

# LØBESEDLEN

**BMI Motion**

Juli - august 2013



## Sommerafslutning onsdag den 19. juni

På trods af udsigt til skybrud mødte 16 friske BMI'er op til sommerafslutning ved Fløjstrupskov.

Der blev tændt op i grillen mens nogen tog en dukkert i det noget kolde vand. Derefter blev der dækket op, under de medbragte pavilloner, med fine duge, glas og porcelæn hvorefter alle var klar til at grille og spise den medbragte mad.

Vi hyggede os sammen et par timer, hvorefter vi tog hjem inden regnen kom!

Lene N.



## Horsens Løbet



Grundlovsdag d. 5. juni var vi tre BMI'er som tog til Horsens løbet.

Løbet foregår i naturskønne omgivelser omkring Bygholm Sø, med start fra dyrskuepladsen. Ca. 3000 løbere havde fundet vej til løbet i år og i år var løbet, udover børneløb, 5 km, 10 km og en halv maraton, udvidet med 5 km walk.

Løbet er meget velorganiseret og med gode præmier, både til vindere men også lodtræknings præmier efter løbet. Der skal herfra lyde en opfordring til andre BMI'er at deltage i 2014 udgaven.

Sara 8 år blev nr. tre i børneløbet af piger i aldersklassen 7-12 år, hvor ialt 94 piger var med. Stolt skulle hun på skamlen og modtage et knus (fra hendes onkel), håndtryk og en medalje.

5 km løbet var det mest populære med ca. 1.800 deltagere. Maja og

jeg tog en stille og rolig 5 km, hvor Maja spurtede fra hendes far til sidst og kom i mål i tiden 0:30:50.

Af Jan Kristensen



# Kvindeløbet



## Mandeløbet



### BMI-mændene ku' også!!

Efter at have set kvindernes store succes ved Anettes Sandwich Kvindeløb blev det torsdag 13. juni mændenes tur, da der blev afholdt Mark|On Mandeløbet.

Rammerne og ruterne var præcis de samme som dagen før, nemlig afgang fra Mindeparken på 5 eller 10 km. Vinden blæste kraftigt, men det forhindrede ikke de 10 løbere fra BMI Motion i at gå frisk til opgaven.

Seks af vores løbere havde valgt 5 km, mens fire kom rundt på 10 km. På 5 km kom vores løbere ind mellem 22.30 og godt 30 minutter, og på 10 km blev det til tider mellem 43 og 58 minutter – alle gjorde kort sagt deres bedste!

Efter løbet var der rester af is fra damernes løb, Cult-pigerne uddelte smagsprøver, og så var der selvfølgelig den uundværlige pølse og en skøn kølig fadøl. Stemningen var høj, og alle gik fornøjede hjem efter

at have hilst på Carsten Kjærgaard, der igen var til stede for at sikre ro og orden på pladsen.

Tiderne er tilgængelige på hjemmesiden, og der er masser af billeder på Facebook.

Tak til alle deltagere for den store gejst og indsats – vi ses til mandeløb igen næste år!

Af Thomas Rambusch



## Coast2Coast.

For mit vedkommende blev døgnets længste dag også tid til årets længste løbetur. Jeg brugte natten sammen med 800 andre på at løbe fra Skallerup klit ved vestkysten til Palmestrand i Frederikshavn på østkysten. Løbet starter kl.22.22, når solen går ned i vest. Herfra løber vi de 50km for at se solen komme op i øst kl.4.20.

Løbet er blevet meget populært. Det er kun anden gang, at det er blevet lavet og der var udsolgt til løbet allerede få dage efter tilmeldingen åbnet. Der er mulighed for at deltage i noget der hedder bike and run, hvis man ikke har mod på at løbe 50km selv. Her har man en cykel med, som man skiftes til at bruge, mens den anden på holdet løber. Ruten er den samme for alle.

Jeg valgte at køre til Palmestrand og derfra kunne man betale for at komme med en bus til starten. Bagagen blev kørt tilbage til målet, hvis man havde noget med til start. Det var dejligt, at bilen stod klar efter løbet, så jeg kunne komme hjem. Det var en lidt lang tur hjem uden nattesøvn! Man kunne også parkere ved starten og så var der en bus tilbage fra målet cirka kl.5.00.

Vejret var fint, men overskyet, så vi fik desværre ikke set solnedgang. Men det var et flot syn at se så mange løbere på stranden i Skallerup med lygte og fakler overalt. Efter vi løb fra stranden, var der cykelsti det første stykke. Her blev vi efterfulgt af cirka 30 heste på en mark ved siden af, som også gerne vil løbe med. Selvom der var mange deltagere med og der også var cykler, der skulle forbi, var der ingen problemer med plads. Der var en god stemning og alle på cykel var god til at tage hensyn og vente til der var plads til at komme forbi. Det hænger måske sammen med, at der er ingen tidtagning og præmier til løbet. Det sociale er vigtigst og oplevelsen i naturen og det at løbe om natten.

Efter cykelstien forgik resten af turen på vejen. Der er dog ingen problem med trafik på ruten. Jeg tror, at jeg har set 5 modkørende biler hele natten. Det er vist det politikerne kalder for udkantsdanmark! Naturen er flot heroppe, så der er noget at se på og det bliver heller ikke helt mørkt, men alligevel er det en god idé med refleksvest og lidt lys. Der var næsten fuldmåne

og på vej klarede det lidt op, så der var kig til månen. En spændende oplevelse at være i gang med at løbe kl.1.00 med måneskin, der lyste naturen op omkring en. Det skal lige nævnes, at ruten ikke er afmærket, men der er kun én vej og der er altid andre at se. Ruten er rimelig flad og de få steder vi skulle krydse en stor vej, var der hjælper. Ja også kl.3 om morgenen!

Der var 11 depoter på vejen og der var meget forskelligt ved dem. Der var ingen, der var ens. Stilen for løbet var lagt allerede ved den første, hvor 2 cowboys serveret enten saft eller whisky med sodavand i shotsglas! Næste gang var selveste Julemand tilstede med pebernødder! Blandt de andre depoter var flødeboller, øl, vin, slik, nødder, chips, kakao, cola og rejemadder! Der var lagt op til at bruge lidt tid ved depoterne og det var ikke svært med så meget at vælge i mellem! I målet var der morgenmad med rørag, pølser, bacon, kakao, kaffe, brød, ost og syltetøj. Alt sammen var med i prisen.

Desværre var der overskyet, så vi kunne ikke nyde kaffen sammen med solopgangen, men det skal ikke ødelægge en fantastisk løbeoplevelse, hvor alt fungerede og der var en dejlig afslappede stemning. Jeg havde selv en rigtig god tur uden kriser og kunne holde tempoet hele vejen. Tiden var, som sagt, ikke vigtigt, men jeg var i målet inden solen kom op.

Jeg vil helt sikkert overveje løbet til næste år. Måske et BMI løb? De varmeste anbefalinger herfra og husk nu, at det kun er 8km mere end et maratonløb!!!

Alan Copp

## Fra Bestyrelsen

### Klubtøj

Så har vi fået den nye bestilling af klubtøj på plads. Det kommer i uge 35. Måske vil du, når du læser dette tænke, at det er dog utrolig så lang tid det tager at få en t-shirt. Hvorfor er det så besværligt?

Det forholder sig sådan at vi har valgt at vores logo trykkes ind i stoffet. Det er både en dyr og mere omstændig proces end det gamle plastictryk. Det kræver også at vi samler en ordre af en vis størrelse for at kunne holde prisen, der hvor den er. Imidlertid har de der har købt ind til nu kun roser tilovers for netop den del – så det må siges at være værd at vente på. Vi har i bestyrelsen valgt at købe et mindre lager op af t-shirts og singletter – så mon ikke vi kan klare os i en kortere periode.

Vedr. den nye klubjakke så havde en hel del klager over at lynlåsen satte sig fast i inderstoffet. Vi har fået en ny sending fra Craft, som har lavet lidt om på modellen. De, der har købt jakken kan derfor få den ombyttet: Jeg har fået alle de nyproducerede jakker og tager dem med til træning, men det er også muligt at lave aftale om at hente hos mig. Kontakt mig på 51185436. Jeg holder ferie fra d. 8.7 - 26.7 og træffes ikke i den periode.

Lone

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 mailboks.

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.

# God sommer

Kalenderen ses fremover kun på hjemmesiden:  
<http://www.bmi-egeland.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-egeland.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)