruter – 5 og 12 km i dejligt kuperet terræn. Ifølge arrangørerne er der bestilt godt vejr, så vi skal bare sørge for at møde talstærkt op! Løbet er klubbetalt ved mere end 10 deltagere, og allerede medio juni var vi halvvejs.

Skriv til Thomas Wollesen Rambusch på tsr@textminded.dk, hvis du har lyst til at være med – og alle er velkomne uanset alder og tid.

Thomas Wollesen Rambusch

HUSK

Sidste frist for tilmelding til eftersommerens udfordring, cykelturen til Skagen er **15. juli** til Jan Mikkelsen (wintherconsult@gmail.com)



Turen blev annonceret i maj-løbesedlen, men skulle man have glemt tilbuddet så repeterer vi lige her:

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 (efter ca. 170 km.). For søndag at køre det sidste stykke (godt 50 km.) 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

Nye medlemmer

Bestyrelsen siger velkommen til følgende nye medlemmer:

Zia Wang Bjerg og Jess Hasse Laursen, Aarhus C

Marianne Damberg og Jesper Mark Albertsen, Beder

Marlene Sick og Rasmus Jensen med børnene: Leonard og Viola, Beder

Gitte og Nicolaj Wittendorf med børnene: Clara og Alma, Beder

Britta Myklebost og Jan Andersen, Malling

Dorte og Lars Fredslund, Beder

Karin og Erik Steen Steffensen med børnene: Andrea, Nanna og Asbjørn, Beder

Fra Bestyrelsen

Status på sponsoraftale med Løberen:

Vi har nu udvalgt det kommende klubbetøj og der venter et møde med Løberen for at få de sidste detaljer på plads.

Det kommer til at fungere på den måde at tøjet bestilles over nettet i en afgrænset periode. Eks.vis 14 dage. Når perioden er udløbet trykkes den samlede bestilling og dernæst kan tøjet hentes i Løberen.

Der vil i første runde blive givet et tilskud v. køb.

Tilskud til Løb i forbindelse med klubtur til Mallorca:

Bestyrelsen har imødekommet en ansøgning på 7.508,- til betaling af løbsgebyr i forbindelse med klubtur til Mallorca.

God sommer

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

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@infogrundsted.dk

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Lone B. Petersen. Email: LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk Tlf. 2233 3077
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
Næstformand Ernst Jæger Frederiksen. Email: e-jaeger@hotmail.com Tlf: 26748504
Best. medl. Ulrik Flyndersøe. Email: flyndersoe@gmail.com

<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



www.loberen.dk