

## Kulturhistorisk vandretur ved Norsminde Fjord og Kysing Næs"

Søndag 7. april kl. 10.30 – 12.30..

### Hej alle BMI er.

Sæt kryds i kalenderen nu og mød op til denne spændende vandretur. Det koster 20,- kr. at være med (medbring pengene på turen og aflever dem til mig). Husk også kaffe og madpakke, vi spiser sammen når turen er slut.

Velkommen til en dejlig vandretur til Norsminde Fjord og Kysing Næs. Siden stenalderen har mennesket udnyttet fjordens rigdomme og sat sit spor – og præget den. Samspillet mellem naturområde og kulturlandskab i konstant udvikling gør området meget spændende. Inddæmning, afvanding, fiskeri, jagt, fugleliv og beboelse er alle en vigtig del af Norsminde Fjord historie. På turen rundt i det smukke landskab vil vi bl.a. høre om stenalderfolket ved Norslund, Frederiksdals Dæmningen, istidens spor i landskabet og om Norsminde Ladeplads.

Efter turen ind til fjorden tager vi turen ud omkring Kysing Næs med dets smukke udsigt og med spændende fortællinger.

Mødested: P-pladsen ved Norsminde Havn og slusen.

Turleder: Naturvejleder Ole Sørensens.

Medbring: fornuftigt påklædning og fodtøj og evt. kikkert.

*Af Lene Nicolaisen*



Formandens beretning på generalforsamlingen kommer i næste Løbesedel. Årsrapporten kan ses her bagerst i Løbesedlen.

## Brændstof & kølervæske til dit maratonløb.

Et foredrag af Michael Langlo, forfatter til bogen af samme navn. Michael Langlo er Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed med speciale i Human Ernæring og væskebalancens betydning for præstation hos idrætsudøvere.

Foredraget tager udgangspunkt i bogen hvor tilhørerne får viden og indsigt i hvordan man med den rigtige prioritering af kost og væskeindtaget kan optimere sin træning, restitution og resultater. Det er muligt at købe bogen Brændstof & kølervæske til reduceret pris efter foredraget.

Vil du høre mere så mød op mandag d, 15.4. kl. 19.30. Måske er det ikke lige maratonløb – men også halvmaraton kræver disponering af ressourcerne – og vi er jo mange som skal i træning til en kommende halvmaraton – så vi synes et sådan oplæg er lige i øjet ☺

*Bestyrelsen*

NB

Modtager I ingen mails fra BMI Motion f.eks vedr. løb eller at Løbesedel er kommet på hjemmesiden?

Ved hver udsendelse modtages fejlmeldinger på flere af jeres mailbokse.

Er du i tvivl om hvor vidt BMI Motion nu også har din rigtige mailadresse, så send en mail til [bmimotion@gmail.com](mailto:bmimotion@gmail.com) med oplysninger herom.



## Højdetræning i alperne

Seje seriøse motionsløbere lader ikke en smule skiferie stå i vejen for den daglige træning.

Vi ser her Lone, Helle og Finn klar til at berige sig med yderligere røde blodlegemer med en gang træning i 2200 meters højde i de italienske alper.

## Start på sommerruten Lørdag den 30. marts

Ca. 12 løbere havde fundet vej P-pladsen i Fløjstrup Skov for at starte på vores sommerrute.

Sneen var dog ikke helt væk fra skovbunden.

De annoncerede rundstykker dukkede desværre ikke op.



## Fuldenløbet – så har vi problemet igen!

### Ét udvalgsmedlem søges!!!!

Endnu en gang må vi konstatere, at det er svært at få nok medlemmer til at være med til at arrangere Fuldenløbet.

Vi er pt. 6 personer, men **SKAL** være 7 for at vi vil gennemføre arrangementet.

Dette baserer vi på de erfaringer, som vi havde sidste år, hvor arbejdsbyrden blev alt for voldsom for os. Det vil vi ikke gentage!

Der må da være én enkelt mere i BMI-Motion som vil deltage i arbejdet. Opgaven består i at sørge for forplejning af officials, og løbere på dagen.

Vi har en komplet indkøbsliste, en oversigt over hvad der skal laves i løbet af dagen, så det er let for enhver at få overblikket.

Vi har sat en frist til d. 14. april. Har ingen meldt sig aflyser vi!

Kontakt undertegnede.

På udvalgets vegne.  
Ernst Jæger Frederiksen, 26748504  
mail: eller e-jaeger@hotmail.com

NB.: Jeg håber at der er en, der når at melde sig inden dette udsendes.



## DuPont løbene 4. runde – nye gode takter fra BMI

På en kold, men klar dag stillede 21 løbere fra BMI Motion op til 4. runde af årets Motionscup – DuPont løbene. Denne runde fandt sted i Brabrand, hvor der i sagens natur er en ganske flad rute, som lægger op til hurtige tider. Arrangørerne havde været ude at salte på stierne, så føret var ganske godt (på nær nogle glatte jernplader, der skulle forceres af 10-km-løberne kort før mål, men det gik uden problemer). Løberne på 10 km blev startet først, og på trods af hensigtserklæringer om roligt tempo viste det sig hurtigt, at benene var gode på dagen. Vores seks første løbere på 10 km alle ind under 46.30 og placerede sig pænt i den bedste halvdel af herrefeltet. Vores enlige kvinde på 10 km, Zia, gjorde det også godt og lagde sig omkring den bedste fjerdedel.

På 5 km viste især Jacob D. Andersen god form og blev nr. 22 samlet ud af 443 løbere (nr. 19 af 194 mænd), og i al nepotistisk ubeskedenhed skal også lige nævnes Victoria, som sine 11 år til trods formåede at blive bedste BMI-kvinde i tiden 26.06 (markant PR-forbedring).

Resultaterne for denne runde og de foregående runder er som altid at finde på hjemmesiden, og på Facebook ligger knap 80 billeder af vores tapre udøvere.

Sidste runde af DuPont løbene vender tilbage til NRGi Park og afholdes torsdag 4. april – sidste tilmeldingsfrist mandag 1. april.

Tak til alle, der igen var med til at sætte BMI på landkortet – en fornøjelse at se de blå/orange trøjer så massivt repræsenteret!

Thomas Wollesen Rambusch



Husk

Der er i øjeblikket åbnet for bestilling af klubbetøj på Løberens hjemmeside, se mailen udsendt den 22. marts.

## Vintercup Skanderborg – to tapre musketerer for BMI

Efter 1. runde af Vintercup Skanderborg (arrangeret af Skanderborg Firmaidræt) var afviklet i Pilbrodalen mellem jul og nytår (Gepard Juleløb) med solid BMI-deltagelse, fik to af BMI Motions udfarende løbere mere blod på tanden, så undertegnede og datter besluttede sig for at prøve kræfter med endnu flere runder i denne løbsserie. 2. runde (Hylkeløbet) måtte vi springe over, da den faldt sammen med sidste runde af Nytårscuppen, men til 3. runde (de 3 søer) 27. januar stod vi klar. Denne runde var arrangeret af Skanderborg Løbeklub – HI Motion.

Ruten var på 7,4 km, og arrangørerne havde sørget for et tykt snedække på stierne, så der var udfordringer på ruten. Det forhindrede os nu ikke i at gøre en behjertet indsats, der bragte farmand ind som nr. 15 af 71 løbere, mens det var lidt tungere for Victoria i den bagste del af feltet. Det forhindrede hende dog ikke i at blive nr. 1 i sin klasse og løbe med dagens sejr i den kategori.

Fjerde og sidste runde af løbsserien var SIF Vinterløb 3. marts (arrangeret af Stilling Idrætsforening – SIF Løbeklub), og her var ruten lagt som en sløjfe, der skulle gennemløbes to gange, hvis man stillede op i Vintercup-distance på 7,2 km. Det gjorde vi, og da dette var noget, der nærmede sig en forårsdag, var der også gode kræfter i benene. Pater kom ind som nr. 16 af 48 løbere, mens filia blev nr. 42 – men mere vigtigt igen nr. 1 i sin klasse.

I Vintercup Skanderborg skal man have deltaget i mindst 3 ud af 4 runder for at tælle med i den samlede stilling, og med resultaterne gjort op endte Thomas som nr. 10 ud af 24 mænd, mens Victoria kunne slutte løbsserien af som suveræn vinder af pigeklassen (i øvrigt for 2. år i træk).

Så igen har BMI Motion gjort sig godt bemærket hos de øvrige løbeklubber i det østjyske. Der skal mere end kulde og sne til at holde os væk!!!

Thomas Wollesen Rambusch

## Vandretur Italien Toscana- La Fontanella 30.08-06.09 2014.

Flere har spurgt mig om jeg måske kunne finde på at lave endnu en vandretur til Italien ;-)  
Det kunne jeg godt – hvis der er nogen der vil med!

Jeg har selv tilbage i 2003 og 2010 været på denne tur, som jeg oplevede som fantastisk. Både med hensyn til kultur og natur og så selvfølgelig den gode Italienske mad og vin.

Kik ind på [www.topas.dk](http://www.topas.dk) hvor turbeskrivelsen ligger.

Jeg har talt med Topas, vi har aftalt at udbyde turen så snart vi ved hvor mange her fra klubben der har en ide om, at kunne have lyst til at komme med. Prisen afhænger af om der er 2-10 til 22 der tilmelder sig. Men vi taler om et prisleje på mellem 7000,- 7500,-.

Send mig en mail med en uforpligtende tilmelding senest 1. maj så jeg kan se hvor stor en interesse der er for sådan en tur. Herefter laver jeg en endelig aftale en aftale med Topas hvor vi finder en pris og aftaler hvordan og hvorledes I tilmelder jer turen!

Med venlig hilsen  
Lene.

[lene-nicolaisen@mail.dk](mailto:lene-nicolaisen@mail.dk)  
26278109



Kalenderen ses fremover kun på hjemmesiden:  
<http://www.bmi-egelund.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@infogrindsted.dk](mailto:sebastian.best@infogrindsted.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-egelund.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 1551 3663071947



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