

Godt nytår

Julebanko den 27. november i Beder Sognegård

55 BMI'er var mødt op til årets julebankospil.

Poul og Ernst stod for på glimrende vis opråbningen og kontrollen af plader.

Det var vældigt hyggeligt, men på forunderlig vis var det også i år de samme familier, der kom hjem med mange præmier.

Efter bankospillet blev klubmestrene i crossløbet råbt op, og Thomas

Rambusch overrakte diplom til de gruppevindere, der var mødt op.

Aftenen sluttede med skøn gløgg og æbleskiver. Den skønne gløgg stod Bente og Bodil som sædvanlig for. Den var fuld af gode sager, stor tak til dem.

Oprydningen fik vi klaret til slut i fællesskab.

Af Kirsten Underlien



Julefrokost den 13. december i Børnehuset Østerskov

43 BMI'er mødte op til årets julefrokost i Børnehuset.

Endnu en gang havde Lene og Lone taget det store slæb med at få den traditionelle julefrokost op at stå. Den dejlige mad var fremskaffet fra Madhimlen ved Bjergager.

Til dessert var der en skøn portionsanrettet risalamande hvoraf en enkelt var forsynet med den ekstra mandel der ville udløse et gavekort til Fru Møllers tryllerier. Spændingen blev trukket godt og grundigt ud inden Birgit W. (til Lars's umåde store begejstring) ville afsløre hvor nødden var havnet.

Som sædvanlig havde vi en rigtig hyggelig aften med masser af snak på kryds og tværs.

Det blev langt over midnat inden vi sluttede og ved fælles hjælp fik ryddet op og stillet møblelementet på dets sædvanlige plads.

En meget stor tak til Lene og Lone for en dejlig aften.

Kirsten Underlien



Nordea Nytårscup 3. runde – BMI igen godt løbende!

Da dagen gryede til 3. runde af Nordea Nytårscup søndag 15. december, så det bestemt ikke ud til at blive godt løbevejr – diset, tungt, vådt og generelt temmelig trist. Men heldet følger som bekendt de (løbe)tossede, så da starten kl. 11.00 nærmede sig, brød solen frem, dråberne i luften forsvandt, og stemningen steg markant.

Ruten var ikke af de nemme – arrangementerne havde igen valgt at sende løberne op ad Carl Niensens vej/Væddeløbsbakken, og da vi blandt vores 21 deltagende løbere havde 17 på 10 km og fire på 5 km, skulle bakken forceres af mange BMI-ben.

Alle lagde dog kræfterne i, og bakkerne blev overvundet med lidt sved, og ikke mindst nogen flotte resultater, til følge. På 5 km lavede Susan Ølgaard igen PR i 24.10,

hvilket var virkelig imponerende på denne rute. Vores 5-km-hold var denne gang noget decimeret, da mange havde skiftet til lang distance, så i holdkonkurrencen var der hård modstand. Det medførte en placering som nr. 26 ud af 52 hold – yderst respektabelt!

På 10 km blev der også lagt hårdt fra land – Jess Hasse Laursen løb sig ind på en samlet placering som nr. 34, tæt forfulgt af Casper Lund som nr. 38 (ud af 326 deltagere). I alt havde vi syv løbere i top 100, så BMI Motion har virkelig sat sig på dette løb! Af andre løbere kan nævnes Lone B. Petersen, som igen placerede sig flot – denne gang som nr. 3 ud af 37 kvinder i sin klasse, og Carsten Thøgersen, som også blev nr. 3 ud af 13 deltagere i sin klasse. Carl Philip Ravn Toft lavede PR i kraft af sin debut på denne distance – tillykke med det! I hold-

konkurrencen på 10 km var vi også godt med, idet vores førstehold blev nr. 8 ud af 54 hold, kun overgået af Aarhus 1900 og Aarhus Fremad Atletik. Vi fik også hold placeret som nr. 16, 25, 39 og 49, så BMI Motion var her, der og alle vegne!

Resultater (også samlet) kan ses på klubbens hjemmeside, og der er som vanligt et væld af billeder på vores Facebook-side <https://www.facebook.com/groups/bmimotion/>

Fra tovholderside skal der igen lyde en stor tak til alle, der var med til at gøre dagen til endnu en løbemæssig succes for klubben. Fjerde runde af løbet afvikles, som traditionen byder, 31/12, og sidste runde 5/1. Mere om disse i næste nummer af Løbesedlen.

Thomas Wollesen Rambusch



BMI Motion løb julen ind!

En ny tradition fandt måske sin begyndelse i 2013, da seks modige BMI'ere gav sig i kast med Juletræsstaffetten arrangeret af Aarhus Firma Sport. Det var kun anden gang, løbet fandt sted, og BMI havde store forhåbninger om at kunne gøre sig gældende, baseret på sidste års resultater.

Det viste sig, at modstanden var hårdere end forventet, idet holdene med det troskyldige navn "Restaurant Skovmøllen" viste sig at bestå af Aarhus 1900-løbere, der ikke var til sinds at løbe hyggetur. Vi havde forsøgt at fordele vores løbere strategisk bedst med tre hurtige mænd (rolig nu, Thomas, du var jo selv på holdet, red.) ... Hmm, vi havde sørget for, at vores to hurtigste deltagende mænd på papiret, Jess og Erling, var på samme hold, og så havde undertegnede også fået lov at være med (Okay? – bedre, red.). Samtidig stillede vi med et mixhold bestående af Zia, Bjarke og Victoria (nepotistiske børnemishandler, red. – Hør, er det mig eller red., der fortæller?!?).

Løbet bestod af en rundstrækning på ca. 1,6 km (herunder en meeeget lang bakke), der skulle gennemløbes 10 gange af holdet, og der SKULLE skiftes for hver runde. Skiftet foregik indendørs i Aarhus Firma Sports hal, hvor der var opstillet et kæmpe juletræ, som man skulle runde. Skæbnen og de deltagendes ønsker havde maget det sådan, at Erling og Jess hver løb tre omgange på herreholdet, mens det var holdets snegl (godt sagt, red. – Shhh!), der tog sig af de resterende fire runder. Det skulle vise sig at være en fejludisponering. Det udviklede sig nemlig sådan, at efter Erlings exit efter sine tre runder (1, 3 og 5, han skulle videre til tennis), formåede Jess hver gang at lægge Skovmøllen-løberen på vores nærmeste konkurrentheold bag sig, hvorefter undertegnede prompte satte sekunderne til igen og trak os tilbage fra en anden- til en tredjeplads. Det blev desværre også slutstillingen – en tredjeplads, men der blev kæmpet bravt undervejs. Vi var kun 17 sekunder fra andenpladsen, så her er noget at arbejde på en anden gang (hvis du får lov at være med, tihi, red. – Knyt!).

Mixholdet mødte en lignende skæbne – her var det Zia, der tog sig af fire runder, mens de to øvrige løb tre runder hver. Her var taktik-

ken den helt rigtige, idet Zia viste sig at have de hurtigste tider, men det slog beklageligvis ikke til over for Skovmøllen (læs 1900) og et andet hold, som henviste BMI til en tredjeplads også her. Men der var højt humør på vores to hold, og vi tog vores placeringer med tapre smil (tudefjæs, red. – Så holder du!).

Vi håber, at andre får lyst til at deltage i dette løb, så det kan føjes til rækken af traditionsrige BMI-løb. I 2014 ligger løbet den 10. december, og får vi samlet nok løbere, kan det måske endda blive et klubbetalt løb. Det vil vise sig til december! Fra holdkoordinatoren skal der lyde en stor tak til de brave løbere, der gav deres eftermiddag i løbeglædens tegn – altid en fornøjelse med dedikerede deltagere!

Thomas Wollesen Rambusch



Xtra X-Mas-løb – BMI på visit i Odder

Britta H. Sørensen fra Odder Atletik og Motion manglede et maratonløb med X i sin resultatliste, så derfor havde Odder med kort frist arrangeret et X-Mas-løb og inviteret løbere fra nær og fjern til at deltage. Konceptet var simpelt – løb så mange omgange a 7 km, som du vil! I mål venter en X-mas...

BMI tog udfordringen op og stillede med ni friske løbere på en blæsende og regnfuld morgen – og for en gangs skyld blev vejret IKKE bedre undervejs, så der skulle kæmpes mod den hårde modvind på det åbne land.

Feltet, som bestod af mindre end 100 løbere (det var maks.-antallet, og der var også en senere start), blev snart spredt ud over Odder og omegn, og mange fandt sammen i små grupper, hvor man skiftedes til at trække i de barske vindforhold. Victoria W. Rambusch og Susanne Thomsen valgte at lade én runde række og kom ind som nr. hhv. 9 og 14 ud af 18 deltagere på denne distance. Andre havde lidt mere i benene, og på 14-km-distancen stod der for alvor BMI over det hele. Per H. Hansen, Morten Stig Andersen, Lone B. Petersen og Karen Novak kom ind som nr. 1, 2, 4 og 7 ud af 27 løbere – det var klart vores dag og vores distance!

Erling Brødbæk og undertegnede fandt en god kadence og et passende samtaleniveau og blev enige om at tage tre runder, altså en halvmaraton. Det resulterede i placeringer som nr. 11 og 12 ud af 32 løbere og et godt afsæt for benene til juledagene.

På den fulde maratondistance gennemførte Britta fra Odder sit 144. maratonløb i fin stil, men hun kunne ikke hamle op med vores Alan Copp, der tog andenpladsen ud af de 15, der løb maraton denne dag.

Efter løbet nød vi vores kolde X-mas i en af Spektrum-hallerne, hvor Odder havde disket op med et flot, stort morgenbord til de trøtte deltagere. Løbet og verdenssituationen blev diskuteret igennem, og så kunne vi sige god jul til hinanden efter en veloverstået indsats. Vi kan da kun håbe, at dette løb bliver en tradition – så skal vi nok vende tilbage!
Skål på det!
Thomas Wollesen Rambusch

Færdselsregler på stier og i skove

Af Helle Mortensen

Da vi er en løbeklub med mange løbere, som gerne vil løbe sammen og måske snakke lidt undervejs, sker der ofte det, at vi fylder meget. Jeg har observeret, at vi, når vi møder andre på stier og veje i skoven og i byen, flakker fra side til side, fordi vi ikke har helt klare regler for, hvilken side vi skal løbe til.

For at afklare, om vi skal trække ind til venstre side, som vi gør, når vi løber alene, eller vi skal løbe i højre side, fordi vi er en flok, har jeg spurgt hos færdselspolitiet i Århus. Her kommer svaret:

Det fremgår af Færdselslovens § 10, stk. 2, at gående som benytter kørebanen, skal gå yderst i kørebanens venstre side. Det samme gælder løbere, uanset om der er tale om løbere, der løber alene, eller flere der følges ad.

Derfor vil jeg bede jer alle om at hjælpe jer selv, hinanden og de andre trafikanter med tydeligt og i god tid at vise, hvilken side vi trækker ind til. Dette kan f. eks. gøres ved at råbe hold til venstre, når man ser en cyklist eller bil. Vi kan også bruge armene til at vise cyklisterne, til hvilken side de skal kører uden om os.

Dette indlæg har tidligere været i Løbesedlen. På opfordring gentages indlægget.

Fra Bestyrelsen

Generalforsamling

Der indkaldes til generalforsamling i BMI Motion

Onsdag den 19. februar 2014 kl. 19.30 i Sognegården i Beder.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage forud for generalforsamlingens afholdelse.

Forslag kan mailes til formand Lone Baggersgaard Petersen på: LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk

Dagsorden i henhold til foreningens vedtægter (er tilgængelige på hjemmesiden).

Motion- og styrketræningen er aflyst den 7. januar, da gymnastiksalen er optaget.

Traveture !

Godt nytår til alle!
Vi mødes den 2. februar kl. 10.30 ved "Kilden" og den 2. marts kl. 10.30 ved " Gåsehaven" (1900 stafett ruten") .

Hilsen Lene

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