

Formandens beretning ved BMI Motions generalforsamling

2012 blev et aktivt løbeår. Vi fik mange penge ud af at løbe og det kan vi som løbeklub kun være glade for ☺

Vi videreførte den ordning vi indførte i 2011 – at der skulle være 10 løbere og en tovholder - så kunne løbet blive klubbetalt. Det gav i 2012 pote – med ivrige indpiskere blev det til i alt 13 klubbetalte løb. Og det strakte sig fra det helt nære lokale løb til ud over landets grænser. Topscorer blev turen til broløbet over Funder Ådal. Løbet var en indvielse af et nyt stykke motorvej mellem Herning og Silkeborg som bringer tanker til alperne. Vi deltog med 47 løbere og markerede os stærkt i landskabet. Også udlands-turen til Mallorca var en stor succes. Over 40 BMI'ere drog af sted på en 5 dages løbeferie, hvor der blev løbet 10 km, halv og helmaraton. Arrangeret med vanlig sikkerhed af Henrik og Knud.

Jo - det var aktiviteter lidt ud over det sædvanlige der trak flest klubmedlemmer – noget som kendetegner løbeverdenen bredt. Og der er lagt op til en stor begivenhed i fremtiden. For 2012 var også året hvor salg af numre til VM i halvmaraton, som afvikles i København i 2014, blev åbnet – og lukket igen på samme dag, da der var udsolgt. Men som klub lykkedes det os at få tilmeldt 81 løbere. Der er noget at se frem til. Når det så er nævnt så

er det motionsudvalget som sikrer at der til stadighed er løb for klubbens medlemmer at deltage i – de tager det lange seje træk.

Da vi afholdt generalforsamling sidste år var det endnu uvist om der ville blive afviklet et Fuldenløb i 2012. Løbet kom dog op at stå takket være ihærdige kræfter som brugte meget tid på at løbet blev gennemført. Det er dog i skrivende stund besluttet at løbet ikke bliver til noget i 2013 og det skal nok tilpasses de kræfter der er såfremt løbet skal genopstå.

Vi har i 2012 skiftet sponsor fra Sportsmaster til Løberen. I bestyrelsen har vi ønsket at skærpe løbeprofilen og med Løberen er vi sikre på at det vil ske. Ved startskuddet for klubbens medlemmer – en klubaften med foredrag om vinterudstyr – var der mødt mange klubmedlemmer op og vi fik god vejledning. Vi er i bestyrelsen sikker på der venter et godt samarbejde i fremtiden som vil kunne give os træningsindspark, mulighed for foredrag og events. Og ikke mindst en gunstig klubrabat.

Sluttelig skal det nævnes at BMI motion er blevet begavet med en sponsor gave 12.500,- fra en anonym giver. Vi vil i bestyrelsen gøre hvad vi kan for at denne gave kan give et godt indspark til klubben.



Fra Bestyrelsen

Vores sponsor Løberen byder ind med et par arrangementer på denne her side af sommerferien.

- Lørdag d. 25. maj kommer Nicolaj og laver gæstetræning med os i skoven.
- Sandsynligvis onsdag d. 29. maj er træningen henlagt til Århus Midtby. Kl. 18.00 er der orienteringsløb med start fra butikken i Vestergade.

Temaet er kendt din by og der venter en spændende løbeoplevelse. Efter løbet er der mulighed for at gøre indkøb i butikken.

Vh Lone

Sponsorgave

BMI motion har som nævnt i formandens beretning modtaget en anonym sponsorgave på 12.500,-.

Det er vi meget glade for og ønsker at pengene bruges på en måde så vi virkelig markerer at det er en gave.

Vi modtager meget gerne ideer til hvad det kan være. Vi har fået nogle stykker, men vil gerne have flere. Så hvis du har en god ide så skriv til en fra bestyrelsen.

DuPont løbene – en kæmpe succes for BMI

Torsdag 4. april blev sidste runde af DuPont løbene 2013 (Motionscup) afviklet. Det var en fremragende afslutning på en løbsserie, som har været skelsættende for BMI. I løbet af de fem runder i serien har præcis 100 BMI-løbere (nogle af dem selvfølgelig gengangere) vist vores farver frem på løberuterne. Den righoldige billedokumentation på Facebook understreger så rigeligt dette. Og sidste runde blev også en stor succes for BMI Motion – med 25 løbere var det den mest velbesøgte runde, og med opløb på løbebanen på NRGi Park fik løbet den bedste afslutning, man kunne håbe på. Selv vejret var med os – den kolde sæson til trods holdt det tørt, til alle var i mål.

På 10 km fik vi hele tre løbere ind under 40 minutter (Claus Miltoft, Jakob D. Andersen og Jess H. Laursen) som hhv. nr. 48, 57 og 59 ud af 851 løbere – hvis det ikke er imponerende, så ved jeg ikke, hvad er... Tre yderligere løbere kom ind under 44 minutter, og samtlige vores 12 løbere på 10 km var i mål før det 51. minut var gået – GO BMI!!!

5 km havde også succeshistorier – René Jansen blev bedste BMI'er i PR på 21.08, og de unge løbere havde også en fremragende dag. Victoria W. Rambusch satte PR for anden gang på kort tid med 25.41, Carl Philip R. Toft satte også PR med 28.20, og som BMI-rosinen kunne selv Helena W. Rambusch notere en PR i tiden 38.22 (og her er man altså kun 5½ år). Alt i alt en virkelig god aften for BMI, hvor alle havde en god oplevelse. Alle resultater er at finde på hjemmesiden.

Som tovholder på denne løbsserie vil jeg gerne (igen) sige tak for den massive opbakning omkring dette arrangement – det kan godt være, at DuPont løbene har været en stor udskrivning for klubben, men pengene har været godt givet ud. Året er startet med motion i højsædet, og det er vel det, det hele handler om, ikke? Tak til alle, der har deltaget, tak til alle, der har meldt positivt tilbage, og tak til alle, der har været med til at slå BMI Motions navn fast i det aarhusianske løbemiljø. Vi vil bestemt stræbe efter at få denne løbsserie med i programmet for 2014.

Thomas Wollesen Rambusch

Klubbetalte løb i resten af 2013

Succesen har været overvældende. Medlemmerne er strømmet til de klubbetalte løb i de første måneder af 2013. Men det betyder samtidig, at budgettet for resten af 2013 ser lidt stramt ud. Derfor har motionsudvalget og bestyrelsen besluttet, at vi indfører delvis deltagerbetaling i årets resterende klubbetalte løb.

Vi regner med, at deltagerne skal betale cirka halvdelen af løbsudgiften i de kommende løb. Men det vil afhænge lidt af, hvor mange klubbetalte løb der bliver gennemført resten af året. Det vil fremgå tydeligt af hvert enkelt løb, hvad deltagerne selv skal betale.

Den sædvanlige regel gælder stadig: Hvis der er minimum 10 BMI-deltagere til et løb, betaler BMI Motion sin del af regningen.

Husk: Det er stadig en rigtig god deal at tilmelde sig motionsløb gennem BMI. Og i motionsudvalget håber vi at se rigtig mange BMI'ere til (delvist) klubbetalte løb i resten af 2013.

På hjemmesiden – under "kalender" – kan man se, hvilke løb der er klubbetalte. Der mangler stadig tovholdere til nogle af løbene. Så hold jer ikke tilbage!!

Venlig hilsen
Motionsudvalget.



Kulturhistorisk vandretur ved Norsminde Fjord og Kysing Næs"

Det viste sig at være et godt tiltag at få Ole Sørensen der er naturvejleder ved Moesgård museum til at komme og fortælle lidt om hvad der foregår i vores baghave.

30 fremmødte trodsede den stride blæst, heldigvis var solen højt på himlen og aldrig har vi været så mange, dejligt at se så mange nye.

Vi hørte om hvordan der var blevet opkrævet told ved Norsminde for år tilbage og den tidligere kroejer stod for opkrævning af bompenge, samt var den der skulle fløjte bussens afgang fra Norsminde.

Vi hørte om hvordan mennesket siden stenalderen har 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.

Rundt i det smukke landskab hørte vi om stenalderfolket ved Norslund, Frederiksdals Dæmningen, istidens spor i landskabet og om Norsminde Ladeplads.

Derefter gik vi videre til "gryden" ved Kysing næs, for at holde en pause, da vi for længst havde overskredet det kilometerantal vi normalt går på literen. Vi sluttede af med at spise vores medbragte frokost ved bådenes vinterplads Norsmindes svar på klondyke her fandt vi nogle borde/bænke nogle placerede sig på medbragte tæpper.

Efter en stund brød vi op for at tage hver til sit – og kort efter hjemkomsten begyndte det at regne.

Tak til Ole for et par hyggelige og lærerige timer.

Hilsen
Svend Aage & Anne Grethe

FULDENLØBET 2013 ER AFLYST!

Da fuldenløbsudvalget ikke er blevet fuldtallig har vi besluttet at standse det videre arbejde for i år.

Vi burde have været 7 personer i udvalget, men trods utallige opråb var der ikke nok der meldte sig. Vi er rigtig mange medlemmer i klubben – hvor er de når vi kalder?

Jeg håber at vi kan genoptage løbet i 2014.

Hilsen
På fuldenløbsudvalgets vegne.
Ernst



Marselis forårsstafetten - 28 maj. Ved cykelbanen

Så er det tid for tilmelding til Marselis Forårsstafetten.

Løbet har start og mål ved cykelbanen, Jyllands Alle. Iflg. Århus Motion er det en familie- og firmastafet, med garanteret god plads på ruten, og der løbes på varieret underlag.

Der er mulighed for at tilmelde sig i flg. distancer:

- 2 km børneløb start kl. 18.00
- 5 km walk start kl. 18.30
- 5x5 km løb start kl. 18.30

Børneløb og walk tilmeldes med angivelse af navn og alder. 5 x 5 km kan tilmeldes som et helt hold med angivelse af navn og alder på alle 5 løbere, samt løbsrækkefølge. Det er også muligt at tilmelde sig som enkeltperson, eller hvis 2 – 3 personer ønsker at være på hold sammen, men mangler løbere for at stille fuldt hold. BMI vil sætte holdene sammen efter endt tilmelding. Også her skal noteres fulde navn og alder + evt. oplys hvem i ønske at være på hold med.

Se mere om løbet på <http://www.1900am.dk/motionslob>

Tilmelding kan ske på mailadresse ingebirthefeldstein@gmail.com.

Startnumre kan afhentes på løbsdagen kl. 17, der vil være telte på græsplænen på cykelbanen.

Tilmelding senest d. 22. maj

Ved minimum 10 deltagere betaler BMI Motion halvdelen af deltagergebyret. Hver deltager betaler selv 70 kroner i deltagergebyr. Deltager i børneløbet dog gratis. Beløbet bedes samtidig med tilmeldingen indbetalt på konto 6482-2150646. Angiv navn og "forårsstafet".

Inge Birthe Feldstein

24 timers løbet i Viborg 2013

24 timers løbet i Viborg foregår i år fra lørdag den 10. august kl. 12 til søndag den 11. august kl. 12.

BMI har deltaget fire gange tidligere, og det plejer at være et superhyggeligt arrangement. Sidste år var vi ikke med. Det var en fejl!!!! Så i år tager vi revanche og satser på, at rigtig mange af jer har lyst til at være med til årets bedste og sjoveste (og lidt hårde) stafetløb.

Klubben betaler noget af gildet. Men løbskassen er ikke helt så bugnende, som den var i starten af året. Derfor er der en deltagerbetaling på 150 kroner. For de penge får du lov til at løbe så mange runder á 5,73 km rundt om Sønderø. Desuden er klubben den glade giver af pølser og kød til aftens grillparty i vores teltlejr. I de 150 kroner er der også inkluderet morgenmad.

Øvrig forplejning medbringer du selv. Mere information om det på et møde, som vi holder i starten af august.

Du kan læse mere om arrangementet på www.24timersloeb.dk. Men her kommer et par stikord om arrangementet og tilmeldingen:

Først og fremmest skal det understreges, at det IKKE er et eliteløb eller et ultraløb. Alle kan være med. Hårdheden afhænger helt af, hvor mange man er på et hold – og dermed hvor mange ture man kommer til at løbe.

Løbet går kort fortalt ud på at løbe så langt som muligt på 24 timer. Et hold består af:

- 1 løber
- 2 løbere
- 3-4 løbere
- 5-8 løbere
- 9-12 løbere
- 13-24 løbere

Disse klasser deles yderligere op i: rene kvindehold, mixhold, rene børnehold og rene herrehold. I BMI plejer vi kun at stille mixhold, så det gør vi nok også i år. Her er der plads til både børn, kvinder og mænd i alle tempi.

På holdet skiftes man til at løbe rundt om Sønderø, som er 5,73 km. Man løber med en lille depeche med en chip. På et hurtigt hold med 8 løbere løber man typisk 6-8 ture i løbet af de 24 timer. På et roligt mo-

tionshold med 12 løbere løber man 2-5 ture hver. Jo flere på et hold jo færre ture.

Vores holdsammensætning afhænger af, hvor mange BMI-tilmeldinger der kommer, og hvilke ønsker løberne har. Men man kan fx forestille sig, at vi stiller et hurtigt hold i klassen 5-8 løbere samt et roligere hold i klassen 13-24 løbere. Men som sagt afhænger det helt af opbakningen og den enkeltes ønsker. Hvis der er mange, som vil med, tilmelder vi blot flere hold.

Når vi ved, hvor mange vi bliver, reserverer vi teltpladser et par hundrede meter fra startområdet. Vi regner med både at tage klubbens pavillon med og individuelle, små telte.

Fristen for forpligtende tilmelding er den 1. juni til Carsten Kjærgaard på nymarksalle122@gmail.com

Ved tilmeldingen bedes man angive, hvor mange ture á 5,73 man helst vil løbe i løbet af de 24 timer.

Når jeg har et overblik over holdene, laver jeg et detaljeret tidsskema for de 24 timer, så man ved, præcis hvornår man skal løbe.

Carsten Kjærgaard

Alrø - turen

Søndag morgen den 28/4 var der 13 løbere klar til at bide skeer med en større eller mindre del af de 30 km. der forbinder Malling med den yderste vestlige spids af Alrø. 4 startede ud i Malling og resten steg så på "toget" undervejs ned mod Alrø. Da man nærmere sig dæmningen over til øen var alle "koblet på".

Følgebiler var med hele vejen, så de planlagte omstigninger og ikke mindst tilbud om udsøgt og omfattende forplejning kunne finde sted. Solen hang fint på himlen, så heller ikke her kunne der klages, det skulle da lige være at der var en let modvind hele vejen, og at den samme vind bar en stort set aldrig svigtende gylleduft med sig.

Vel fremme var der lige en fem stykker der skulle ha' sig et forfriskende bad i fjorden ude for enden af molen. I mens fik de resterende løbere og de tilstødte supportere (4 stk) sat borde og bænke sammen til et hyggeligt frokostbord, hvor vi alle kunne samles om vore medbragte klemmer og andet til hjertet styrkende.

En rigtig dejlig forårsdag blev det vist for alle. En herlig lidt anderledes måde for nogen til at få banket nogle ekstra kilometre i langløbsbenene, og for andre en absolut mindre kedelig måde at komme ud og få løbet (og snakket) på ☺

Af Carsten Thøgersen



Kirsten, Kirsten og Carsten på "badebroen" endnu ganske anstændige. Torben og Connie er der ligeledes dokumentation for tog et dyp, men billedet er bortcensureret ☺



Alle 17 (-fotograf) samlet om frokostbordet på Alrø.

NB

Modtager I ingen mails fra BMI Motion f.eks vedr. løb eller at Løbeseddel 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 med oplysninger herom.

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