

## AUDI Challenge 2013 – BMI tog imod udfordringen



Som (næsten) altid tog vejret godt imod BMI Motions løbere, da årets udgave af AUDI Challenge Aarhus Halvmaraton løb af stabelen. En blid vind og solskin gav et behageligt udgangspunkt for dagens udfordring – 21,097 km på de aarhusianske veje og stier. 13 BMI'ere stillede til start i de blå/orange trøjer, men der var også andre klubkendte ansigter i mængden (bl.a. Gudjon, Ole H. og Erling blev spottet).

Forudsætningerne og forventningerne var meget forskellige – undertegnede skulle f.eks. forsøge at løbe i maratontempo med henblik på Berlin, mens Leo Jensen skulle løbe sit første halvmaraton.

Ruten var den velkendte – ind ad Frederiks Allé, ned ad Vester Allé, ind gennem nogle af de små gader, og så ud på Brabrandstien, hvor det meste af strækningen var lagt. Der var vand- og væskedepoter på nogle

lidt skæve steder, hvilket gjorde den planlagte gel- og elektrolyttindtagelse lidt mere udfordrende for mig, men til gengæld havde arrangørerne valgt at bruge de små poser med vand, som man selv kan fordele over en længere strækning, så det gjorde udfordringen minimal. Nogle er ikke vilde med disse poser, men jeg synes personligt, at det er en genial opfindelse! Til dette løb var der også energi i poser ved nogle af depoterne, og så kan man næsten ikke forlange mere fra arrangørerne.

Jeg konstaterede hurtigt, at jeg er elendig til at løbe i moderat tempo – de 5.10 pr. km, jeg havde forestillet mig, blev lynhurtigt til 5.02, og da jeg trods gentagne forsøg på at holde farten nede ikke var i stand til at kæmpe mig op på de 5.10, lod jeg stå til og fortsatte i det alt for hurtige tempo. Det betød til gengæld, at det blev en yderst positiv oplevelse – masser af over-

skud, tid til at nyde omgivelserne, plads til at glæde sig over, at jeg efter en kort dialog kunne sætte borgmesteren til vægs (altså løbemæssigt), og rigeligt med kræfter til at lave en god afslutning. Så den fejlslagne målsætning til trods blev det et godt løb.

Også andre havde en god dag – Casper Lund kom ind i ca. 1.30, mens formand Lone lavede sin næstbedste ½M-tid på 1.38 som nr. 52 blandt alle kvinder og som nr. 5 i sin aldersklasse. Undervejs overhalede hun Bjørn og Frank Zacho, som ikke helt ramte dagen, men stadig kom ind i flotte tider under 1.40. Leo debuterede fint i 2.15 og må glæde sig til København næste år, og også Erling lavede PR i 1.32. Så alt i alt en god dag for BMI's løbere. Alle tider og placeringer kan ses på klubbens hjemmeside.

fortsættes

Herfra skal lyde en tak til alle, der mødte op og var med til at gøre det til en hyggelig dag, hvor der heldigvis også var tid til at udveksle erfaringer og tider både før og efter løbet. Jeg håber, at mindst lige så mange vil være med igen næste år.

Thomas Wollesen Rambusch



## Fra Bestyrelsen

### Vinterruten

D. 9. oktober kl. 17.30 starter vi vintertræning fra Egelundshallen. Og Løberen har lovet at hjælpe os godt i gang med gode ideer til træning som vi afprøver i praksis. Så mød op og få en god start på vinterruten – glæder mig til at vi er mange som skal holde formen kørende så vi er klar til d. 24. marts, hvor mange af os skal løbe halvmarathon i Kbh ☺

### Klubtøj:

Der er nu et lille lager af klubtøj hos Løberen. Så mangler du noget så tag ind i butikken og spørg. Vi har ikke i bestyrelsen et overblik over hvad der ligger. Men mon ikke de fleste af os løbere gerne lige tager en tur ind til vores sponsor – og bliver inspireret til hvad der i øvrigt kan fremme den gode form ☺

## Nye medlemmer

### Bestyrelsen siger velkommen til følgende nye medlemmer:

Laila Bianco Johansen og Ole Dahl Pedersen med børnene: Trine og Thomas, Mårslet

Noah Thomas Boldreel, Beder

Trine og Casper Schnohr Vinter med børnene: Magnus, Mathias og Gustav, Beder

Catja og Jesper Holst Ginnerup med børnene: Malthe og Mathias, Malling

Elsebeth gottlieb Hansen og Jesper Kock med børnene Asger og Freya, Malling

Hanne Vestergård og Tom Johansen med børnene Rasmus og Nanna, Malling

Birgitte Nors og Jesper Lund Madsen med børnene Anton Emil, Katrine og Sofie, Beder

## Motionsudvalget

### Så er det tid til at tage cross-skoene frem!!

Lørdag den 5. oktober håber alle sande BMI'ere, at der bliver regn, blæst og mudder på stierne i skoven. Det er nemlig tid til det årlige, prestigefyldte klubmesterskab i cross.

Starten går kl. 13.00 i Vilhelmsborgskoven (i viadukten under Oddervej). Der er deltagerregistrering og nummerudlevering fra kl. 12.15. Der er ingen forhåndstilmelding. Bare mød op.

Der er tre ruter: en kort tur på 2 km for små børn og sprintere, 5 km og 10 km. Behøver vi at sige, at ruterne er knaldhårde? Ruteplanlæggerne har med sædvanlig udsøgt finesse fundet de bedste stigninger og mest mudrede passager i skoven, så der er dækket op til et rigtigt crossløb.

Alle tilmeldte er inddelt i så fint-maskede alderskategorier, at der er rigtig gode chancer for at løbe med klubmesterskabet i ens helt egen aldersgruppe. Ganske vist er der ingen præmier, men æren er jo som bekendt også det fagreste træ i skoven.

Derfor: mød talstærkt op, så vi kan få et velbesøgt klubmesterskab, hvor der bliver gået til stålet og kæmpet om hver en muddermeter.

Efter løbet er klubben vært ved det traditionsrige kagebord. Medbring selv te og kaffe.

Den sædvanlige lørdagstræning kl. 10 i Fløjstrup Skov er aflyst denne dag.

Venlig hilsen  
Motionsudvalget

## Vandretur i oktober

Søndag den 6. oktober kl. 10.30 ved Skovmøllen

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@infogrundsted.dk](mailto:sebastian.best@infogrundsted.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)