

LØBESEDLEN

BMI Motion

April 2014



DuPont løbene, 4. runde – en vindblæst oplevelse



Selvom det ikke regnede, var vejr-guderne alligevel ikke helt venligt stemt, da 4. runde af DuPont løbene skulle afvikles i Brabrand. Den traditionelt hurtige rute rundt om og langs søen var nemlig underlagt en hvinende vind, der selvfølgelig var med løberne en del af vejen, men som også gav en del problemer på de sidste (trætte) kilometer.

Ikke færre end 23 løbere stillede op for BMI denne dag – heraf de 22 på 10 km, så man anede, at VM i Halvmaraton i København ikke var langt væk. De første kilometer var vinden ikke noget problem, idet de mange mennesker sørgede for, at der var begrænset vindmodstand til den enkelte. Da vi drejede om på søens fjerneste side, fik vi endda modvind et stykke vej, men så løb vi ind i skoven, og så var den fidus ikke så stor mere. Og så kom tilbagevejen efter 6-7 km, og her kunne vinden

for alvor få fat – enkelte gange følte man nærmest, at man blev standset helt, før man kunne kæmpe sig videre. Løberne lagde sig mange steder i små grupper, så de forreste kunne tage vinden for de efterfølgende – mens andre valgte at kæmpe mod elementerne enkeltvis.

Resultaterne var dog fine – Casper Lund var igen første mand i mål i flotte 41.22, og derefter fulgte som perler på en snor hele otte BMI-løbere (inkl. en enkelt i CCI-forklædning) inden for ca. 1 minut. Det betød, at vi ud af ca. 1030 løbere fik ni løbere i top 210 – yderst respektabelt. Birgit Winther var bedste kvinde i 45.22 og blev nr. 1 blandt 53 kvinder i sin aldersklasse (nr. 19 af 357 samlet) – rigtig flot!

5. runde af dette løb – sidste runde! – afvikles torsdag 3. april ved NRGi Park. Sidste tilmeldingsfrist til un-

der tegnede er 1. april.

Se resultater på hjemmesiden – desværre var der meget få billeder fra denne runde.

Tak til alle, der kæmpede for sagen denne dag!

Thomas Wollesen Rambusch

Generalforsamlingen

Formandsberetning – 2013

2013 blev endnu et kilometerrigt løbeår. Tovholdersystemet er virkelig blevet knæsat og allerede i foråret var kassen løbet tom så vi indførte brugerbetaling for ikke at sprænge budgetrammen. Det har ikke givet klubbens medlemmer de store betæneligheder ved at deltage. Så vi kan vist godt tillade os at konkludere, at det ikke alene er det økonomiske tilskud, der er motivationen til at komme ud at løbe – at det i lige så høj grad er visheden om klubfællesskabet, der får klubbens medlemmer til at stille så talstærkt og trofast op til diverse løb.

Omkring 15 løb er der givet tilskud til. Det har primært været lokale løb. Der var i 2013 ikke store trækplastre. Det store tilløbsstykke blev kvindeløbet, og også mandeløb og Århus ½-maraton fik mange BMI'ere ud på de Århusianske gader og de Århusianske skove. Der har deltaget fra 10 – 30 i de forskellige løb.

Det store brag af en fælles løbeoplevelse venter os forude. Der er arbejdet målrettet i 13 for at vi kan komme til at deltage i VM i halvmaraton. 80 løbere med orange logo og en gruppe heppere fra BMI vil pryde de Københavnske gader.

De traditionelle klubtiltag har været afviklet i sikker stil: løb lang (også til Alrø), fastelavn, crossarrangement. Det kan vi takke motionsudvalget for. Og dem kan vi også takke at vi har lavet et stort løbetilgag for 2014. Der er indgået aftale om at deltage i løb i regi af Aarhus 1900 og Aarhus motion. Motionsudvalget har lavet stordriftsaftaler med begge og der sikrer at vi i BMI kan udbyde 23 løb som klubbeltalte løb. Enkelte med en brugerbetaling på 100,-.

Vi har til træning haft gavn af vores nye sponsor Løberen. Vi har et par gange fået inspiration til fartlege og det har sat skub i at variere de faste løbepas.

Der er i året opstået nye aktiviteter. Lene Nicolaisen har taget initiativ til et vandrelaug. Og har arrangeret vandreture ca. en gang om måneden i hele 2013. Det har fået godt tag i en stabil gruppe af klubbens medlemmer. Endelig er vintermotion lige så populær som altid – også med ny træner.

Vi er en klub med en god bredde – og vi kan se frem til et aktivt 2014. Med løb, gymnastik og nu også vandreture. Vi er en klub som rummer bredt – og der er både plads til løb og til sociale tiltag. Sådan skal det være i BMI motion ☺

Jeg vil slutte min beretning med at takke af efter 4 år som formand. Tak for opbakning og godt samarbejde med både udvalg og enkeltpersoner, som brænder for løb og får gode ideer.

Af Lone Baggersgaard Petersen

Nyt fra bestyrelsen:

Vi har oprettet et aktivitetsudvalg. Gode ideer til aktiviteter efterlyses samt medlemmer der vil være med til at gennemfører aktiviteterne. Det må gerne være aktiviteter der rammer bredt.

Skriv til Lene på lene_nicolaisen@mail.dk hvis du har en ide og gerne selv vil være med til arrangerer aktiviteten. Der er afsat 5000,- til disse aktiviteter.

Start på sommerruterne lørdag den 5. april kl. 10 fra den store parkeringsplads ved Fløjstrupskov strand.

Klubben giver rundstykker - medbring selv kaffe/te.

Vandrefolket har modtaget 2000,- i tilskud til aktiviteter omkring søndags vandreturerne.

Sommerafslutningen i skoven bliver onsdag den 25. Juni.

Hilsen Bestyrelsen

Bestyrelsen har konstitueret sig.

Ernst (formand)
Kirsten Petersen (næstformand)
Poul Andersen (kasserer og kontakt til Løberen)
Jørgen Riis (atletik)
Lone Petersen (kontakt til motionsudvalget og Løberen)
Lene Nicolaisen (aktivitetudvalg)

Foredrag om løbestil med Poserunner

Kom til en spændende klubaften, også for jer der ikke løber så meget mere!

Foredraget holdes i Børnehuset Østerskov
Mallinggaardsvej 6 Malling.

Jesper Nielsen fra poserunner kommer onsdag d. 7 maj kl. 19.00 i BMI og holder et indlæg om løbestil, poserunning og minimalist løb.

Jesper er uddannet Running Technique Specialist ved Posetech og vil fortælle om egne erfaringer med at ændre løbestilen. At komme tilbage til udgangspunktet for sin krop og undgå mange af de skader som løb kan føre med sig som f.eks knæproblemer, skinnebetsbetændelse og fodproblemer.

Samtidig kan en ændring af løbestilen være med til at gøre dig til en hurtigere løber, hvis det er din ambition.

Vi kigger på forskelle på hælløbere og forfodsløbere og ser på fordele og ulemper.

Der er praktiske øvelser med i indlægget så vi får deltagerne op af stolene. Mød derfor gerne op i løbetøj.

I en pause i foredraget er der smørrebrød med en øl eller et glas hvidvin til.

Prisen for hele den hyggelige og formodentlige lærerige aften er 50,- som indbetales på 1944 4380 296 611

Tilmelding senest 1. maj til lene_nicolaisen@mail.dk.

Hilsen aktivitetsudvalget i BMI motion

Lene

Vandretur i april

Søndag den 6. april mødes vi ved Solbjerg Skole kl. 10:30

Lene

Kalenderen ses fremover kun på hjemmesiden:
<http://www.bmi-egeland.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@infogrundsted.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
Næstformand Kirsten E. Petersen: kp_eep@post6.tele.dk

<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