

LØBESEDLEN

BMI Motion

Maj 2014



DuPont løbene 5. runde – rekordernes dag!



En torsdag eftermiddag i starten af april oprandt sidste runde af DuPont løbene – en løbsserie, der har trukket mere end 100 BMI-løbere ud på forskellige ruter i og omkring Aarhus – og også nogle BMI'ere i andre (firma)afskygninger. Til denne sidste og femte runde var der ikke på forhånd stillet mange forventninger, da VM i Halvmaraton netop var blevet afviklet i København lørdagen forinden (med 75 gennemførende BMI-løbere), men det forhindrede ikke vores brave blå-og-orange løbere i at levere en formidabel indsats.

Forholdene var perfekte – køligt, ikke meget vind og en rute, der bød på meget begrænsede stigninger. Og det benyttede vi os af. Af de 20 BMI'ere, der stillede op, fik mindst otte noteret en ny PR (og formodentlig et par stykker mere)!!!

På 10 km havde vi, som det efterhånden er blevet vane, flest løbere med, nemlig 17, og her var Morten Brødbæk, der var stand-in for sin mor, BMI-feltets hurtigste. Han kom

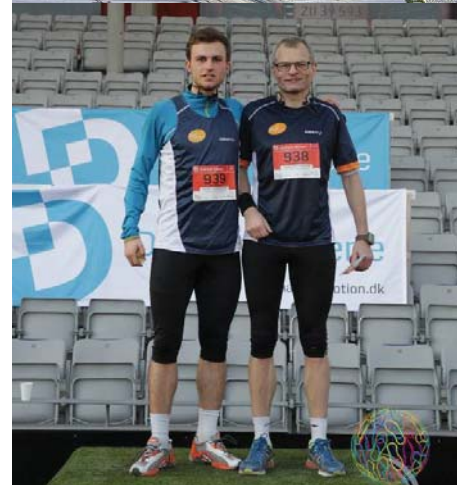
ind på en samlet 20.-plads i 37.18 – utrolig flot løbet! Casper Lund var i mål under 39 minutter, og så havde vi som sædvanlig en perlerække af fine tider og placeringer til resten af feltet. Ud af de 924 deltagere fik vi seks løbere i top-175, og det må siges at være i dén grad godkendt.

Også på 5 km var vi repræsenteret, og her satte Alexander Møldrup ny PR med 25.36 og er dermed en del af de nye kræfter, der skal sikre klubbens fine overlevelse i mange år fremover.

Alle tider og placeringer (nu også med procentmæssig placering) kan ses på klubbens hjemmeside, og på Facebook ligger de billeder, dagen bød på.

Tak til alle, der var med til at gøre denne løbsserie til endnu en succesoplevelse for klubben – vi vender slagkraftigt og mangfoldigt tilbage til næste år!

Thomas Wollesen Rambusch



80 BMI-løbere viste flaget til VM



Mange BMI'ere sluttede halvmaraton af med en god middag i hinandens selskab.

VM i halvmaraton var både en sportslig udfordring og en hyggelig fællesoplevelse for de 80 BMI'ere, som var en del af folkefesten i København.

Årets absolutte højdepunkt for løbere, som kan lide en god, lang løbetur på et par timer – plus/minus en halv time – var VM i halvmaraton d. 29. marts i København. Og i BMI Motion er der en del, som tænder på lange ture. Hele 80 af slagsen havde valgt at drage til hovedstaden for at være en del af et af de største motionsarrangementer nogensinde i Danmark. Knap 30.000 løbere fulgte efter den internationale elite, som kun skulle bruge hhv. 59,08 minutter (hurtigste mand) og 1.07,29 (hurtigste kvinde) på at tilbagelægge de 21,0975 km. Men alle vi andre fik også vore egne medaljer med hjem – og en herlig oplevelse af motionsløb, når det er bedst. Fysisk udfordring, fællesskab, smukke omgivelser og et perfekt arrangement, hvor alt klappede. Selv vejret var med os denne tidlige forårsdag med høj solskin og knap en brise.

Tidlig start fra Beder

Inden vi nåede frem til startsnoren kl. 13 havde hovedparten af BMI-løberne valgt den tidlige morgenmodel med fællesafgang i bus fra Beder Butikstov kl. 6.30 om morgenen. Thomas Rambusch havde på forhånd organiseret og planlagt alt ned til mindste detalje – så flokken kunne stort set koncentrere sig om, at løbeskoene var med i tasken. Rundstykker og kaffe var konsume-

ret inden Vejle Fjord – og ved Storebælt tankede vi de sidste kalorier på med sandwich fra Beder-bageren. På trods af den tidlige start på dagen, var snakketøjet ganske livligt på den 3,5 timer lange køretur. I takt med at vi nærmede os København steg spændingen dog. Hvor skulle bussen parkere - kunne vi finde indleveringen af bagage, hvor var startgrupperne og hvem kunne man følges med? Heldigvis var vi i god tid, så både vi og de øvrige var på plads i det strålende solskin kl. 13.

Vores løb

VM-arrangementet var som forventet noget ganske særligt, hvor blandingen af eliteløb og folkefest for motionsløberne gik op i en højere enhed. Snurrende helikoptere, stor-skærme, direkte TV-transmission, statsminister og kronprins gav et kick til de fleste. Og ude på turen oplevede vi et kæmpepublikum, som heppede os frem. Der iblandt også en flok BMI-heppere, som var dygtige til at spotte BMI'erne ude på ruten med et kækt "Kom så BMI – det ser godt ud". Musikken løftede os også på vej, hvor "Highway to hell" var et af de mange fede løbehits, som en snes bands leverede undervejs til løbefesten. Selvom de fleste løb turen på egen hånd, var det alligevel rart, når man fra tid til anden stødte ind i en klubkammerat ude på ruten med et par opmuntrende bemærkninger. Så det var ikke noget under, at stort set alle 80 kom igennem de 21 km. med en god oplevelse. De hurtigste

på godt 1.20, mens flertallet brugte yderligere en halv eller hel time mere. Men sidste gruppe oplevede garanteret flere flag-alle'er, kirker og slotspladser undervejs end dem, der havde en personlig rekord med rundt i baghovedet.

Bad, middag og hjem igen

Oven på strabadserne havde Thomas Rambusch – naturligvis, fristes man til at sige – arrangeret bad på en charmerende gammel badeanstalt på Nørrebro. Det gjorde godt med lidt varmt vand og en gang sauna til de stive lemmer. Nærmest som et trylleslag var flokken atter frisk og dresset op til at slutte dagen af med en god middag i hinandens selskab på den japanske restaurant Wagamama. Kl. 01.00 landede vi atter i Beder med stive ben og en fantastisk løbeoplevelse i bagagen. En både sportslig og socialt vellykket tur, hvor vi også lærte nye løbere at kende i vores klub, var slut. Tak for turen, BMI-motion og alle løbevenner.

Lars Winther.

25 års jubilæums-løb i Hannover april 2015

Hvem har lyst til at deltage i dette forsommer-løb i Niedersachsens smukke hovedstad næste år?

Mange husker nok BMI Motion-turen til Hannover Marathon i 2008, hvor 45 BMI'er stillede op.

Der er 3 distancer at vælge imellem: maraton, halvmaraton og 10 km. Jeg har efter den dejlige oplevelse i København mod på at løbe en halvmaraton i Hannover næste år og vil gerne påtage mig at booke verdens mest velplacerede hotel til andre BMI'er, der kunne tænke sig at bruge en weekend på en sportslig og hyggelig oplevelse i Hannover. Maritim Grand Hotel Hannover er et 4-stjernet hotel, der ligger nøjagtig ud for start-/målstregen.

Der er på Hannover-løbets hjemmeside nu startet et nedtælingsur til 2015 og her fremgår det, at jubilæumsløbet finder sted **søndag den 19. april 2015**.

Jeg forestiller mig, at vi samkører i egne biler derved lørdag morgen, har to overnatninger og kører hjem mandag efter morgenbuffetten på hotellet. Mit bidrag er alene, at jeg påtager mig at lave gruppereservation på hotellet og at reservere bord til sejrsmiddag søndag efter løbet til dem, der ønsker dette. Prisen for 2 hotelovernatninger inkl. morgenkomplet forventer jeg vil ligge på ca. 1400 - 1600 kr. pr. person i dob-



Start- og mål foran det smukke rådhus i Hannover

beltværelse. Hvis vi skal have en chance for at få værelser på dette velbeliggende hotel, så skal vi nok være hurtigt ude.

I sørger selv for at melde jer til løbet. Jeg skal nok være behjælpelig. Prisen er 16 EUR for 10 km, 33 EUR for ½ maraton og 53 EUR for maraton og I kan så vente med at bestemme jer for distancen til først i marts måned 2015. Før og efter løbet bestemmer I selv,

hvad I vil opleve i Hannover. Der er en del interessante seværdigheder.

Send en mail snarest og senest 20. maj til knj@pointersearch.dk hvis I gerne vil med til dette løb og have mig til at reservere hotelværelse.

Med sportslig hilsen
Knud Jaspersen



Casual påklædte BMI'er efter løbet i Hannover 2008

Tovholdere til Forårstafetten og Mark-On Mandeløbet efterlyses

Motionsudvalget efterlyser en tovholder til henholdsvis Forårstafetten den 27. maj og Mark-On Mandeløbet den 28/5.

Forårstafetten er et 5 gange 5 km stafetløb. Deltagelse er gratis for alle BMI'ere.

Mark-On Mandeløbet er 5 km eller 10 km. Der er en deltagerbetaling på 100 kroner. Resten betaler klubben.

Til begge løb er tilmeldingsfristen den 18/5. Til Mark On Mandeløbet får man en t-shirt oveni, hvis man overholder tilmeldingsfristen.

Læs mere på www.marselislobet.dk

Hvis du vil være tovholder til et af løbene, bedes du hurtigst muligt sende en mail til Carsten, nymark-salle122@gmail.com. Din opgave er at gøre reklame for løbet, tage imod tilmeldinger og stå for den praktiske koordinering på selve dagen. Betalingen og registreringen af BMI-deltagerne hos løbsarrangørerne tager Motionsudvalget sig af.

Venlig hilsen
Motionsudvalget

Tovholder til Jyske Bank Løbet 12. juni søges!

Motionsudvalget vil gerne sponserere fuld deltagelse for BMI Motionsløbere til Jyske Bank Løbet 12. juni i Hinnerup (se opslag på Facebook) – det er 4 eller 8 km. Vi mangler dog en tovholder – har noget fra klubben lyst til at tage denne lille tjans?

Du skal:

- Reklamere for løbet (send en tekst til Motionsudvalget, så sender vi den ud pr. mail for dig og slår den op på Facebook, hvis du ikke selv har adgang)
- Indsamle tilmeldinger (Motionsudvalget sørger for den praktiske tilmelding og betaling)
- Sørge for holdbillede på dagen (evt. andre stemningsbilleder)
- Sørge for et indlæg til Løbesedlen (selv eller uddelegeret)

Sværere er det ikke – hvem melder sig? Kontakt Thomas Rambusch eller Carsten Kjærgaard, hvis du tager denne "for the team".

Hilsen Motionsudvalget

Vandreture:

Søndag den 4.maj mødes vi på parkeringspladsen ved Brabrand Sø mellem Årslev Engsø og Brabrand Sø. Vi mødes kl. 10.30.

Himmelbjerggruten!

Søndag den 10. august tager vi på en heldags vandretur!

Vi mødes på Ry station kl. 9.15 og tager toget til Silkeborg. Herfra går vi "Himmelbjerggruten" (27 km) fra Silkeborg til Ry.

En meget smuk tur. Turen er en heldagstur fra ca. 8.00 til 17.00. Jeg håber der er rigtig mange af jer der vil med?

Resevér datoen! Jeg vil gerne have en uforpligtende forholdstilmelding inden den 1. Juni med angivelse af alder (togrejsen fra Ry til Silkeborg er billigerer hvis man er over 65 år)

lene_nicolaisen@mail.dk
Inden den 1. Juli

Fra Bestyrelsen

Så er der fest ;-)

Afsæt fredag den 3. oktober 2014 til god mad, vin, fest, dans og ballade;-) Vi vender tilbage med nærmere detaljer i august løbesedlen.

Hilsen festudvalget
Lone, Henrik og Lene

Klubaften:

Kom nu frisk!

Hvis I vil have en aktiv klub må I også støtte op om de arrangerter vi i bestyrelsen og motionsudvalget tilbyder!

Der er stadig mulighed for at deltage i klubaftenen den 7. maj. Bare tilmeld dig på lene_nicolaisen@mail.dk og indbetal 50,- på konto 1944 4380 296 611, så får du et godt indput til at forbedre din løbestil og din løbetid, lidt mad og vin samt mulighed for at være sammen med dine løbekammerater på en anden måde end du plejer!

Med venlig hilsen
Lene Nicolaisen

DAF rangliste

Dansk Atletik Forbund har udarbejdet en top 50 rangliste for veteraner, hvor flere af BMI's medlemmer også er repræsenteret.

Jeg ved ikke hvor mange af vore medlemmer der indgår i listerne, men jeg kan umiddelbart nævne følgende: Lars Romby, Leif Carstensen & Kirsten Underlien.

Her er linket til DAF's hjemmeside <http://www.dansk-atletik.dk/Veteraner/Veteranstatistik.aspx>

Ernst Frederiksen

Egå Engsø Rundt 2014 – BMI-benene blev luftet

Påskens semiklassiker, Egå Engsø Rundt, skulle naturligvis ikke finde sted uden deltagelse fra BMI Motion. Selv om vores deltagerantal var begrænset – otte stk. – var humøret højt, da vi troppede op ved klubhuset i Lystrup. Det var i den grad børnenes dag, da fire af vores deltagere var på børneholdet – havde det måske noget med påskeæggene i mål at gøre?

Ruten er flad og hurtig, men en drilsk vind gjorde, at der ikke kunne løbes helt igennem, men det forhindrede ikke vores deltagere i at yde en solid indsats. De fleste stillede op på 5 km, og her var Victoria W.R. dagens hurtigste med 26.49. Derefter kom familien Storm Methling i mål inden for to minutter omkring den halve time, iblandet endnu en Wollesen Rambusch, mens Helena W.R. og farmand sluttede BMI-feltet af. Påskeæggene faldt i god jord, og alle var tilfredse med dagens indsats.

På 10 km havde Knud Hansen en lidt ensom dag som eneste BMI-deltager, men med en tid på den pæne side af 1 time gjorde han også en god indsats for klubben.

Arrangørernes resultatformidling lader noget tilbage at ønske, idet alle tider mellem 35 og 48 minutter er væk, men ved først givne lejlighed vil resultaterne blive lagt på hjemmesiden.

Løbet er en god mulighed for at få løbet lidt af påskesulet af sig, så forhåbentlig bliver vi endnu flere næste år!

Thomas Wollesen Rambusch



Levevis iFORM Løbet – sommerløb i april!



Efter at vi havde sukket efter sommer i lang tid, slog den for alvor til (en måned forud for almanakken) ved årets udgave af Levevis iFORM Løbet, som i år var gået fra kvindeløb til unisex-løb. 16 BMI'ere havde ladet sig friste af muligheden for en flad rute ved Ådalen, samlet indtagelse af picnic-kurv efter løbet, goodiebag, T-shirt og vareprøver og stillede op på en dag, hvor de første BMI-singletter blev luftet (uden at nogen frøs).

Der var en deltagerbegrænsning på 3900 til løbet, hvilket nok var meget godt, for der var godt pres på alle steder – både ved start, afhentning af madkurve og toiletter, men alle tog oplevelserne med højt humør. Vi var i den unikke situation, at ud af vores 16 deltagere havde kun to valgt 5 km, og det var kun på grund af skader.

På resultatsiden var det ingen overraskelse, at Erling på 10 km tog dagens hurtigste BMI-tid i 42.44 og en placering som nr. 72 i feltet af 1512 deltagere. Med en tid på 43.54 kom undertegnede netop ind i top-100 (data et par timer efter løbet). Det var nok den nylige omlægning fra kvindeløb, der betød, at der på 10 km deltog 450 mænd og godt 1000 kvinder, men det forhindrede ikke Karen Novak i at tage dagens bedste kvindetid for BMI i 45.31 og dermed få en placering som nr. 40

blandt kvinderne – flot!

Som nævnt havde vi skadede løbere på 5 km, men Lone B.P. og Carsten T. gjorde stadig en god indsats. Trods skade kom Lone ind som nr. 82 af 1778 løbere (nr. 41 blandt 1523 kvinder), og det må siges at være overmåde imponerende!! Efter løbet mødtes alle (næsten) BMI-løbere på græsset bag løbspladsen og delte de udleverede picnic-kurve efter bedste evne. Der var også et glas champagne til alle, doneret af undertegnede, der i al beskedenhed fejrede 250-motionsløbs jubilæum denne dag. Der blev hygget i den bagende sol, og derefter

blev det resterende rov fra kurvene fordelt. Alle tog (forhåbentlig) hjem med en god oplevelse.

Næste år håber vi på endnu flere deltagere fra BMI til denne glade forårsdag.

Tak til alle for deltagelse og det høje humør.

Billeder findes på Facebook og vil blive udvidet, i takt med at der bliver flere tilgængelige, og resultaterne vil også hurtigst muligt komme på hjemmesiden.

Thomas Wollesen Rambusch



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