

GOD SOMMER

Sommerafslutning

Sommerafslutningen d. 25. juni var beriget med det skønneste sommervejr, distancetilpassede løbeture, tilpas badevandstemperatur og tempererede klub-øl.

Vel tilbage på pladsen efter endte løbe- og gåture af vekslende varighed, gik alle i gang med at holde traditionerne i hævd.

Således sprang nogle straks i bølgen blå, mens andre sørgede for varme grillkul og atter andre fik øje på klub-øllene i det lange græs.

Herefter bød traditionen, at små klapborde, smarte fold-ud stole, plasticbøtter med forskelligt indhold (det kulinariske beskrives nedenfor), små salt/pebersæt, diverse former for grilltænger, og ikke mindst farverige picnickeduge, så dagens lys og blev stillet frem i nøje afstemt orden.

Smarte vinglas, krus (i plastic, ler og metal) samt ikke mindst grillristen blev fyldt, og den hyggelige stemning bredte sig.

På grillristen havde de traditionsrige bøffer og pølser, i år fået selskab af både smarte grillspyd, små sølvpirsbakker med ukendt indhold og hele majs.

På de fine borde åbenbarede plasticbøtterne pasta, kartofler, ketchup, sennep og dressinger til de mange kreative og fint pyntede salater. Nogle salater var måske lige lovligt spændende for nogle? Således sås Finn stikke lidt modvilligt i en sojabønne. Modviljen forsvandt dog som "dug for solen" da grillpølsen fik selskab af sennep og ketchup! Og et stort smil kom frem, da den meget nøje afmålte pulverkaffe, selv på en hverdag, måtte indtages efter kl.18.

Ud over, sikkert mange, underholdende indslag rundt ved de små borde, sørgede Lene N for, at vi alle fik rørt vores mætte maver og vores grinemuskler.

Lene instruerede os i "tossedans" (eller hedder den nu BMI-motionsdans?), hvor vi i en stor rundkreds dansede, mens vi holdt hinanden på hovederne, skuldrene, knæene og andre sjove steder.

Efter dansen blev der hygget og snakket ved bordene med kaffe, kage, jordbær etc. Og selskabet brød langsomt op.

Således vel mætte og veltilpasse, siger vi tak for endnu et år i dette skønne fællesskab.

Marit og Vivi



Aarhus City Halvmaraton med stærkt BMI-aftryk



Søndag 8. juni blev endnu en dag, der vil skrive sig ind i BMI-kalenderen. Med 40 deltagere (nogle under alias-klubnavne og med alternative farver, men alle med rette BMI-ånd) må løbet have skrevet sig ind i top-10 over vores største løb deltagermæssigt. Der var høj stemning, da mange af os mødtes på Beder Torv til fælles transport, idet der var arrangeret parkering umiddelbart bag ved Musikhuset – vi så køen af shuttlebus-ventende mennesker undervejs og huskede at vinke pænt til dem.

Vejret viste sig fra sin (næsten) pæne side, idet der var varslet høj sol og op til 25°, men vi fik lov til at starte i overskyet vejr og blev endog begunstiget med nogle enkelte svalende dråber undervejs. Efter 1.45 kom solen dog frem, så nogle BMI-løbere fik lov at smage heden.

Arrangementet gik, set fra tovholderside, meget planmæssigt og problemfrit. Bagagen blev afleveret og afhentet uden store ventetider, der var styr på startboksene, gaderne var fulde af tilskuere, der heppede og satte gejsten op, og overalt i feltet så man BMI-trøjer (se Facebook). I mål blev der udleveret medaljer til alle, der var vand på flaske og en pose med diverse snacks og drikkevarer.

Aarhus Motion har virkelig fået skik på dette løb – i år var der 12.000 tilmeldte (11.100 gennemførende), og frem til 2017, hvor Aarhus som

bekendt er europæisk kulturby, er det planen at komme op på 17.000 deltagere. Det skal nok kunne lade sig gøre, og det er en fornøjelse at se, hvordan der stort set langs hele ruten er begejstrede tilskuere og musikalske indslag. Det er næsten som at løbe ved andre storbyers store løb! Oplevelsen kan klart anbefales til andre næste år.

BMI fordelte sig som sagt bredt over feltet – fra Klaus Skov Mortensen, Jens Sønderkov og Alan Copp, der blandede sig i top-250 samlet, over Karen Novak og Susanne Storm, der var i top-300 hos kvinderne (vi havde i øvrigt 15 løbere blandt de første 23 % af de gennemførende), til de løbere, der ikke satsede så meget på tiderne, men på den gode oplevelse. Nogle PR-tider blev det såmænd også til (se hjemmesiden).

Det var kort sagt en dag, hvor alle kunne være med – og var det!

Efter løbet samledes vi ved tovholders arbejdsplads, hvor der blev budt på bobler og kage i anledning af undertegnede's årsskifte. Her blev dagens udfordringer diskuteret, der blev snakket tider og oplevelser, og alle kunne ønske hinanden en god dag efter en god indsats og en stærk klub-manifestation.

Tak til alle, der var med til endnu engang at sætte BMI Motion på det danske løbekort – vi håber at se mindst lige så mange til næste års løb. Det er søndag 14. juni 2015, så skriv allerede nu datoen i kalenderen!

Thomas Wollesen Rambusch



Fuldenløbet 2014

Fuldenløbet er tilbage! – I 2014 afvikles løbet Lørdag d. 13 September kl. 13 med start og mål på Beder skole – sportsplads.

Der var ikke noget løb i 2013 men i BMI-Motion er vi indstillet på at løbet skal fortsætte. Det er ingen hemmelighed at mange mindre motionsløb er under pres, da der er utroligt mange løbstillbud. Men vi fra BMI-Motion tror på at Fuldenløbet skal bestå.

Vi har i år lagt starttidspunktet kl. 13. Det giver deltagerne mulighed for at nå eventuelle indkøb om formiddagen, samt det vil være muligt at nå arrangementer/familiebesøg om aftenen.

Ruterne på 6,4 og 10,8 km. Er de velkendte.

Deltagerbetaling: Voksne 60,- Kr., Børn u/15 40,- Kr. Efter d. 8-9 tillægges eftermeldingsgebyr på 20,- Kr.

Præmier til hurtigste M/K på begge distancer/Voksne/Børn.

Tilmelding via: www.sporti.dk, eller BMI-Motions hjemmeside.

Fuldenløbet skal gerne være et løb for hele familien. Så grib chancen giv din familie udfordringen! – Hvem bliver familien hurtigste?

Hvis I ønsker yderligere information kan I klikke ind på denne side: www.bmi-egelund.dk/motion

BMI-Motion
Fuldenløbsudvalget

Odder Halvmaraton

Lørdag den 3. maj 2014 stillede friske BMI'ere op til løb i Odder. Yngste deltager løb 2 km, 4 løb 14 km og 9 løb en halvmaraton på den smukke kuperede rute.

Vejrguderne var os endnu engang nådigt stemt og leverede perfekt løbevejr med sol og let vind.

Efter løbet mødtes vi til en dejlig hyggestund ved det store kaffe/kagebord, som er tradition ved Odder halvmaraton.

Susanne Thomsen

Er du "arbejdsløs" d. 13 September?

OFFICIALS SØGES!
Til: AFVIKLING AF FULDENLØBET

Til løbet skal vi bruge ca. 35 officials, og gerne flere. Arbejdsopgaverne er mange og forskellige, så der er noget for alle.

Der er nogle opgaver der skal udføres dagen før; ruteopmåling & afmærkning. Andre opgaver på dagen skal udføres fra morgenstunden. Andre under selve løbet.

Vi forventer at så mange som muligt hjælper med at pakke sammen efter løbet.

Har I særlige ønsker, skal I gøre opmærksom på dette. Ellers fordeler vi jer, som det nu passer ind.

Hvis du endnu ikke har prøvet at være official, vil vi gerne sætte dig sammen med en erfaren.

(Hvis du/I har begrænset tid så gør opmærksom på dette ved jeres tilmelding.)

Der vil være forplejning hele dagen. I skal sende en mail til undertegnede, med overskriften: "Official"

Hilsen
Fuldenløbsudvalget
Ernst jæger Frederiksen
e-jaeger@hotmail.com

PS.: Har vi en elektriker ibland os?

Opfordring fra Repræsentantskabet i BMI

Støt op omkring vores Cafe i Egelund. Lige PT kører Cafeen med underskud, og det vil jo være synd hvis den var nødt til at dreje nøglen om.

I den forbindelse har jeg overvejet at vi i BMI-Motion kunne gøre følgende:

- Vores foredragsaftener henlægges til Cafeen i Egelund. Vi køber forplejning her.
- Fortæring i forbindelse med vintertræning hhv. løb langt arrangementer.
- Bispising af officials til Fuldenløbet købes gennem cafeen.

Vil I være med til at bakke op om cafeen? – Jeg håber at vi kan få en debat om hvorledes vi kan bidrage.

Hilsen
Ernst



Vores yngste BMI-løber i fin stil!



Friske BMI-løbere klar til at begive sig ud på den smukke rute!

MANDELØBET 2014

Onsdag d. 28 maj kl. 18 stod vi 10-12 mand fra BMI motion, de 8 i BMI trikots klar til at forcere området fra den gamle Århus cykelbane, rundt i Marselis kvarteret og de omkring liggende skove.

Der var tilmelding på to distancer, 5 og 10 km. 10 km var to runder af 5 km.

Det er et område som de fleste fra vor klub kender godt fra bla. DHL, DuPont løb, nytårscup og hvad der ellers har været arrangeret af løb i dette kønne område af Århus.

De fleste kom godt rundt på turen, måske alle med undtagelse af undertegnede, der efter en god første runde i hvert fald de første 4,5 km. fik lidt kombineret side-sting og mavekneb, og dermed lidt selvmedlidenhed, så de planlagte 2x5 blev kun til 1 runde. Det gjorde så at jeg sammen med de øvrige 5 km drenge kunne stå og se, heppe og kommentere de øvrige der kom i mål.

Der var en fin lige, ikke alt for lang opløbs strækning som gjorde, at alle kunne lave en fin spurt og holde den helt til stregen, der var en stor pose med spurt præmier som blev uddelt med rund hånd af den entusiastiske speaker.

Vort kære medlem Ulrik lavede en formidabel kanon spurt til sidst, der var lidt snak på stregen om, at det nok havde set anderledes ud hvis det havde været efter 2 runder, for den fine spurt inkasseredes Ulrik et sæt løbe høre-musik dutter, nu kan han tage sin walkman, så lyder skoven som New York mand.

Efter løbet var der en fin 2 halvleg med forplejning i form af grill pølser, brød og håndbajere, dette sammenholdt med det på dagen meget fine forårsvejr gjorde, at vi kunne sidde i læ rundt om på den græsklædte inderkreds og indtage forplejningen.

Tak for en hyggelig aften til alle.

Morten Hejgaard



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 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