

LØBESEDLEN

BMI Motion

September 2014



Bjergbestigning på en ny måde

Søndag den 12. august var efter-sommerens første vandretur planlagt til at skulle være. Lene havde valgt Himmelbjergruten, som er ca. 25 km og går gennem mange varianter af natur.

Mødestedet var denne gang stationen i Ry og vi mødte 15 morgenfriske vandrere op og vi stod på toget kl. 08.57 mod Silkeborg, hvor vi landede ca. 20 min. senere. Da vi skulle gå tilbage til Ry, skulle vi gerne finde den rigtige vej ud af byen og også starten på den sti, vi skulle følge. Rød rute markeret med pile og cirkler på pæle og efter en del parlamentaren, fandt vi den da også – oven i købet i den rigtige retning.

Af sted det går i samlet flok langs vandet med udsyn til Hjejlen, roere og fiskere langs bredden. Første pitstop var lovet til at skulle være efter ca. en time, men det holdt ikke tidsmæssigt, men det gør jo heller ikke noget, når stedet så bare bliver valgt med omhu. Kaffe eller hvad man nu valgte, blev indtaget ved en lille badebro og med overdækket spisebord.

Herefter videre i gåsegang "den slagne vej" igennem forskellig bevoksning og lige pludselig står vi i et bælte af væltede træer – er vi faret vild og hvem har en mening om, hvilken vej vi skal nu???



men vi fandt den igen.

Når man nu har valgt Himmelbjergruten, bør det være enhver bekendt, at dagen vil indebære en del op- og nedture og det kan da nok være, vi fik udfordret både lungekapacitet og bentøj. Så vidt jeg er orienteret slap alle – på nær en – for at få vabler, så desværre stod to på bussen i Alken for at sidde ned de sidste kilometer tilbage til Ry. UHA det så ikke

ud til at være behageligt, men så var det jo godt, at der kunne lånes badetøfler hos en anden. På turen var der flere der blev stukket af hvepse, men den slags omsværmen er de fleste nok helst fri for.

Tilbage i Ry kl. ca. 16.30 tog vi pænt afsked – men dog kun for en kort stund – idet Bodil og Knud havde inviteret til grill-komsammen på deres terrasse, så efter et kort bad mødtes vi med hver vores medbragte aftensmad og drikke til nogle meget hyggelige timer og vejret var med os hele dagen og også om aftenen.

Jeg tror nok turen blev lidt længere end oprindeligt planlagt p.g.a. forskellige afstikkere.

Jeg er glad for, at jeg valgte at tage med på turen og takker for hyggeligt samvær og guidning.

På holdets vegne
Lone Andersen



BMI Motion i Mårslet – gammel tradition genopstået?

Midt i august stillede BMI Motion igen op til Mårslet Run & Walk efter et par års pause. Vi har tidligere haft mange løbere med til dette løb, men vi skal lige have traditionen løbet i gang igen. Charlotte Jensen havde meldt sig som tovholder og havde fået engageret seks forhåndstilmeldte (herself, Leif Sørensen, Anette Pedersen samt 3 x Wollesen Rambusch (Helena, Victoria og Thomas) – på dagen dukkede også Frank Zacho og Lisbeth Nygaard op og løb med, og Anette havde desuden taget sin debuterende datter Anna med.

Ruterne var de gammelkendte rundt i villakvarterer og gennem skoven i og omkring Mårslet – der var som altid officials til at passe på ved vejkrydsene, og vejret var fint og mildt. Kort sagt rare og gode forhold til et hyggeligt lokalt løb.

Efter den traditionelle opvarmning og en lang oplæsning af sponsornavne gik starten, og vores ni løbere satte fart på. Otte havde valgt den korte rute på 5,3 km, mens Frank havde valgt at se ruten ekstra godt an og tog to ture – 10,6 km i alt. Ikke uventet kom 5-km-løberne først over stregen, og her kom undertegnede i mål som nr. 12 ud af de 236 gennemførende i tiden 23.11 (stor tak til Frank for godt pace på den første runde). Leif var næste mand i mål i 27.17, mens Charlotte var uheldig og vrikkede

voldsomt om undervejs og måtte tage en lidt roligere tur, fulgt til dørs af Lisbeth. De tre børn og Anette fik fine placeringer og tider omkring 41 minutter. Og i overbevisende og ensom stil kom så Frank i mål efter knap 47 minutter som en flot nr. 10 på den lange rute.

Der var præmier til mange efter løbet – også vores mindste løbere blev begavede, og alle børn fik medalje – og der var vand og frugt. Diplomerne er til dette løb gør-det-selv, men det gør ikke så meget, når oplevelsen er god.

BMI's løbere drog hjem igen med en god oplevelse i bagagen (om end Charlotte noget humpende), og mon ikke vi skal prøve at få plads til dette løb i BMI-kalenderen igen til næste år?

Tak til Charlotte for tovholdertjansen – forhåbentlig kan andre også overbevises om, at det ikke gør ondt og ikke er overmenneskeligt anstrengende at stå for et løb, så mange flere melder sig under fanerne og dermed fordeler byrderne lidt på klubbens hoveder.

Resultaterne ligger på klubbens hjemmeside, og de tilgængelige billeder er at finde på BMI Motions Facebook-side.

Thomas Wollesen Rambusch

Odderløbet

Så blev det weekenden med lokale løb, hvor jeg for første gang stillede op som tovholder. Godt hjulpet på vej af Thomas Wollesen Rambusch var det en absolut overkommelig opgave, og det er ikke sidste gang, at jeg hjælper til med det. Jeg er dog blevet en erfaring rigere, så næste gang skal tilmeldingen nok komme ud i lidt bedre tid.

Weekenden forløb desværre ikke helt planmæssigt, så med en nyerehvervet skade bliver dette indlæg skrevet, uden at jeg selv var til stede til løbet.

Feedback fra nogle af de 8 tilmeldte løbere gav dog en klar indikation af, at der var sørget for afkøling fra de højere magter, og at der ikke var fare for overophedning.

Men trods vind og regn, så kom alle BMI'ere over målstregen i fine tider. Først over målstregen på 6,2 km ruten fra BMI havde vi Jan Kristensen, som kom i mål på en flot 25.-plads ud af 114 deltagere. Få minutter senere kom Bjarke Jonassen også over målstregen.

På 10,5 km ruten var det Sebastian Best med tiden 47:46, som var hurtigste BMI'er. Han fik en samlet placering som nr. 16 ud af 119 deltagere. Derefter kom Marit Fuglsbjerg, Torben Wiborg Jensen og Annette Jørgensen alle i mål under 1 time.

BMI motion var også repræsenteret på halvmaratonruten (som er en af Danmarks hårdeste halvmaratonruter), hvor Casper Lund og Jan Nielsen begge kom i mål omkring 1:40:00, og placerede sig på 16.- og 17.-pladsen ud af 61 mænd.

Så selvom der ikke var så mange tilmeldte BMI-løbere, så havde alle forrygende tider, og der var god vind i alle BMI trøjerne.

Resultaterne ligger på klubbens hjemmeside.

Charlotte Jensen



Solbjerg Sø Løbet – traditionen holdt i hævd

Man fristes til at sige "Som altid strålede solen over BMI Motion..." – andre ville måske bare sige, at heldet og solen tilsmiler de tossede. Hvorom alting er, så skinnede solen fra en skyfri himmel, der blæste en sagte brise, og temperaturen lå omkring de 18 grader, da 18 forventningsfulde BMI-løbere stillede sig klar til løb i Solbjerg til et af de populære lokale løb, nemlig Solbjerg Sø Løbet. 17 var forhåndstilmeldt, mens Frank Jensen havde selv tilmeldt sig, og det skulle vise sig at være en gevinst..

Stemningen var høj, da syv løbere begav sig ud på den korte rute (5 km), mens 11 havde valgt den lange og temmelig kuperede udgave på 12 km. Men alle gik til opgaven med frisk mod.

På 12 km var Kristian Koldtoft for andet år i træk hurtigste mand i 49.01, hvilket gav en placering som nr. 10 i det 84 mand store felt. Flere af vores løbere fulgte efter i hurtig rækkefølge (Erling Brødbæk, Frank Jensen, Morten Hejgaard og Frank Zacho alle under eller lige omkring 55 minutter), så vi fik otte løbere ind i bedste halvdel af deres respektive klasser, bl.a. også Marit Jacobsen, som blev nr. 6 blandt kvinderne. En fornem præstation!

For Carsten Kjærgaard endte dagen mindre lykkeligt, da han måtte udgå med en skade efter 4 km, men forhåbentlig vender han snart tilbage i fin form.

På 5 km holdt Victoria sig ikke tilbage, men besteg for tredje år i træk podiet, dette år som nr. 2 blandt børnene i tiden 25.47, hvilket samtidig indbragte en plads som nr. 64 blandt alle 204 løbere (nr. 18 ud af 96 kvinder).

Flere af vores løbere var heldige at vinde lodtrækningspræmier, der var medaljer til børnene, masser af kage, sodavand, øl og mulighed for at køre på segway. BMI's løbere hyggesnakkede i mindre grupper, indtil solen forsvandt bag træerne og pladsen langsomt tømtes. Veltilfredse efter en god indsats gik vi hver til sit.

Tak til alle deltagere for det gode humør – vi vender tilbage til næste år!

Tider foreligger snarest på hjemmesiden, og billeder vil være at finde på Klubbens Facebook-side.

Thomas Wollesen Rambusch



BMI debuterer officielt som officials

Til DHL-Stafetten 19. og 20. august fik BMI Motion sin ilddåb som officials i henhold til vores aftale med Aarhus Motion. Det tidlige mødetidspunkt havde desværre gjort det umuligt for en del af vores ellers tilmeldte medlemmer at stille op (vi skulle være i Mindeparken allerede kl. 15.30), men otte BMI'ere om tirsdagen og ni om onsdagen havde heldigvis haft plads i kalenderen og mødte glade og arbejdsvillige op. For at nå kvoten på 15, som vi havde lovet Aarhus Motion, havde vi suppleret med en række gymnasie-elever.

Det glade humør var vigtigt, da vores job i første omgang gik ud på at være "spørg mig"-personer – hjælpe folk med at finde deres telt (vi fik en oversigt udleveret), depecheudleveringen, madkasseteltet, toiletter og hvad der nu ellers var behov for at hjælpe med. Selvfølgelig med et smil og et "god tur" for at sætte en god stemning.

Kort før løbet skulle begynde, blev vi omplaceret og skulle nu vogte gangbroen over løbsruten, indgangen til skiftezone, fyrværkeriområdet, officialområdet og andre steder. Af personlig erfaring kan jeg sige, at uden politimæssige beføjelser kan det være svært at styre en folkemængde, der rummer væsentlige elementer af anarki og utålmodighed – men vi fik løst de opståede problemer på bedste vis og fik også ros af vores instruktør.

Undervejs på aftenen blev der tid til et måltid mad i officialteltet, og vi sluttede af med at rydde lidt op på og omkring opløbsstrækningen, inden vi fik fri ved 21.30-tiden.

Aarhus Motion var godt tilfredse med vores indsats, så BMI Motion har (igen) gjort et godt indtryk. Det betyder forhåbentlig, at AM også fremover tør satse på os, når der skal udføres opgaver mod betaling. Disse to dage kommer f.eks.

til at give klubben i underkanten af 10.000 kr., som modregnes vores løbsdeltagelse hos AM – og dermed bliver der råd til andre og flere løb.

21/9 og 26/10 stiller vi igen op som officials til hhv. SMUK Kvindeløb, MTB-løb og Hjerteløbet – og en lille flok af os kan nu skrive under på, at det gør slet ikke ondt, det er ikke særligt hårdt, og det er faktisk ret sjovt. Andre behøver således ikke at holde sig tilbage, men kan frit melde sig til en lille tjans til klubbens fordel – i år og til næste år, hvor vi forhåbentlig kan gentage denne gensidigt gunstige aftale. Vi håber, at endnu flere vil støtte op til næste år, så vi får råd til at pleje vores medlemmer endnu bedre og endnu billigere.

Thomas Wollesen Rambusch



Vandretur i september

Vi flytter næste gåtur fra søndag den 7. september til søndag den 14. september - dagen efter Fuldenløbet. Det er et ønske fra højere sted, idet vi er kommet i konkurrence med aktiviteterne i forbindelse med Høstgudstjenesten i Beder.

Ændringen er aftalt med Lene Nicolaisen - vores chefvandrer - som desværre ikke kan være med.

Gåturen starter ved Husodde Camping i Stensballe ved Horsens Fjord kl. 10. Man finder stedet ved at køre ad Oddervej til Horsens. På bakketoppen efter Haldrup svinger man til venstre og følger skiltene til Husodde Camping for enden af Husoddevej.

Gåturen forventes at være omkring 10 km og tager sin begyndelse på den gamle nedlagte jernbane mellem Odder og Horsens. Hvis vi får lov til at gå over privat jord skal vi over Bjergene med en fantastisk udsigt over Horsens Fjord, landskabet og Horsens by. Alternativt følger vi kanten af byen.

Ingen tilmelding - husk fornuftigt fodtøj - der kan være blødt.

Vi ses

Birgit Sjøgaard og Jørgen Fjord

Vandreture i efteråret

Søndag den 5. oktober mødes vi ved ishuset ved Moesgaardstrand kl. 10.30.

Søndag den 2. november mødes vi ved "Kilden" kl. 10.30.

Søndag den 7. december mødes vi ved "Tømmerpladsen" kl. 10.30

Hilsen Lene

Invitation

BMI Motion til fest på Malling Kro

- så det huskes, vin ad libitum under middagen – det ved vi hvad er!

Det er lige om lidt **Fredag den 3. oktober kl. 18.30**

Der skal være stemning og fest, så mød talstærkt op – det skal ikke kun være Tordenskjolds soldater, vi vil se mange, alle – nå ja, så mange som muligt.

Derfor har vi valgt – **Til hverdag og fest, Malling Kro er bedst** – vi ved det er et godt sted og så er der ikke længere væk end at vi kan gå hjem.

Det er lagt på en fredag, så der stadig er en fuld weekend til andre gøremål, og du kan endda nå at løbe sammen med de andre lørdag formiddag - hvis hovedet kan klare det.

Er der én eller nogle, der har et mini, midi eller maxi festligt indslag, sang, tale eller sketch, skal de være hjertelig velkomne. Giv festudvalget et praj af hensyn til planlægningen.

Der er skabt et perfekt afsæt til en fest. Malling Kro festarrangement udfordrer både smagsløg og tradition, består af:

- **Velkomstdrink**
- **Forret m/husets hvidvin ad libitum**
- **Hovedret m/husets rødvin ad libitum**
- **Dessert m/et glas dessertvin**
- **Kaffe/the med hjemmelavet sødt**
- **Natmad**
(drikker du ikke vin, kan det konverteres til øl/vand)

Derudover festlige indspark, musik og dans. Alt dette får du, når klubben har givet tilskud, for kun kr. 340,- pr. deltager. Resten er for egen regning og risiko.

Så nu er rammerne sat. Nu glæder vi os til, at så mange som muligt vil komme og fylde dem ud.

Tilmelding til en af os:

Lone, mail: bechgaard@mail.tele.dk
Lene, mail: lene_nicolaisen@mail.dk
Henrik, mail: info@sbp.dk

Indbetaling:

Ved tilmelding indbetaler du for antal personer på konto: Nordea, 1944 4380296611
Husk at påføre navn, så vi kan se, hvem der har indbetalt.

VIGTIGT: Sidste tilmelding er mandag den 15. september

Så er det tid til at tage cross-skoene frem!!

Lørdag den 4. oktober håber alle sande BMI'ere, at der bliver regn, blæst og mudder på stierne i skoven. Det er nemlig tid til det årlige, prestigefyldte klubmesterskab i cross. Glem tømmermændene fra klubfesten aftenen før og mød op!!!

Starten går kl. 13.00 i Vilhelmsborgskoven (i viadukten under Oddervej). Der er deltagerregistrering og nummerudlevering fra kl. 12.15. Der er ingen forhåndstilmelding. Bare mød op.

Vi løber på den klassiske, knaldhårde rute i Vilhelmsborgskoven. 5 km løberne løber en runde, 10 km løberne snupper to. Desuden er der mulighed for at børn kan nøjes med ca. 2 km.

Alle tilmeldte er inddelt i så fint-maskede alderskategorier, at der

er rigtig gode chancer for at løbe med klubmesterskabet i sin helt egen aldersgruppe. Ganske vist er der ingen præmier, men æren er jo som bekendt også det fagreste træ i skoven.

Derfor: Mød talstærkt op, så vi kan få et velbesøgt klubmesterskab, hvor der bliver gået til stålet og kæmpet om hver en muddermeter.

Efter løbet er klubben vært ved det traditionsrige kagebord. Medbring selv te og kaffe.

Den sædvanlige lørdagstræning kl. 10 i Fløjstrup Skov er aflyst denne dag.

Venlig hilsen

Motionsudvalget

NB!!

Husk Klubaften den 10. september, se Løbesedlen for august.

Motion- og styrke-træning

1. gang tirsdag den 9. september på Beder Skole i den store hal.

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@info grindsted.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