

LØBESEDLEN

BMI Motion

Marts 2014



DuPont løbene, 2. runde – kolde BMI'ere

Der blæste en kold vind, da 17 BMI'ere mødte frem ved NRGi Arena til 2. runde af DuPont løbene. Arrangørerne havde desværre lagt starten på 5 og 10 km meget langt fra hinanden, så de tre 5-km-løbere så ikke meget til de 14 på 10 km (dog blev Vivi Harboe og ventede).

Heldigvis havde Susanne Thomsen annonceret fødselsdagsuddeling, så der var noget at se frem til efter en rute, som førte løberne hele vejen op ad Jyllands Allé og derefter hele vejen op ad Terp Skovvej, før det igen gik nedad på Carl Nielsens Vej.

Blandt de tre på 5 km var det igen klubbens nye komet Thomas Grummesgaard, der havde den bedste tid, idet han kom ind i tiden 20.51 som nr. 25 ud af 650 løbere på distancen – virkelig flot! Også Vivi og Charlotte Jensen leverede fine tider. På de 10 km havde Casper Lund den hurtigste tid i 41.11 og blev nr. 66 ud af 799 løbere, mens de resterende løbere kom ind som perler på en snor derefter.

Efter løbet serverede Susanne lækre hjemmelavede muffins med bobler til, og der blev sunget og ønsket tillykke. En god afslutning på en vindblæst dag.

Alle så frem mod 3. runde, hvor Viby Idrætspark skulle lægge jord og en noget fladere rute til – se mere herom i anden artikel.

Alle resultater er på klubbens hjemmeside, og knap 50 billeder ligger på klubbens Facebook-side.

Thomas Wollesen Rambusch



Mudret oplevelse

Da DGI slog dørene op til 1. runde af DGI Vinter Cross Cup 2. februar, var det med spænding, at under tegnede og Victoria mødte op. Løbet er en del af en løbsserie på fire løb, der foregår på motocrossbaner omkring (langt omkring!) Aarhus, nemlig Ørsted, Femmøller, Horsens og Grenå.

Vi tog udfordringen op og mødte frem i nærheden af Randers med ældre sko monteret efter en uge med først frost og derefter tøj, så vi frygtede det værste. Og det var præcis, hvad vi fik!

Der skulle løbes fire runder på banen, der var 1,4 km lang, og det giver ikke overraskende 5,6 km. Første bakke kom 25 m efter start,

og derefter gik det op og ned, ind og ud på en bane, der var fyldt med hjulspor, mudder, is og vand. De første par hundrede meter passede man selvfølgelig på og var forsigtig med at sætte fødderne, men efter at have trådt i de første 5-6 isvandfyldte huller, kunne det være lige meget, for så var fødderne gennemblødte. Så gjaldt det bare om ikke at vrikke om på resten af turen, og det lykkedes fint. Faktisk var der ingen af de deltagende, der var på halen (så vidt man kunne se).

Feltet var ikke overbevisende stort – 23 deltagere var mødt op, heraf ca. halvdelen i den unge M-kategori (17-45 år). Ingen andre piger under 17 år stillede op, så Victoria kunne

vinde sin klasse overbevisende, men kunne også glæde sig over en samlet 18.-plads i feltet og nr. 3 ud af 7 kvinder.

Farmand havde også en god dag – undervejs kunne jeg i det yderst spredte felt efterhånden arbejde mig forbi et par andre mandlige løbere i mimreklassen (+45 år), så uden at vide det endte jeg faktisk som nr. 1 i den klasse og kunne samtidig notere en 5.-plads blandt alle løbere (og mænd).

Så behængt med medaljer tog vi noget mudrede hjem igen og glæder os til næste runde, hvor modstanden nok bliver lidt mere omfattende.

Thomas Wollesen Rambusch



Odder Halvmarathon den 3. maj 2014.

En oplagt mulighed for at holde halvmarathonformen vedlige – efter VM og inden Nykredit Aarhus City Halvmarathon!

Motionsudvalget har besluttet at støtte deltagelse i Odder Halvmarathon. Der bliver en brugerbetaling på 100 kr. resten betaler klubben. Deltagelse i børneløbet bliver med 100% klubbetaling.

Der er mulighed for at løbe ½ maraton eller 14 km. Desuden er der et børneløb på 2,109 km.

Tilmelding og betaling til Thomas W Rambusch senest den 18/4 - men gerne før for at undgå udsolgt.

Susanne Thomsen er tovholder og spørgsmål kan mailes på susannethomsen.dk@gmail.com

- Mere info om løbet kan klik her -

Traveture i foråret 2014.

Så er turene frem til sommer planlagt.

Søndag den 6. april mødes vi ved Solbjerg skole, Kirsten og Olav Munkholm har planlagt turen ; -)

Søndag den 4. maj mødes vi på parkeringspladsen mellem Brabrand og Årslev engsø. Vi nåede ikke rundt om Brabrand sø sidst p.g.a regnvej og håber på bedre vejr denne gang.

Søndag den 1. Juni er champagnetur. Vi mødes ved "Kilden" går en god tur og lander ved Vilhelmsborg kl. 12.30 til frokost og champagne. Alle jer der ikke kan komme med på traveturen er velkommen til at komme og spise frokost sammen med os ved Vilhelmsborg ridecenter.

Hilsen Lene



Skvæt skov løbet SKANDERBORG

søndag 6. april 2014 kl. 13.00
- 7,5 km -

Start/mål: Niels Ebbesen Hallen, Højvangens Torv, Skanderborg.



Omklædning/bad: Niels Ebbesen Hallen, Højvangens Torv.
Forplejning: vand, væske, frugt og hjemmebagt kage.

Eftertilmelding og afhentning af numre fra kl. 11.30.



Online tilmelding:

www.skanderborgloebklub.dk eller Sportstiming.dk

SKANDERBORG
LØBEKLUB

Info: www.skanderborgloebklub.dk

Kom og prøveløb ruten søndagene
16. marts / 23. marts / 30. marts



Vi mødes kl. 10.00
ved Niels Ebbesen Hallen,
Højvangens Torv, Skanderborg.
Her er ALLE velkommen til at
stifte bekendtskab og kræfter
med ruten.



Super god nyhed !

Efter mange års venten, er det en fornøjelse at kunne oplyse, at der nu endelig tages et stort skridt i at gøre sports cafeen til flot samlings sted for os alle i klubben, og et køkken som endelig kan leve op et dagens standard.

På et tidspunkt inden alt for længe vil der nok være en del aktivitet, i sportcafeen med dette arbejde, som kan give lidt rod, og måske en eller flere lukkedage i sports cafeen i forbindelse med renoveringen af køkken og sportscafe.

BMI hovedbestyrelse

Intervaltræning

Intervaltræningen holder flyttedag. Fra mandag den 10/3 løber vi kl. 17.30 fra Kilden i bunden af Beder Landevej. Følg med på BMI's Facebookgruppe.

DuPont løbene 3. runde – BMI løber på ny

3. runde af DuPont løbene tog sin start fra Viby Idrætspark på en kølig, men relativt vindstille søndag. Temperaturen lå omkring 5 grader, og 18 BMI-løbere (nogle dog i forklædning, idet de stillede op for deres arbejdspladser) havde fundet frem til starten denne dag. Igen med klar dominans til 10 km, men dog havde to løbere valgt at repræsentere os på den kortere distance.

Ruten var temmelig flad og kom rundt om dele af Brabrandsøen, og når solen tittede frem, blev det næsten for varmt.

På 10 km fik vi to løbere (tre, hvis man tæller Ole Henneberg med) ind i top-200 ud af næsten 1000 deltagere, hvilket må siges at være fint klaret. Særskilt skal nævnes Birgit Winther, der blev nr. 19 ud af

308 kvinder og nr. 2 ud af 50 i sin aldersklasse – det er flot!

Arrangørerne havde lagt en spurt ind på de sidste 100 m, så alle kom flot i mål.

Tiderne vil inden længe være at finde på hjemmesiden, og de få billeder fra dagen er lagt på klubbens Facebook-side.

Næste runde er 16. marts i Brabrand – igen en flad rute med muligheder for gode tider, hvis vejret arter sig. Tilmeldinger modtages allerede nu.

Tak til alle fremmødte, der var med til – igen, igen – at sætte BMI Motion på det aarhusianske løbekort.

Thomas Wollesen Rambusch





Generalforsamlingen

Formandens beretning kommer i Løbesedlen for april.

Kalenderen ses fremover kun på hjemmesiden:
<http://www.bmi-egelund.dk/index.php?id=246>

Fællestillmelding: 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@infogrindsted.dk

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Ernst Jæger Frederiksen. Email: e-jaeger@hotmail.com Tlf: 26748504
Kasserer Poul Andersen. Email: bechgaard@mail.tele.dk Tlf. 8693 2286
Best. medl. Jørn Riis. Email: jornriis@gmail.com Tlf. 8747 8757
Best. medl. Lone B. Petersen. Email: LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk Tlf. 2233 3077
Best. medl. Lene Nicolaisen: lene_nicolaisen@mail.dk
Best. medl. Kirsten E. Petersen: kp_eep@post6.tele.dk

<http://www.bmi-egelund.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