

Nytårscup 4. runde – året rundet af med et brag!

Traditionen tro blev 4. runde af Nytårscuppen afholdt 31/12 om formiddagen, og sædvanen tro var det et stort trækplaster for klubbens løbere. Ikke færre end 33 løbere (22 på 10 km, 11 på 5 km) gennemførte denne dag (en enkelt måtte desværre udgå med en skade). Vejret var igen med BMI (kølgt, men tørt), og arrangørerne havde valgt at lave en meget flad rute, der kom omkring både Jyllands Allé, NRGi Park, Kongevejen, Marselisborg Gymnasium og Marselis Boulevard – denne rute bliver i øvrigt standard for nytårssaftensdag i de kommende år.

Der var ca. dobbelt så mange løbere med i denne runde som i de foregående, og det afspejlede sig selvfølgelig i placeringerne for vores løbere, trods de meget fine tider. På 10 km kom vores hurtigste mænd, Casper Lund, Kristian Koldtoft og Jess H. Laursen, ind i top-100 med tider omkring de 40 minutter, mens vi havde hele 12 løbere under eller omkring 46 minutter og dermed omkring top-200. Blandt de flotte resultater kom Birgit Winther ind som nr. 4 ud af 30 i sin aldersklasse, mens Zia Bjerg kom ind som nr. 10 ud af 40 i sin. Casper Lund og Kristian Koldtoft blev hhv. nr. 12 og

13 i deres fælles aldersklasse, mens Erling Brødbæk, Morten H. Nielsen, Morten Stig Andersen, Lars Winther og Sebastian Best besatte pladserne som nr. 12, 13, 14, 16 og 17 ud af 70 løbere i deres klasse. Flotte resultater for BMI, og dagen bød også på et par PR-resultater!!!

På 5 km blev bedste BMI'er Mette Sofie Ravn Toft i en tid under 26 minutter, og på denne distance var ungdommen generelt flot repræsenteret, idet 5 af 11 løbere var BMI-børn. Otte af vores løbere kom ind under eller omkring 30 minutter, så også her blev der gjort en ihærdig indsats.

På holdsiden var vi som altid i hård konkurrence, men vores førstehold blev på 10 km blev igen kun overgået af hold fra Aarhus 1900 og Aarhus Fremad. Vi fik en placering som nr. 10 blandt 82 hold (og havde også hold som bl.a. nr. 23, 27 og 32). Selv om de fleste af vores allerhurtigste løbere havde valgt den dobbelt distance, placerede vores første 5-km-hold sig alligevel som nr. 51 ud af 97 hold.

Efter denne runde resterede der fem BMI-løbere på 10 km, som havde

løbet alle fire runder. Her lå Jess, Erling og undertegnede som nr. hhv. 13, 26 og 33 ud af 92 løbere, hvor Jess førte sin klasse med fire løbere. Marit Jacobsen og Victoria Rambusch indtog pladserne som nr. 57 og 82, hvor Marit var nr. 2 ud af 5 i sin klasse, mens Victoria var den eneste pige, der havde gennemført alle fire runder. På 5 km var Vivi Harboe den eneste BMI'er, der havde været med samtlige gange, og hun indtog en flot placering som nr. 61 ud af 92 løbere på denne distance. Det skal dog tilføjes, at flere løbere har været med hver gang, men har skiftet distancer undervejs.

Der er over 200 billeder fra dagen på vores Facebook-side <https://www.facebook.com/groups/bmi-motion/> og alle dagens resultater kan ses på klubbens hjemmeside <http://www.bmi-egelund.dk/index.php?id=1334>

Der skal lyde en stor tak til alle, der var med til at cementere denne dag som en stor og festlig tradition for BMI Motion. Vi glæder os allerede til næste år!

Thomas Wollesen Rambusch



Nytårstraveturen, den 31. december

Ca. 40 BMI'ere var mødt op på årets sidste dag til den traditionsrige nytårstravetur som denne gang havde udgangspunkt fra Ørnereden.

Igen i år var det Henrik Vistisen, som havde lagt turen til rette.

Han kunne fortælle en masse om stedet ved Ørnereden, der jo førhen var et meget yndet udflugtsmål for Århus's borgere. Mange kom sejlene hertil med de turbåde, der dengang i sommerhalvåret udgik fra Aarhus havn og anløb forskellige steder langs med bugten. Sejlturene var så populære, at der lige frem kunne opstå tumultagtige scener for at komme med ved bådernes afgang.

Traveturen førte os ned omkring Moesgård Strand. Her underholdt Henrik os med en malende beskrivelse af en stor landslejr for spejdere han havde deltaget i - vist nok i 1960. Spejderlejren var placeret umiddelbart nord for den nuværende iskiosk og havde deltagelse af spejdere fra hele landet, som helt eller delvis var kommet gående hertil.

Vel tilbage ved Ørnereden hyggede vi os med hvad vi hver især havde medbragt af julegodter og drikkeelse og fik ønsket hinanden godt nytår.

Stor tak til Henrik for turen.

Kirsten Underlien



Nordea Nytårscup 5. runde – en succes afrundet med en succes!

5. januar stod BMI Motion igen linet op foran Marselisborghallen til 5. og sidste runde af Nordea Nytårscup. Humøret var i top, og det var der bestemt også grund til – for ikke alene var vejret (igen) med os, men denne løbsserie har været en ubetvinget succes for klubben. Ikke færre end 135 løbere har vi sendt ud på de fem runder (heraf 13 gratis børn), så vores ordning med Aarhus 1900 må siges at være skudt i gang med et nytårsbrag af den anden verden! Til sammenligning havde vi sidste år "kun" 82 løbere af sted. Undervejs i løbsserien har adskillige løbere opnået PR, og rigtig mange løbere havde i år valgt at løbe 10 km – sikkert med det tilstundende VM i tankerne.

Denne dag bød dog ikke på de store PR-forsøg, da ruten igen førte os op ad Væddeløbsbakken og videre op igennem skoven, så der blev pustet og svedt i passende mængder.

På 5 km blev Zia Bjerg vores første deltager i 25.53, kun 2 sekunder foran Mette Sofie Toft – og det var primært kvindernes dag. Ud af otte deltagere på den korte distance var syv kvinder. Vores løbere indbragte os holdplaceringer som nr. 35 og 49 ud af 64 hold, så der blev gjort en stor indsats.

På 10 km blev der også løbet igennem – Kristian Koldtoft kom først i mål som nr. 19 af 325 løbere i en tid under 40 minutter – flot med den rute! Casper Lund blev nr. 33 og Jess H. Laursen nr. 39. Derefter fulgte de resterende 17 BMI-løbere med fin fordeling i tiderne. På hold-siden opnåede vi her en 5.-plads og en 12.-plads (blandt andet) ud af 55 hold, og vi har til samtlige runder haft et hold i top-10 på 10 km, så vi kan godt bide lidt skeer med de større klubber. I denne runde havde vi otte løbere i top-100 på den lange distance, hvilket i høj grad må betragtes som godkendt!

Til Nytårscuppen regnes også de samlede placeringer ud for alle runder, og her har seks BMI-løbere udvist stor stabilitet, dvs. deltaget på samme distance i alle fem runder. Der er også løbere, der har været med hver gang, men har skiftet distancer, men det tager resultatlisterne desværre ikke højde for. På 5 km endte Vivi Harboe som nr. 55 ud 80 løbere i den samlede stilling – virkelig godt! På 10 km blev Jess H. Laursen nr. 10 ud af 79 samlet og nr. 1 i sin aldersklasse (med 4 deltagere). Erling Brødbæk blev nr. 24 (5 ud af 15 i sin klasse), undertegnede nr. 30 (10 af 18 i klassen), Marit Jacobsen blev nr.

52 (nr. 2 ud af 5 i sin klasse), og Victoria W. Rambusch fik en fin placering som nr. 71 ud af de 79 løbere samlet. Hun vandt i øvrigt sin klasse overlegent som den eneste pige under 15 år, der har gennemført alle runder på 10 km.

Fra tovholderside skal der igen lyde et rungende TAK! til alle, der har været med til denne løbsserie – det har virkelig været en fornøjelse at sende så mange topmotiverede løbere af sted for klubben, og det har været rigtig hyggeligt at mødes både før og efter løbet og udveksle erfaringer om stort og småt. Jeg håber, at vi kan gentage succesen, når november igen står for døren.

Alle resultater fra denne og de foregående runder kan ses på klubbens hjemmeside <http://www.bmi-egeland.dk/index.php?id=329>, og der er mere end 100 billeder fra dagen på Facebook: <https://www.facebook.com/groups/bmimotion/>

I mellemtiden retter vi interessen mod næste løbsserie – DuPont løbene – som ved denne artikels udgivelse vil være skudt i gang med minimum 20 BMI-løbere som deltagere.

Thomas Wollesen Rambusch



DuPont løbene skudt i gang – BMI trodser Kong Vinter



På en bidende kold dag (3° frost og en frisk vind) stillede imponerende 27 BMI-løbere op til 1. runde af DuPont løbene (faktisk var der et par stykker mere, men de stillede op i farisæertrøjer og kan således ikke tælle helt med). DuPont løbene (tidligere Motionscup) er en løbsrække på fem løb arrangeret af Aarhus Motion, der afvikles forskellige steder i og omkring Aarhus, og til første udfordring var udgangspunktet Scandinavian Congress Center, hvor der var stillede boder op, der var betjent garderobe, og organisationen i det hele taget virkede gennemført.

Med VM i halvmaraton i horisonten havde vi en uvant overvægt mod den længere distance, idet fem løbere havde valgt 5 km, mens hele 22 havde vogtet sig ud på de 10 km. Selv om temperaturen var langt under nul, var motivationen i top, og ruten viste sig at være hurtig – selv om den var blevet lagt om i sidste øjeblik pga. oversvømmede stier. Der var fartholdere på mange forskellige tider, ruten var mærket fint op, der var masser af officials, eventuelle farlige/isglatte steder var

fint afmærket – der var som sagt styr på det hele.

Vores klub spænder bredt, og vi havde deltagere i mange aldersklasser og med mange gennemsnitstider – men alle gjorde en flot og prisværdig indsats. På 10 km må vi nok nævne Alan Copp, Claus Miltoft og Casper Lund, som alle præsterede tider lige omkring eller under 40 minutter, mens der var tæt kamp mellem vores næste tre løbere – Erling Brødbæk, Morten H. Nielsen og Carsten Kjærgaard, der lagde sig inden for 22 sekunder i nævnte rækkefølge. Der var også debut til Poul Johansen og Susan Ølgaard på 10 km i flotte tider, og Victoria W. Rambusch barberede 2 minutter af sin nyligt satte PR og kom i mål i 54.01 (og er altså stadig kun 12 år, understreger den stolte far).

På 5 km debuterede Thomas Grummesgaard i BMI-trøjen på overdrevne 20.36 – her har vi vist noget at glæde os til! Steen H. Laursen (uden for BMI-regi) er ved at være sin skade kvit og kom også flot igennem de 5 km.

Billeder og resultater (også for de "skæve" BMI-løbere) vil inden længe være at finde på hhv. Facebook og klubbens hjemmeside.

Som tovholder vil jeg gerne sige alle fremmødte mange tak for en stærk indsats – dejligt at så mange har overskud en kold søndag til at røre benene for klubben.

Næste runde af dette løb er 9. februar, og tilmeldinger modtages frem til 6/2 på tsr@textminded.dk – stadig med mulighed for at tilmelde sig selv eller lade undertegnede stå for det.

På gensyn til mange sjove løbsoplevelser i det nye løbeår, som nu for alvor er skudt i gang!

Thomas Wollesen Rambusch

Interval træning hver mandag kl. 17:30

Vi startede interval træning mandag d. 18. november, hvor jeg havde min søn Jakob med. På vejen derud spurgte han, hvor mange vi blev? Da vejret ikke var specielt godt den dag, sagde jeg en 4-6 stk., for da vi løb det i "gamle dage" (2005/07) var vi MAX. 10, og mange gange kun 3-4.

Men denne dag kom 22! Så mon ikke det er det her ½ maraton VM som virkelig har fået folk ud af startthullerne. Jeg havde besluttet at vi her den første dag, skulle lægge ud med den klassiske 800m & 400m intervaller. Det er afgjort den hårdeste måde at træne interval på, og det må også have afskrækket en del, for mange der kom den første dag, har jeg ikke set siden. Dem hører jeg gerne fra.

Så siden den første dag, er vi kommet ned på et mere humant antal, for det meste 8-10, og aldrig færre end 5. En Lillejuleaften med 10 deltagere, og en kold og våd mandag med 8. Flot. Især i betragtning af, at rigtig mange nogen gange har løbet både i skoven lørdag, Nytårscup om søndag og så interval mandag..... så skal jeg hilse at sige, så er man brugt.

Hvad er interval og hvad er det godt for?

Lad mig starte med at understrege, at interval er for ALLE, der gerne vil forbedre sig.

I bund og grund, går det ud på, at fremfor at løbe de samme km, i det samme tempo, så skal man hellere, løbe væsentlig langsomme på noget af turen, for så at presse sig selv i et kortere tidsrum. Så får man sin dejlige skov/strand/natur tur og man får også flyttet sine grænser. Eller man kan løbe de samme 400-800m og konkurrere mod andre eller på tid.

Vi har løbet mange forskellige intervaller, som bakkespurter, trappeinterval, og 800/400m. Jeg har med vilje ikke løbet 10-20-30, som ellers er videnskabeligt bevist skulle være RIGTIG god. Men jeg selv er IKKE uddannet træner, det jeg har lært, er lært gennem de år jeg nu har på bagen. Og lige nøjagtig 10-20-30 har jeg selv dårlige erfaringer med, hvorfor ved jeg ikke, men jeg har tilmeldt mig Løberens foredrag (løbsintroduktion d. 28. januar, UD-SOLGT) om netop dette, for at jeg

kan blive klogere. Metoden er ellers ganske simpel. Man løber/lunter 30 sekunder meget stille, 20sek. med ca. 70% og giver FULD gas (tæt på 100%) i 10 sekunder, dette gøres 5X, altså 5min., så har man 2-3min., før dette gentages. Alt efter niveau, løbes dette 2-5 gange. Så til sidst en opfordring, hvis du har lyst til denne form for træning, mød op om mandagen. Vi er faktisk rigtig, rigtig mange forskellige niveauer. Jo flere vi er, des sjovere er det for alle (niveauer).

Men gør det også til en vane, en gang i mellem, når du løber, din måske sædvanlige 5-6-10kms tur, at give den lidt ekstra gas i 30-60 sekunder, så må du til gengæld godt løbe langsommere end du plejer på resten.

Mit råd ved 3 gange ugentlig træning:

1. normalt tempo
2. med intensitet
3. kilometer, tempo underordnet, nyd naturen men løb langt.

Hvis du er på FB, få dig tilmeldt BMI Motion for ½ nørder, jeg går selvfølgelig ud fra du allerede er på BMI Motions hjemmeside. Det gøres ved at du klikker på "bliv medlem af gruppen", står i højre hjørne under foto bjælken. <https://www.facebook.com/groups/143144721707695/>

Endelig en opfordring til ALLE, især alle jer som ved en hel masse om løb, kost mm:

Bidrag med indlæg på såvel hjemmesiden, som kom med input til alternativ intervaltræning.

Mandag d. 20. januar er sidste gang, i et stykke tid, at jeg kan komme. Når det bliver lysere, vil vi også lave endnu flere alternative intervaller.....for som i alt andet, der skal variation til.

SÅ VEL MØDT, også om mandagen.

Med venlig løbshilsen Morten Stig Andersen, morten.molltan@hotmail.com, 40197719

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

Fuldenløbet genopstår ☺

Sæt kryds i kalenderen lørdag d. 13.9.14.

Her vil Fuldenløbet atter være at finde som et løb i vores smukke skov i det sydlige Århus.

Vi er en mindre gruppe som har påtaget os at sætte Fuldenløbet op og vi vender absolut tilbage når vi har brug for at aktivere de mange gode kræfter i klubben ☺

Lone Baggersgaard Petersen

Motion- og styrketræning

Træningen er aflyst i uge 7 pga skolens vinterferie.

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