

# LØBESEDLEN

**BMI Motion**  
Oktober 2014



## BMI Motion og Marselisløbet – et nyt drømmemix?

En af de allerstørste løbsklassikere i Aarhus fik i år deltagelse af en af de allermest aktive klubber i oplandet – BMI Motion stillede nemlig for første gang op til Marselisløbet. Holdet blev ramt af en del frafald og skader i optakten til løbet, men vi var dog i stand til at stille med 10 deltagere – seks på 6 km og fire på 12 km. Desuden var mindst tre BMI'ere også med for deres respektive firmaer.

I år havde man fra arrangørernes side valgt at ændre begge ruter, så de kom nærmere deres nominelle tal, så 12'eren var på 11.940 m, mens 6'eren ikke var nærmere oplyst, men ifølge undertegnede ur lå lige i overkanten af 6 km. Til gengæld fik 6'erne lov til at komme med ud i skoven, så det var en behagelig nyhed.

Vejret var meldt svingende ud, men som det næsten er blevet en vane, holdt det tørt, mens BMI var

i skoven (her bankes kraftigt på nærliggende træ for at forhindre jinx). Vi mødtes bag ishuse og aftalte at mødes igen efter løbet for at indtage den sandwich, nogle af os havde bestilt.

Borgmesteren sendte os af sted, og alle gik til opgaven med krum hals. På 6 km kom vi ind i to "klumper" – først løbsdebuterende Maria Grummesgaard ifølge med far Thomas – og hvilken debut: 38.33 på sin første 6 km. Meget flot løbet – der er forhåbentlig meget mere i vente fra den kant. Umiddelbart efter kom Mads Jensen, og mor Malena fik lige lagt forfatteren og Helena bag sig i endnu en fin debuttid. Helena havde i øvrigt 50-løbs jubilæum denne dag, heraf dog knap halvdelen i babyjogger, men alligevel...☺

På 12 km var Mogens Jensen første officielle BMI'er (selv om et par fordækte BMI'ere sneg sig over

stregen først), og Morten Nielsen, Mikael Eggert og Victoria kom også ind i fin stil på denne distance.

Glade og trætte satte vi os med sandwich, sodavand og en øl for nogles vedkommende og hyggede lidt efter løbet. Det blev enstemmig vedtaget, at det behøvede bestemt ikke være sidste gang, BMI Motion var med til at præge Marselisløbet, så det satser vi på! Næste år skal vi selvfølgelig være mange flere!!! Tak til alle, der var med til at starte denne nye tradition op.

Som altid er der mange billeder at finde på Facebook, og resultaterne ligger på klubbens hjemmeside.

Thomas Wollesen Rambusch



## AUDI Challenge – en udfordring!

BMI Motion deltager selvfølgelig altid i AUDI Challenge Aarhus Halvmaraton – ikke alene fordi muligheden indgår i vores aftale med Aarhus 1900, men fordi det er et rigtig godt løb med en dejlig flad rute. Starten går fra Viby Atletikstadion og går ind gennem Aarhus by og ud omkring Brabrand søen.

Vejret var igen med BMI's løbere, da vi stillede op denne søndag formiddag – 14 friske BMI'ere havde valgt at tilbringe et par timer med rask bevægelse. Temperaturen var lun (næsten for lun) og forholdene meget fine. Humøret var højt, da de 12 mænd og 2 kvinder begav sig ud på 21,1 km i og omkring den jyske hovedstad.

For undertegnede viste den lune temperatur sig at være for meget – fartholderne startede meget hurtigt ud, og jeg blev træt allerede efter 4-5 km – så var der lang vej hjem. Farten gik kun nedad, og i mål var jeg 6 minutter efter den tid, jeg havde drømt om. Men sådan nogle løb er der også engang imellem, det må man tage med.

Heldigvis gik dagen fint for de fleste, selv om også andre døjede med varmen. Casper Lund var hurtigste BMI'er lige under 1½ time, og derefter lå vores løbere fordelt pænt ud over tidsskemaet, som resultatoversigten på klubbens hjemmeside vil afspejle. Billeder fra dagen kan ses på Facebooksiden.

Vi er naturligvis klar igen til næste år og håber, at mindst lige så mange vil være klar i de blå/orange farver. Tak til alle deltagere, der var med til at gøre dette til en sjov og udfordrende dag i BMI-regi.

Thomas Wollesen Rambusch



## Fuldenløbet 2014 vel overstået.

Ja vi fik endnu engang afviklet Fuldenløbet. I år var der 236 deltagere, hvilket er mindre end normalt. Men både alle officials og vejrguder hjalp os med at få en god dag alligevel.

Ganske vist var der nogle ting i forbindelse med forberedelserne, som vi bør se nærmere på, det er ingen hemmelighed. Og det vil vi også gøre når planlægningsgruppen mødes her i efteråret. Én ting, var at for flere af medlemmerne var det det første gang de prøvede kræfter med opgaven.

En anden ting, var kommunikationen, udadtil inden for klubbens egne rækker; Hvilken metode virker bedst, når man skal samle officials? Det spørgsmål overvejer vi at tage op på den kommende generalforsamling.

Til efterbearbejdningen af løbet vil vi gerne have jer, medlemmers

kommentarer og forslag til justeringer og ændringer, således at vi næste år får forberedelsesfasen gjort endnu bedre.

Men nu til noget helt andet! Der var kun vindere der deltog i Fuldenløbet 2014. Og her er dem der kom først over målstregen:

### 6,3 km.

Piger  
Caroline Højgaard 27,32 min

Drenge  
Thomas Dunn Gran 25,23 min

Damer  
Johanne Astrup Rasmussen 28,29 min.

Herrer  
Claus Poulsen 22,20 min

### 10,8 km.

Piger  
Anna Møller Larsen 49,58 min

Drenge  
Christian Kornbæk Boisen 54,46 min

Kvinder  
Susanne Aaskov Pallesen 43,08 min

Mænd  
Mikkel Kleis 36,40 min

Jeg vil gerne rette en stor tak til alle der deltog og hjalp til. Også en stor tak til vores sponsor LØBEREN, samt Entreprenør Ole Mikkelsen som velvilligt stillede sin nyeste lastbil til vores disposition.

På gensyn i 2015.

Ernst jæger Frederiksen

---

## Nykredit Invest Vejle Ådal halvmaraton, 10 km eller 5 km.

Du kan stadig lige nå at melde dig til Nykredit Invest Vejle Ådal halvmaraton, 10 km eller 5 km.

Løbet er søndag den 19. oktober 2014 kl. 14 med start og mål fra DGI-huset på Vestre Engvej, Vejle, Indgang Vest

Distancer: 21,1, 10 & 5 km (DAF-opmålt)

Halvmaraton: Flad ud-og-hjem-rute i smukke Vejle Ådal

5 km: Helt flad rute, der løbes i Vejles vestlige bydel på gode, brede veje. Distancen er desværre for kort til, at der kan løbes i Vejle Ådal.

10 km: En rundstrækning, der ikke er helt flad. Efter ca. 5,4 km kommer en 5-6 % stigning over 60 meter efterfulgt af 200 meter med 1-2 % stigning. Senere falder det på ruten med de samme procenter.

Sidste tilmeldingsfrist: fredag d. 3. oktober, efter den dato er der ekstra brugerbetaling på 50 kr.

Pris: 5 og 10 km er klubbetalt, altså helt gratis. Halvmaraton har en egenbetaling på 100 kr.

Tilmelding sker til Mikael Eggert Jørgensen på mail: [mikaeleggert@hotmail.com](mailto:mikaeleggert@hotmail.com) med oplysning om distance, navn, fødselsdato.

Ved tilmelding til halvmaraton indbetales 100 kr. til Thomas Rambusch på MobilePay til 28268693 eller overføres på reg.nr: 2251 konto nr.: 5803029416.

Husk at der løbes i klubtrøje ellers vil der blive afkrævet fuld egenbetaling.

Se løbets hjemmeside: <http://www.vejlelober.dk/index.php?vejlehalvmaraton>

På løbets hjemmeside kan du se en video på YouTube fra løbet i 2013 og se brochuren for løbet 2014

Mikael Eggert Jørgensen

## Banko

Hermed annonceres BMI-Motions årlige BANKOSPIL i Beder sognegård

Onsdag d. 26-11 kl. 19.00

Mød talstærkt op!

Er der nogle der kan være behjælpelige med at skaffe gevinster & sidegevinster, må I meget gerne kontakte bestyrelsen med oplysninger.

Kom med godt humør.

Bestyrelsen

## Vintertræningen

Onsdag den 8. oktober kl. 17.30 starter vi på vintertræningen fra Egelundshallen.

Lørdagstræningen fra Tømmerpladsen i Fløjstrup Skov starter den 11. oktober kl. 10.00.

## Vandretur i oktober

Søndag den 5. oktober kl. 10.30 ved ishuse ved Moesgaard strand.

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

Fællestillægning: Carsten Kjærgaard, email: [nymarksalle122@gmail.com](mailto:nymarksalle122@gmail.com) Tlf. 4276 9341  
Langdistanceløb fortræning: Carsten Kjærgaard, email: [nymarksalle122@gmail.com](mailto:nymarksalle122@gmail.com) Tlf. 4276 9341  
Motionsudvalget: Sebastian Best, email: [sebastian.best@infogrundsted.dk](mailto:sebastian.best@infogrundsted.dk)

**BMI MOTIONS bestyrelse:**

Formand Ernst Jæger Frederiksen. Email: [e-jaeger@hotmail.com](mailto:e-jaeger@hotmail.com) Tlf: 26748504  
Kasserer Poul Andersen. Email: [bechgaard@mail.tele.dk](mailto:bechgaard@mail.tele.dk) Tlf. 8693 2286  
Best. medl. Jørn Riis. Email: [jornriis@gmail.com](mailto:jornriis@gmail.com) Tlf. 8747 8757  
Best. medl. Lone B. Petersen. Email: [LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk](mailto:LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk) Tlf. 2233 3077  
Best. medl. Lene Nicholaisen: [lene\\_nicolaisen@mail.dk](mailto:lene_nicolaisen@mail.dk)  
Næstformand Kirsten E. Petersen: [kp\\_eep@post6.tele.dk](mailto:kp_eep@post6.tele.dk)

<http://www.bmi-egeland.dk/index.php?id=659>  
Email: [bmimotion@gmail.com](mailto:bmimotion@gmail.com)

**Stof til folderen: senest 24. i hver måned til Kirsten Underlien  
på [kirsten@underlien.dk](mailto:kirsten@underlien.dk)**

Betalinger til kassereren: Opret PBS aftale. Kontakt kasserer Poul Andersen  
BMI Motions bankkonto: Danske Bank 1551 3663071947



[www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)