

Nordea Nytårscup 1. runde – aftalen sparket i gang!

Årets udgave af Nordea Nytårscup (sidste år var sponsoren Andelskassen) var det første løb under vores nye aftale med Aarhus 1900 (se foregående nummer af Løbesedlen). Hvis dette løb bliver et pejlemærke for kommende løb, kommer det til at være en aftale, der virkelig får gang i BMI-benene. Der var nemlig 25 BMI-løbere, der stillede til start, heraf fire børn, der dog var tilmeldt gratis på dagen.

Vejret var glimrende – ingen regn på nær 10 dråber undervejs, ingen vind – og ruten var en relativt flad rundstrækning på 2,5 km, der skulle gennemløbes hhv. to eller fire gange, hvilket gjorde den meget overskuelig og var til glæde for nogle, men til ærgrelse for andre. Vi stillede med 13 løbere på 10 km og 12 på 5 km – og sikke en indsats, der blev lagt for dagen! På den hurtige rute var der minimum syv af klubbens løbere, der satte PR (som kendt i skrivende stund), og vores holdtider var også markant hurtigere end sidste år.

For at starte med 5 km, så lagde Claus Miltoft stærkt ud med en tid på 18.44 og en placering som nr. 23 blandt de 308 løbere på den distance. Yderligere tre af vores løbere kom i top-100. På holdsiden blev vores førstehold (de første tre løbere) nr. 8 blandt 51 hold – virkelig flot! Sidste år fik vi også en 8.-plads på 5 km, men det var ud af kun 37 hold. Vores øvrige hold på den korte distance kom ind som nr. 23, 32 og 38.

10 km blev anført af Kristian Koldtoft, der med en tid på 39.30 kom ind som nr. 21 af de 312 løbere på den lange strækning. Her havde vi samlet syv løbere i top-110, og det gav vores førstehold en placering som nr. 7 ud af 54 hold – godt nok lidt mindre end sidste år, men det år var der til gengæld kun 23 hold med i første runde, så dette var også et virkelig godt resultat. Vi klarede også at stille fire hold på 10 km, og de øvrige kom ind som nr. hhv. 16, 29 og 54.

De personlige rekorder gik bl.a. til formand Lone, som nu har sat PR på både 5, 10 og halvmaraton i år – godt år for formanden! På 10 km var der også PR til Victoria og til Alexander Møldrup, som debuterede på den lange distance. Også forfatteren til denne artikel satte personligt bedste tid.

Zia og Vivi var også hurtigere end nogensinde på 5 km, og endnu en debutant, Anton Byskov Anker, satte ligeledes en god personlig tid.

Efter løbet var der vand, frugt og en suppe, som nok skal krydres lidt mere til en anden gang, og der blev ivrigt diskuteret tider og oplevelser. En hyggelig dag for BMI Motion, der bestemt gav appetit på mere.

Alle tider og placeringer kan findes på klubbens hjemmeside, og på vores Facebook-side er der langt over 100 billeder fra dagen.

Vi håber, at klubben bliver massivt repræsenteret til resten af disse løb, og det var en sand fornøjelse at se de blå og orange trøjer rundt omkring på ruten. BMI fik sat et godt aftryk og vist, at vi hører til, hvor der løbes i og omkring Aarhus.

Thomas Wollesen Rambusch



Århus Nat Marathon.

Der er mørkt! Når jeg sætter mig i bilen kl. 0.00 og sætter kurs mod havnen, er alle andre på vej i seng eller i gang med at drikke øl. Vejret er heldigvis fint her den 26. oktober, hvor vi om 2 timer stiller om til vintertid. Det er en del af konceptet ved maratonløbet, at vi stiller tiden tilbage midt under løbet. Der er 13C ikke ret meget vind og regnen holder op, mens vi er ved at gøre klar. Så har jeg ikke de undskyldninger at bruge bagefter. Men der er mørkt. Vi får alle sammen, cirka 200 løbere på hel og halv maraton, udleveret en refleksvest med logo på, som vi skal løbe med.

Efter lidt information ved roklubben, hvor start og mål er placeret, er vi klar til 8 runder ved havnen. Vi starter kl. 1.00. Ruten er næsten helt flad og er godt belyst de fleste steder. Vi løber lidt ved Strandvejen, men ellers er vi omkring Ishuset og helt ud på spidsen af den nye havn. Det er en fin tur med næsten ingen trafik, så man kan nyde den stille nat og lyden af sine sko, der rammer asfalten eller grus. Vi kan ikke undgå at møde nogle mennesker på vej hjem fra byen med råb om "hvad laver I?" Når vi råber tilbage, at vi er ved at løbe maraton er lang de fleste imponeret over både distancen men også tidspunktet, som vi har valgt at gøre det. Selvom der ikke er så mange med, kan jeg hele tiden se nogen, da vi løber runde. Yderligere kommer vi forbi start og mål 2 gange per runde, da der løbes et "8" tal. Her er der en rigtig god forplejning. Det kan være lidt svært at komme videre, når der er så mange lækkerier som cola, slik, chips, chokolade og meget mere. Når jeg fortæller mine børn dagen efter om det, er de klar på at løbe maraton! Jeg finder inde i et fint tempo og så løber jeg ellers af sted. Den følelse at benene kan selv og det vigtigste at slappe af, mens jeg løber. Efter 31 maratonløb og lidt ultraløb kender jeg mig selv ret godt. Det giver en ro og jeg kan koncentrere mig om turen og nyde udsigten udover det mørke vand. Der er noget fascinerende ved de her lidt anderledes løb, det er vel derfor jeg deltager. Det føles ikke som en pengemaskine og du får mulighed for at snakke med andre løbere og arrangørerne. Man hepper på de andre, når de kommer i målet. Måske er det lige som så meget andet i samfundet i dag. Jeg søger en afveksling fra tempoet i hverdagen og præstationerne og prøver at finde et

sted til ro og fordybelse.

Det er et godt løb, arrangørerne har mange erfaringer og alt fungerer perfekt. Der er ingen kø for parke-ring, toiletterne, bad eller morgenmad. Endnu et plus ved de mindre løb, som der er så mange af i Danmark. Lidt træt dagen efter. Jeg kom i seng kl.5 og sov 5 timer og kunne nyde søndag med vintertid.

Tiden skal lige nævnes 3t og 34min, men jeg er blevet mindre fokuseret på tiden over årene og mere på hele løbs oplevelsen. Jeg føler, at det har givet mig mere overskud og motivation til min træning og løb og mindre pres og stress til at præstere hver gang. God tur derud og husk at kigge op og nyde omgivelserne og bevægelsen!

Alan Copp

Julefrokost

Årets julefrokost i BMI motion bliver i år fredag den 13. december kl. 18.00.

Stedet er det samme som sidste år: Børnehuset Østerskov
Mallinggaardsvej 6
8340 Malling.

Pris pr deltager 225,- som senest den 1. december skal indbetales på konto 1944 4380 296 611.

Bindende tilmelding også senest 1. december til
lene_nicolaisen@mail.dk

Hilsen Lone og Lene

NYTÅRS TRAVETUR

En historisk rundtur med udgangspunkt fra Ørnereden, hvor vi mødes torsdag den 31. december kl. 12,00.

I århundrede har Moesgård Skov og Marselisborg Skov gemt på spændende historier og oplevelser.

Vi slutter af som vi plejer med rester af julegodterne og et ønske til hinanden om et godt nytår.

Vi ses

Henrik Vistisen



Alan Copp

X-mas løb i Odder

Odder Atletik & Motion vil gerne invitere BMI-løbere med til vores X-mas løb lørdag, den 21. dec. I kan se invitationen på www.odderatletik.dk eller på vores Facebook side.

Der er deltagerbegrænsning på 100 - og siden sidste søndag aften er der allerede 59 tilmeldte - deriblandt 4 fra BMI.

Mvh. Britta
Odder Atletik & Motion

PS. I mit marathonalphabet mangler jeg udover X også at løbe Y - er dog tilmeldt Yorkshire M. i 2014

Nordea Nytårscup 2. runde

Solen skinnede på BMI Motion (og ca. 700 andre), da 2. runde af Nordea Nytårscup fandt sted 24. november. På en råkold, men heldigvis ikke frysende morgen havde 28 BMI'ere fundet vej til Marselisborghallen og var klar til at bide skeer med en usædvanlig hård rute, der ikke alene bød på Væddeløbsbakken, men derefter også en skrap bakke i skoven, der skulle forceres. Den hårde udfordring kunne ses på tiderne, der ikke helt kunne stå mål med sidste rundes PR-fest, men alle leverede en solid indsats. Vi havde 17 løbere på 10 km og 11 på 5 km, så forårets store udfordring (VM i Halvmaraton) er ved at fæstne sig i løbernes bevidsthed.

På 5 km havde vi ikke sidste rundes supersprintere med, men der blev alligevel ydet en solid indsats. Mest markant var nok Susan Ølgaard, som nåede dagens mål, nemlig PR på de 5 km (i 24.40 – tillykke med det). Også Carl Philip Ravn Toft forbedrede sig markant i betragtning af rutens sværhed og skar ca. 2 minutter af sin 1.-runde-tid.

På 10 km var det igen Kristian Koldtoft, der førte an med en tid på under 40 minutter (39.59) og dermed en samlet placering som nr. 20 (i skrivende stund, red.). Casper Lund fulgte skarpt efter godt et minut senere og blev nr. 28, og i alt fik vi otte løbere i top 110 – et superflot resultat på den svære rute.

Ved redaktionens slutning forelå holdresultaterne ikke, men disse vil kunne ses på klubbens hjemmeside under Resultater, hvor også samtlige tider og placeringer findes. På Facebook-siden vil der som vanligt også kunne findes et utal af billeder, efterhånden som de bliver tilgængelige.

Tak til alle, der var med til at sikre endnu en succesrig BMI-oplevelse – som altid var det en fornøjelse at se vores farver fordelt rundt i feltet. Næste runde i denne løbsserie er søndag 15. december – hold øje med mailboksen ang. tilmelding.

Thomas Wollesen Rambusch



Fra Bestyrelsen

Indkøbsaften i Løberen.

En flok løbere fra BMI var mødt op til indkøbsaften – og her fik vi præsenteret både tøj og sko med reflekser så det er mere sikkert at færdes i den mørke tid på stierne. Der var virkelig glimt i en del af det nye tøj. Vi blev også orienteret om natural running og endelig var der fokus på de produkter Løberen sælger til energi på længere løb. Der var en god dialog og hvis nogen af jer har spørgsmål om løb så tag ind i butikken og stil dem endelig – her er god vejledning.

Nye kræfter skal til i bestyrelsen

Om et par måneder afholder vi den årlige generalforsamling. Der er brug for at supplere den afgangende bestyrelse med nye kræfter, da flere ikke genopstiller.

Efter 4 år som formand takker Lone af.

Kirsten har bestridt redaktørposten i 4 år og stopper og overlader opgaven til en anden.

Endelig genopstiller Ulrik ikke.

Derfor – meld dig – det er en god måde at få indflydelse på BMI motion og arbejdsopgaven er ikke overvældene.

Går det an med snehvide løbesko i skoven ???

Tjek selv her kommer et før og efter billede fra lørdag d. 29.11 hvor Karen Novak indviede sine nye hvide trailsko ☺

Lone Baggersgaard Petersen

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