

Onsdagstræning med "vand"-skellige forhindringer



Onsdag den 22. maj faldt der i omegnen af 30 mm regn inden for kort tid om eftermiddagen i det østjyske.

Kl. 17:15 var regnen stilnet af (kom ikke og si', at guderne ikke holder hånden over de små BMI-løbere ☺).

En lille halv snes BMI motionister var som den mest selvfølgelige ting af verden mødt frem til onsdagstræningen et kvarter senere nede i skoven.

Det skulle dog vise sig, at de store nedbørsmængder langt fra var forsvundet fra jordens overflade. Så på steder hvor vi normalt finder tørt og solidt fæste var der på dagen rivende floder på tværs.

Billederne illustrerer hvorfor tanken om en hybrid mellem normale løbesko og waders fandt gehør.....



Lørdag med bakketræning



Efterfølgende blev der jokket af med nok en lille tur rundt i skoven. Så alt i alt blev det alligevel til en 8 Km for de fleste.

Det var anderledes og rigtig godt at blive "tvunget" ind i et andet træningsmønster.

Denne form for træning betød faktisk også, at hele flokken på en hel anden måde var samlet under store dele af hele træningspasset. Faktisk havde vi det rigtig sjovt den dag i skoven.....

Stor tak til Nikolaj fordi han ville agere mønsterbryder for vores sædvanlige (ret så ensartede) træning....

Lørdag d, 25. maj havde vi til træningen gæsteoptræden af Nicolaj fra Løbersport.

Med megen entusiasme fik han indført os i alt fra beklædning (han er selv noget af en frossenpind) til den nye modedille "naturligt løb".

Derefter synes han vi skulle udsættes for en omgang bakketræning!

Efter en passende opvarmningsrunde i skoven blev en ligeledes "passende bakke" udvalgt til at stæse op ad i stadig acceleration.

4-5-6 gange piskede folk op ad bakken for så i mere adstadigt tempo at vende tilbage til bunden af bakken for så bare igen at give gas... .

Fra Bestyrelsen

Sommerafslutning

Onsdag den 19. juni

Sommerafslutningen er endnu en af vores faste traditioner, hvor vi mødes på parkeringspladsen ved Fløjstrup strand med vores medbragte mad og drikke. Der bliver tændt op i den store grill, så det er frem med de røde bøffer og/eller store grillpølser.

Vi hjælpes af med det praktiske på aftenen – og der er selvfølgelig mulighed for den vanlige løbetur lige inden.

Denne aften er der også en del, der hopper i havet for at blive afkølet efter turen.

Så duk op – det er altid en hyggelig aften.

PS – der løbes også hen over sommeren ☺



Sommerafslutningen 2012

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>

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-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