

Nytårstraveturen

I år var det Henrik Vistisen som stod for tilrettelæggelsen af vores travetur på årets sidste dag. Henrik havde gjort et stort forarbejde, så vi blev godt underholdt på traveturen.

Denne gang var traveturen henlagt til Vilhelmsborg, hvor vi mødtes ved vognporten. I samlet trop gik det så for de ca. 50 fremmødte ned over den grønne fælded til skoven.

Første "pitstop" var ved den store shelter, der er blevet opført af spejderne i Beder/Malling og derefter gik det ned til kilden ved Gl. Bedervej. Kilden kaldes også Kærlighedskilden, måske fordi de unge mennesker fra Beder tidligere gik aftentur hertil.

På tilbagevejen fortalte Henrik også levende om herregårdsgartnerne på Vilhelmsborg. Henrik har selv arbejdet som herregårdsgartner på et gods på Sjælland. Det var spændende at høre om.

Til sidst hyggede vi os i vognporten på Vilhelmsborg med vores medbragte søde sager og drikkevarer og fik ønsket hinanden et rigtig godt nyt løbeår.

Af Kirsten Underlien



Nytårscup 4. runde – Ind i det nye år med BMI

På årets sidste dag havde hele 21 løbere fra BMI Motion valgt at bruge lidt af formiddagen på 4. runde af Andelskassen Nytårscup – et imponerende fremmøde! Vejret var ganske fint – tørt om end lidt blæsende – med temperaturer pænt på den gode side af nulpunktet. 9 løbere havde valgt at udfordre løbet på 10 km, mens 12 havde valgt 5 km, måske i erkendelse af ruten, som igen (igen) gik op ad Væddeløbsbakken.

Alle kom prøvelserne igennem i fin stil, og efter løbet mødtes de allerfleste løbere til et glas Asti og et stykke kranssekage, mens dagens/årets indsats blev gennemgået og vurderet. I højt humør og med god løbesamvittighed kunne vi derefter gå hver til sit efter at have ønsket hinanden et rigtig godt nytår, som for BMI har budt på mange og flotte løbeoplevelser.

Resultatmæssigt var der også meget at glæde sig over denne dag. På 5 km fik vi tre løbere ind under 22 minutter og dermed i top 100 (ud af 557 løbere), og vores førstehold på 5 km tilkæmpede sig en fornem placering som nr. 6 ud af 49 hold. Også de øvrige BMI-løbere på 5 km leverede en gedigen indsats.

På 10 km så det mindst lige så godt ud – her fik vi fire løbere i top 100 (ud af 400), og to hold fornemt

placeret som hhv. nr. 4 og 11 ud af 30 hold. De gode tider afspejlede sig også i de samlede og markant hurtigere holdtider – hvor 5-km-holdet (3 personer) til 1. runde løb på samlet 1 t. 27 min., var holdet denne gang helt nede på 1 t. 3 min, og for 10-km-holdet gik forbedringen fra 2 t. 21 min. i 1. runde til 2 t. 8 min. i denne runde. Til hver runde tæller de tre hurtigste som ét hold, de tre næste som hold nr. 2 osv. – så vi havde virkelig fat i de hurtige folk denne mandag.

På den samlede individuelle front efter de fire runder var der også gode takter, idet det skal erindres, at løbere med mange runder altid tæller højere end løbere med få. Det betød, at Erling B. og Preben B. nu lå fornemt placeret som hhv. nr. 16 og 47 ud af 720 løbere på 10 km, mens Britta R., Carl Philip R.T. og Charlotte J. alle var at finde i top 100 ud af 949 løbere på 5 km.

Også i den samlede holdstilling så det flot ud – vores førstehold på 5 km lå efter 4. runde på en fornem 6.-plads ud af 75 hold, mens vores andehold var nr. 14. Og på 10 km havde vores førstehold fået kæmpet sig op på en 5.-plads ud af 47 hold, og andeholdet lå solidt placeret som nr. 23 (men som nr. 3 ud af 9 hold med to runder i banken).

Sidste runde i denne for BMI så succesfulde turnering afholdtes 6. januar – herom i særskilt indlæg.

Af Thomas Wollesen Rambusch

Andelskassen Nytårscup 5. runde – tak for kam- pen

2012-udgaven af Nytårscuppen har været en stor succeshistorie for BMI Motion – 37 forskellige BMI'ere har deltaget i de fem runder tilsammen. Det må da kaldes en kæmpe succes!!!

Med fire runder allerede overstået var det 6. januar tid til 5. og afsluttende runde af denne løbsserie, og igen gik starten fra Marselisborghallen. Denne gang var ruten dog flad, og om det var det, der havde trukket endnu flere løbere af huse, eller om det var nytårsforsætterne, skal forblive usagt – fakta er, at vi var 26 løbere fra BMI Motion, der havde fundet vej til hallen denne dag. Vejret var fremragende – køligt, diset og tørt – og humøret i top.

Stemningen blev ikke mindre opløftet af, at vi på dagen havde en ganske særlig jubilar med på holdet: Victoria Wollesen Rambusch gennemførte denne dag sit motionsløb nr. 150 – en ganske gedigen præstation af en pige på 11 år!!! Det blev naturligvis fejret med nogle bobler til både børn og voksne, og arrangørerne havde også valgt at belønne Victoria med et gavekort på 200 kr., så hun blev hædret efter alle kunstens regler.

Dagen bød også på flotte resultater på den hurtige rute. På 5 km fik vi to løbere i top 100 (af 337 deltagere, og mange placerede sig flot i deres aldersklasse. 10 km bød på hele syv løbere i top 100 ud af 244 løbere, så der blev virkelig gået til stålet! Vores hold klarede sig også fint, idet vi ud af de 37 hold på 5 km fik hold ind på hhv. placering 8, 14, 17, 22 og 28. På 10 km var der 23 hold, og her stod BMI for pladserne som nr. 3, 5 og 15 – det er rigtig flot!!!

Efter denne femte runde var det også tid til at kigge på de samlede resultater for hele løbsserien. Her var tendensen som tidligere, at jo flere runder, man havde deltaget i, jo bedre placeret blev man. Det medførte bl.a., at Britta R. Carl Philip R.T. og Charlotte J. placerede sig som nr. 41, 69 og 78 ud af 1017 deltagere, mens vores to hold på 5 km, som havde været med hele vejen, blev nr. 5 og 11 ud af 77 hold – kom ikke og sig, at BMI Motion ikke forstår at markere sig!



Nytårscup, 4. runde

Også på 10 km så det rigtig flot ud – Erling B. og Preben B. havde også deltaget alle fem gange og endte som nr. 15 og 39 ud af 756 løbere, mens vores førstehold på 10 km endte på en utroligt fornem tredjeplads ud af 49 hold.

Alle disse resultater kan studeres i detaljer på hjemmesiden – som tovholder på løbsserien er der bare tilbage at sige en kæmpe tak til alle, som stillede op til en eller flere runder. Det var virkelig en holdindsats, der battede noget, og jeg glæder mig til at se mange af jer til mange af de øvrige spændende løb, som sæsonen byder på. Og husk, at Nytårscup 2013 som udgangspunkt er på listen over klubbetalte løb for i år, så jeg håber også, at mange af jer vender stærkt tilbage, når vi blænder op for denne løbsrække igen til november!

Thomas Wollesen Rambusch

DuPont løbene 1. runde – BMI på banen igen

Efter den netop overståede Nytårscup (se andetsteds i Løbesedlen) blev der kun kort tid for BMI Motions aktive løbere til at puste ud, inden næste udfordring stod for døren: DuPont løbene, som efter opkøbet af Danisco har overtaget sponsornavnet på Motionscuppen.

Ikke færre end 13 BMI-løbere havde tilmeldt sig alle fem runder af denne løbsserie (én blev dog forhindret på dagen), og de fik selskab af yderligere fire løbere fra klubben, så vi kunne stille med 16 løbere på dagen.



Nytårscup, 5. runde

DuPont løbene har forskelligt udgangspunkt til hvert løb, og til 1. runde gik starten fra Scandinavian Congress Center. Vejret var koldt, men det forhindrede ikke løberne i at sætte højt tempo i højt humør.

På 5 km fik vi René J. ind på en 68.-plads ud af 745 løbere i 21.57, og i kvindeklassen kom Connie P.M., Zia W.B. og Britta R. alle ind blandt de 100 første (af 423 kvinder). Også det øvrige 5-km-felt lagde godt fra land.

På 10 km brillerede Jess L. med at komme i top 50 ud af 829 løbere (39.43), mens Erling placerede sig lige omkring top 100 blandt de 583 mænd. Lone P. imponerede også

som nr. 29 blandt 247 kvinder. Det øvrige 10-km-felt kom ligeledes flot i mål.

På grund af Aarhus Motions snørklede system deltager BMI desværre ikke i holdkonkurrencen, hvor vi ellers ville have placeret os flot.

Næste løb i denne serie starter 3. februar fra Viby Atletikstadion – referat herfra i næste nummer af Løbesedlen. Tilmeldingsfristen var desværre overstået ved redaktionens slutning.

Af Thomas Wollesen Rambusch



VM i København – endagstur ELLER tur med overnatning, spisning og bad

Der er meget logistik, der skal tilgodeses i forbindelse med turen til VM i Halvmaraton i København 2014, men nu har vi efter en stemningslodning fundet frem til en model for fællestransporten. Det bliver sådan, at vi sender to busser af sted fra Beder Butikstov – én fredag eftermiddag 28/3 (endeligt tidspunkt endnu ikke fastlagt), som kører hjem igen lørdag aften (hjemme senest midnat), og én bus lørdag morgen, som kører hjem igen lørdag aften (de to følges ad hjem).

Der er ca. 50 pladser i hver bus, og pladserne fordeles efter først-til-mølle-princippet. Det betyder, at selv om man evt. tidligere har tilkendegivet sit ønske om bustur, bliver jeg nødt til endnu en (sidste) gang at bede jer om at skrive til mig og fortælle, hvilken bus I gerne vil på, og hvor mange I er med – altså både løbere, familie og "løse" hepere. Adressen er som vanligt tsr@textminded.dk. Prisen for bustur afhænger af antal deltagere på turen, men et godt bud er omkring 350 kr. for endagsturen og ca. 100 kr. mere for fredag-lørdag. Pengene vil blive opkrævet forud for turen.

Mht. spisning vil jeg også gerne høre, om I er interesseret i fællesspisning i København lørdag aften – forventet tidspunkt omkring 17.30-18 og derefter hjemkørsel ved 20.30-tiden. Jeg har stadig kun Wagamama (Tivoli) som forslag, men de skulle til gengæld også have plads til mange mennesker og har et bredt udvalg. Priserne skulle også være rimelige. Se evt. mere her: www.wagamama.dk.

Den sidste ting, vi gerne skal have afklaret, er spørgsmålet om bad efter løbet. DGI-byen har meldt pas til så mange mennesker, men til gengæld har jeg lavet en aftale med Sjællandsgade Bad, der har reserveret deres badefaciliteter til os i to timer 15.30-17.30. Her kan vi få et bad (de har også karbade) formedelst 25 kr. (normalpris for et medlemskab 50 kr.). Her må I også godt tilkendegive, om I forventer at bruge den facilitet. Senere følger detaljeret vejledning i at komme dertil (ca. 15 min. transport). Disse penge vil også blive opkrævet senere fra de interesserede.

ALTSÅ: Send en mail til mig og sig, om du:

1. Vil med bus fredag og hjem lørdag eller med bus over og hjem lørdag
2. Vil med ud at spise lørdag aften (bustransport ikke en betingelse)
3. Ønsker at bade i Sjællandsgade Bad

Den opmærksomme læser vil bemærke, at der ikke i ovennævnte står noget om hotelovernatning. Jeg må beklage, at jeg ikke i denne omgang kan tilbyde denne formidling, men måske et andet medlem har lyst til at tage teten med dette? Slaget er frit...

Thomas Wollesen Rambusch

DuPont løbene 3. runde – kom og vær med!

Søndag den 24. februar afvikles 3. runde af DuPont løbene med start ved NRGi Arena omkring kl. 10.30. Der er som altid distancerne 5 og 10 km at vælge imellem. Løbet er klubbetalt, så alle løber med klub-T-shirt.

Sidste tilmeldingsfrist (ufravigelig) er torsdag 21. februar til undertegnede på tsr@textminded.dk med angivelse af navn, fødselsår og distance. Vel mødt!

Thomas Wollesen Rambusch

BMI festen lørdag den 16. marts

Du kan stadig nå at tilmelde dig BMI festen lørdag den 16. marts kl. 18:00. Gå ind på www.bmi-egelund.dk og tilmeld dig inden det er for sent.

Der er over 300 der allerede har tilmeldt sig, og heraf 47 fra Motion. Hvis du vil sidde ved "BMI Motion bordet" så send en mail til: Lene.gisselmann@gmail.com

Travetur

Søndag den 3. februar er mødestedet Varna kl. 10.30

FULDENLØBET 2013 SØGER UDVALGSMEDLEMMER!

Kære venner i BMI-Motion.

Hvad er en løbeklub uden sit eget løb?

I 2012 fik vi med hiv og sving, lige akkurat Fuldenløbet op at stå. Men det holdt hårdt, da vi kun var 5 medlemmer i udvalget. Dette holder ikke i længden.

Derfor efterlyses flere personer til udvalget. Vi søger friske, engagerede, modige som vil være med til at videreføre FULDENLØBET.

Vi skal være 7 personer, derved sikrer vi at arbejdsopgaverne bliver overkommelige. Indtil nu er vi 2 som har tilkendegivet at vi vil være med i 2013, det er Ernst & Charlotte.

Vi har en manual for de enkelte opgaver i forbindelse med at arrangere løbet. Disse manualer er vi gået i gang med at revidere og opdatere. Alle udvalgsmedlemmer vil få manualen som hjælp, samtidig med at vi holder flere koordineringsmøder i planlægningsfasen.

Jeg håber på, at vi kan holde det indledende møde i Fuldenløbsudvalget i starten af 2013. Hvis det er noget for dig, så send en mail til mig. e-jaeger@hotmail.com

Hilsen
Ernst Jæger Frederiksen

HJÆLPETRÆNERE TIL BEGYNDERTRÆNING.

Igen I år skal der være en mulighed for at nye løbere kan få trænerassistance til at komme godt i gang med at løbe. Hvis der kommer nogle forventer jeg at vi starter op samtidigt med at vi starter på sommer-ruten.

Jeg vil gerne stå for træningen igen i år. Men pga. mit arbejde kan jeg ikke være der alle dagene.

Derfor vil jeg gerne have nogle jer gode løbevenner, der vil hjælpe med træningen.

Jeg forventer at vi som udgangspunkt bruger det koncept/træningssplan vi allerede har brugt, med succes, et par gange.

Vil DU hjælpe, så giv et praj til mig. Gerne med kontaktoplysninger så jeg kan få fat i dig.

Hilsen
Ernst Jæger Frederiksen
e-jaeger@hotmail.com

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 1551 3663071947



www.loberen.dk

Husk

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).

Kom med til Landsstævnet næste sommer i Esbjerg

Over 17.500 har allerede købt billet til næste sommers landsstævne i Esbjerg. Så vil du med til Danmarks største idrætsfestival og samtidig spare penge, så er det nu du skal købe billet.

Til landsstævnet i Esbjerg er det muligt at sammensætte dit eget landsstævneprogram, da alle idrætter er delt op i tidsintervaller, og idrætterne på den måde tidsmæssigt passer sammen. Her kan du for eksempel spille beachvolley fredag og lave noget helt andet (som stafet, håndbold eller fitness) om eftermiddagen eller lørdag. Der er over 20 idrætter at vælge imellem. Se i [programmet](#) hvad du kan boltre dig i.

Sammensæt dit helt eget hold af venner fra gymnasiet, efterskolen, dit arbejde, dine naboer eller dit hold fra din forening eller klub.

Spar 145 koner. Tilmeld dig inden 14. marts 2013.

Ambassadørbillet

Som noget helt unikt tilbyder DGI Østjylland en gratis billet til Landsstævnet, mod at man arbejder som frivillig ambassadør for Landsstævnet 2013, hvilket vil sige, at du skal skaffe minimum 10 deltagere incl. en selv. Vi har allerede rigtig mange ambassadører, så det er en populær ordning, men vi vil gerne have endnu flere.

"Du kunne f.eks. samle et hold af dine gamle kammarater og få en helt fantastisk tur til Esbjerg, eller det kunne være et familiehold på tværs af generationerne, der valgte at få en super familieoplevelse. Du skal bare samle ni andre, så giver vi din billet," siger Hans Jørgen Hvitved.

Henvend dig hos DGI Østjylland, hvis du er interesseret. Så bliver du registreret som ambassadør.

Find flere informationer på www.l2013.dk og tilmeld dig [nyhedsbrevet](#), så du løbende kan blive opdateret på landsstævnet. Og husk at følge med i planlægningen og vind fede præmier på www.facebook.com/l2013, hvor vi har mere end 11.000 "likes".

Ta' del i energien den 4.-7. juli 2013 til DDS & DGI Landsstævne i Esbjerg.

VI SES!

Med venlig hilsen
DGI Østjylland



www.l2013.dk

Årets løbeoplevelse i 2013
...med foreningen, vennerne eller kollegaerne

The banner features a group of runners in various colored shirts (red, white, black) and bib numbers (743, 2302, 2301). A QR code is located on the right side of the banner.