

Godt nytår

Til julebal - i BMI-Motions-land

Af Lars Winther

Løberne ønskede hinanden en god jul med hyggelig julefrokost i Malling.

BMI-Motion forstår at holde traditionerne. Med julen lige om hjørnet var knap 50 mødt op for at hygge sig og få lidt kalorier tanket på, så der kunne være lidt ekstra at slæbe med op af bakkerne i de kommende uger. Og de fik, hvad de kom efter til årets julefrokost. Hyggeligt sam-

vær, god mad (- selvom ikke alle havde forstået, at menuen var i den lune ende og ikke gearret til snaps og øl!) og så en stribe sange – både klassikere og hjemmekomponerede i dagens anledning.

Lene Nicolaisen og Lone Andersen havde planlagt aftenen, hvor førstnævnte endvidere kunne tilbyde husly i form af daginstitutionen Mallinggårdsvej. På trods af både vin, øl og enkelte snapse, så balancerede selskabet fint på de små taburetter, som i hverdagen holder

pædagogerne i børnehøjde. Lene fik også mange rosende ord med på vejen for en fin billedbog, hvor 160 børn i alle Mallings institutioner har bidraget med tegninger og røverhistorier fra forskellige ture og eventyr. Bogen har også kastet en original plakat af sig - inspireret af 'I Østen stiger solen op'. Her var ganske mange interesserede i at købe et eksemplar af den originale plakat.

Alt i alt en fin aften i en fin forening.



Andelskassen Nytårscup 2. runde – holdet uden fører fører an!

Til 2. runde af Andelskassen (1900) Nytårscup 25. november havde en ferie trængt sig på i tovholderens kalender, så det blev nødvendigt at lade deltagerne selv styre sig selv på dagen – afhentning af numre, afhentning af T-shirts, påsætning af chip, rettidig start, indtagelse af vand, snak om dagens indsats osv. Og det gik selvfølgelig, som det måtte – ganske problemfrit!

BMI Motion var i stand til at mønstre 11 motiverede løbere, og selv om vejret desværre ikke var det allerbedste, gik det igen helt fint – både individuelt og på holdet.

Vores 5-km-hold kunne bl.a. se Morten (nr. 50 samlet) og Maria Dahl komme ind i hhv. ca. 21 og 26 minutter, mens Britta Ravn kom ind et minut senere. Det gav en flot holdplacering som nr. 12 blandt 30 hold. Vores andehold leverede også en fornem indsats på 5 km. På 10 km havde vi tre løbere i top-100 og under 46 minutter (Erling, Sebastian og Carsten Kjærgaard), og de løb vores hold ind på en fornem 7.-plads ud af 31 deltagende hold. Flotte præstationer hele vejen rundt.

I Nytårscuppen regner man også den samlede placering ud, og her lå Britta, Carl Philip og Charlotte Jensen efter 2. runde godt til i kraft af to gennemførte runder på 5 km, mens vores 5-km-hold på dette tidspunkt indtog placeringer som nr. 9 og 21 ud af 52 hold – virkelig flot!

10-km-fronten var også godt kørende – her lå Erling på en imponerende 27.-plads ud af 452 løbere, og også Preben Bertelsen og Ib Eriksen markerede sig godt. Vores hold på 10 km var efter 2. runde nr. 7 ud af 36 hold – rigtig godt gået ... øh, løbet.

Alle løbere så frem mod de kommende runder, som I kommer til at høre mere om ☺

Thomas Wollesen Rambusch



Nytårscup, 2. runde

Andelskassen Nytårscup 2012, 3. runde – de gode takter fortsætter!

Søndag 16. december blev det tid til 3. runde af årets Nytårscup. Grundet den store søgning til løbet havde arrangørerne valgt at flytte start og mål fra 1900's klubhus til Marselisborghallen. En god disposition, da løbet således sluttede indendørs, hvor der var mulighed for at stå og dampe lidt af og snakke om forløbet og nyde en kop suppe, vand, en banan og en powerbar. Vejret var heldigvis med os denne dag – der var plusgrader, ingen nedbør, vindstille og stort set ingen is på vejene. Ruten var en gentagelse af 2. runde, dvs. op ad Carl Nielsens Vej (Væddeløbsbakken) – 2 gange, hvis man skulle løbe 10 km!

13 BMI-løbere stillede op til denne runde, heraf de seks, der på forhånd var tilmeldt alle runder. Fordelingen var 6 løbere på 10 km og 7 på 5 km. Og i lighed med de foregående runder var der flotte resultater hele vejen rundt. Især de unge løbere leverede en positiv indsats (tre løbere under 14 år deltog for BMI Motion). På 5 km var det netop et par af de unge løbere, Carl Philip Ravn Toft og Marcus Møldrup, suppleret af Britta Ravn, der bar en 15.-plads i holdkonkurrencen hjem via solide tider på under 30 minutter. Andeholdet (sammensat efter dagens tider) på distancen var yderst homogent – tre løbere inden for 30 sekunder – og præsterede en fin indsats på lige omkring de 30 minutter.

På 10 km sørgede Morten Stig Andersen, Erling Brødbæk og Morten Hejgaard Nielsen med tider under 45 minutter for en virkelig flot

placering som nr. 6 blandt 22 hold, mens andeholdet, inklusive formanden med en flot tid på under 47 minutter (nr. 11 blandt 68 kvinder), kom ind på en holdplacering som nr. 11. En god dag for BMI!!! Individuelt havde vi fire løbere i top-100 på 10 km, så der blev løbet godt igennem.

I den samlede stilling begyndte der efter denne runde at tegne sig et billede – jo flere runder, man har været med i, jo bedre placering har man. Det betød bl.a., at på 5 km var Britta Ravn nr. 51 ud af 669 deltagere samlet og en flot nr. 17 ud af 344 kvinder, mens Carl Philip var nr. 97 samlet og nr. 43 ud af 325 mænd. På 10 km var Erling en imponerende nr. 20 ud af 523 deltagere og nr. 19 blandt 359 mænd, mens Preben Bertelsen indtog en samlet plads som nr. 64 og var nr. 55 blandt mændene.

Endnu mere overbevisende var vores holdplaceringer – på 5 km lå BMI Motions førstehold efter 3. runde som nr. 7 ud af 60 hold, mens andeholdet var nr. 16. Og på 10 km var vores førstehold en overbevisende nr. 6 ud af 38 hold, mens andeholdet kun havde været med én gang og derfor var noget mere beskedent placeret.

Oversigten over resultater kan ses på klubbens hjemmeside.

Andelskassen Nytårscup fortsætter med 4. runde Nytårsaftensdag (herom i februar) og 6. januar, hvortil der kommer særskilt annoncering. Tak til alle, der har været med indtil videre, og på forhånd tak til dem, der kommer til.

Thomas Wollesen Rambusch



Nytårscup, 3. runde

Nytårscup 5. runde – du kan nå det endnu!

Efter fire overståede runder af Andelskassen Nytårscup 2012 mangler endnu sidste runde, som afvikles søndag 6. januar. Løbet er klubbetalt ved 10 deltagere, men da 9 allerede var tilmeldt før jul, bliver det vist ikke et problem. Igen kan du vælge mellem 5 og 10 km, og starten går som de foregående runder fra Marselisborghallen (med mål samme sted) kl. 11.00.

Sidste frist for tilmelding til dette løb er torsdag 3. januar – husk at angive navn, fødselsår og distance. Du kan tilmelde dig pr. mail til undertegnede på tsr@textminded.dk.

Start året med motivation – løb en tur for BMI Motion!

Thomas Wollesen Rambusch

VM i Halvmaraton 2014 – skal du med på turen?

Som bekendt stiller BMI Motion med 82 løbere til VM i Halvmaraton i København 29. marts 2014, men som jeg skrev ud tidligere, er vi nødt til at bestille bus i god tid, da mange andre også har fået den gode ide at lave en fællestur til hovedstaden.

Det er i den forbindelse afgørende at finde ud af, om vi er 50, 80 eller 100, der regner med fælles transport derover – så vi kan blive optimalt fordelt på en eller to busser.

Derfor beder jeg dig igen – uanset om du er løber eller medfølgende hepper eller bare gerne vil med på turen – give mig besked, hvis du påtænker at deltage i en fælles tur med BMI Motion til dette arrangement (hvis du allerede har givet

besked, kan du naturligvis se bort fra dette). Turen forventes (grundet køre-/hviletidsbestemmelser) at starte kl. 7 om morgenen og slutte omkring midnat – altså en heldagsudflugt på en forhåbentlig herligt solbeskinnet lørdag. Hvis du er deltager i løbet, men ikke har planer om at benytte dig af fællestilbudet, må du også godt give besked, så jeg får bedst muligt overblik over "tropperne". Tilmelding er ikke bindende – jeg ønsker blot en forhåndstillkendelse.

Turen forventes at komme til at koste mellem 200 og 250 kr. pr. person – afhængigt af deltagerantal. Du kan skrive til mig på tsr@textminded.dk, om du regner med at være med eller ej.

Hvis nogen har et godt forslag til fællesspisning et sted centralt i København, der kan rumme mindst 100 personer, hører jeg også gerne om det. Indtil videre har jeg overvejet Wagamama i Tivoli (asiatisk konceptrestaurant), hvor priserne skulle være rimelige og maden god.

Jeg er også i gang med at undersøge mulighederne for bad og omklædning, da dette ikke stilles til rådighed af arrangørerne.

Forhåbentlig kan vi lave en rigtig hyggelig BMI-fællestur, men turen afhænger jo af deltagerne, så jeg håber at høre tilbage fra alle, der har interesse i at være med på denne udflugt.

Thomas Wollesen Rambusch

Nytårscup, 3. runde



DuPont-løbene – nyt på BMI Motions kalender!

I 2013 afholder Aarhus Motion for 30. år Motionscup, i år med navnet DuPont-løbene efter dennes overtagelse af Danisco. Og hvilken bedre anledning end et jubilæum til at skyde BMI Motions løbeår i gang? Nogle af os skal jo til at planlægge træningen frem mod VM i ½-maraton 2014, mens andre bare har godt af at løbe... Og denne løbsserie er en fremragende anledning til at holde løbeformen ved lige frem til foråret. Motionsudvalget har valgt at gøre disse løb til klubbetalte, hvis vi kan stille med min. 10 løbere til hver runde, så det er bare med at melde sig till!

Hvis nogen har været med til denne løbsserie tidligere, er der sket en del ændringer – bl.a. er Risskov-ruten udgået. Til gengæld er der kommet andre ruter til, så kalenderen ser således ud:

- 20. januar - Scandinavian Congress Center
- 3. februar - Viby Atletikstadion
- 24. februar - NRGi Arena
- 17. marts - Brabrand
- 4. april - NRGi Park

Her er arrangørernes omtale af hver rute:

Scandinavian Congress Center

– Vi gentager succesen og benytter de dejlige omgivelser i Scandinavian Congress Center, hvor løbet som i 2012 afsluttes i selve kongressalen.

Viby Atletik Stadion – der løbes på en flad rute, og det er lykkedes for os at lave 2 fantastiske ruter, hvor 10 km ruten er unik, der skal altså kun løbes 1 omgang.

NRGi Arena – Her venter der en rute i det velkendte område omkring NRGi Park og Tivoli Friheden. Der venter løberne en helt speciel afslutning, og fine forhold i NRGi Arena før og efter løbet.

Brabrand – Samme rute som i 2012, som helt sikkert er byens hurtigste 5 og 10 km ruter, hvor det er muligt at sætte personlig rekord.

NRGi Park – Løbet afsluttes med en rundstrækning på atletikbanen, og er også det sidste løb i rækken af 5 gode muligheder for at deltage i Aarhus bedste vintermotionsløb. Til hver runde kan man som altid vælge mellem 5 og 10 km.

Der er fra arrangørside givet mulighed for at tilmelde sig alle fem runder og dermed få en T-shirt og andet godt, men der er ikke noget at spare ved det, og desværre kan arrangørernes tidtagningssystem ikke håndtere at sætte forhåndstilmeldte og enkeltvis tilmeldte på samme hold, så for at undgå for meget administration tilmelder vi vores løbere til hver enkelt runde for sig.

Jeg har meldt mig som tovholder på denne løbsserie og modtager gerne tilmeldinger til en eller flere runder på tsr@textminded.dk. Ved tilmelding bedes man opgive navn, fødselsår og ønsket distance. Husk selvfølgelig at angive, hvilke(n) runde(r) du vil deltage i.

Sidste tilmeldingsfrist til hver enkelt runde er torsdagen før løbet, dog mandag før sidste runde, som er en torsdag. Til 1. runde 20. januar (Scandinavian Congress Center) er fristen således torsdag 17. januar, og til 2. runde 3. februar (Viby Atletikstadion) er fristen torsdag 31. januar.

Lad os sætte gang i året med fuld fart i skoene – tilmeld jer nu!!!

Thomas Wollesen Rambusch

Klubaften hos Løberen

Torsdag d. 6.12 holdt Løberen det første arrangement efter nyindgået sponsoraftale mellem Løberen og BMI motion.

Godt 30 BMI'ere var mødt op og fik en grundig gennemgang af forskellig vinterløbetøj og flerlagsprincippet, sikkerhed og løbesko blev præsenteret og her var der nye tendenser som blev vist frem – nemlig sko med mindre stødabsorbering som fremmer en anden løbestil. I øvrigt noget som Løberen afholder kurser i hen over foråret.

Og så fik de fremmødte mulighed for at tage det nye løbetøj med hjem ☺ Har du endnu ikke afhentes så er det nu en mulighed i butikken
Af Lone Baggersgaard Petersen

Vores samarbejdspartner **LØBEREN** ønsker godt nytår og giver dig her et godt tilbud.

“Bliv løbeklar til foråret”

Opdater løbegarderoben så du er klar til forårets mange løb. Du kan med fordel besøge vores samarbejdspartner **LØBEREN**, der starter deres store januar udsalg mandag d. 7. januar kl. 07.00.

Du kan også finde et godt tilbud på www.loberen.dk/udsalg



Klubaften hos LØBEREN

Kvindeløb – slå til nu og deltag billigt ☺

Årets kvindeløb i Mindeparken foregår d. 12. juni 2013 kl. 18

Løbet hedder i år – Anettes Sandwich Kvindeløb 2013, arrangeret af ”Aarhus 1900”

NB:

Motionsudvalget har konstateret, at prisen for især kønsopdelte motionsløb er stigende, og udvalget mener som udgangspunkt, at det er klubbens opgave at støtte de aktive løbere i BMI Motion til deltagelse i løb, mens det ikke nødvendigvis ligger indenfor udvalgets ”kommissorium” at betale for goodiebags og T-shirts. Der kan derfor til særligt omkostningstunge løb blive tale om brugerbetaling i et vist omfang.

Slå til nu – tilbud !!

Incl. Goodiebag til en værdi af 500 kr.
se www.anetessandwich.dk

Psssst....

Tilmelding og betaling før d. 25. januar 2013

229 kr. + 12,50 kr. i gebyr = 241,50 kr. – BMI betaler 161,50 kr. – **Din pris = 80 kr.**

1. Send en mail til Marit og Vivi på bmisandwich@gmail.com med:

- Fulde navn
- Fødselsdato – husk både dag, måned og år.
- Mobiltlf. nr.
- T-shirt str.

2. Indbetal 80 kr. på reg.nr. 3656 - konto nr. 3661 172592 – skriv navn + BMI, så vi ikke tror det er til at ”snolde op” ☺

Tilmelding og betaling efter 25. januar – Senest d. 1. maj (med risiko for, at der ikke er pladser)

269 kr. + 12,50 kr. i gebyr = 281,50 kr. – BMI betaler 161,50 kr. – **Din pris = 120 kr.**

1. Send en mail til Marit og Vivi på bmisandwich@gmail.com med:

- Fulde navn
- Fødselsdato – husk både dag, måned og år.
- Mobiltlf. nr.
- T-shirt str.

2. Indbetal 120 kr. på reg.nr. - konto nr. 3661 172592 - skriv navn + BMI, så vi ikke tror det er til at ”snolde op” ☺

Se mere her [Anettes Sandwich](http://AnettesSandwich) eller her sportstiming

Praktiske detaljer om mødetid, sted etc. meldes ud pr. mail til de tilmeldte, efter 1. maj.

M.v.h. og vel mødt

Marit og Vivi

Fra Bestyrelsen

Generalforsamling

Der indkaldes til generalforsamling i
BMI Motion
onsdag den 27. februar 2013 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 mailes til formand Lone
Baggersgaard Petersen
på: LoneBaggersgaard.Petersen@
silkeborg.dk

Dagsorden i henhold til foreningens
vedtægter (er tilgængelige på hjem-
mesiden).

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

Fællestillmelding: 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
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-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 1551 3663071947



www.loberen.dk