

LØBESEDLEREN

BMI Motion
November 2014



Vejle Ådal i regnvejr søndag d. 19. Oktober.

Vi var en lille sluttet gruppe på 4, som udgjorde Team BMI en regnfuld søndag i oktober i Vejle Ådal. Da vi i bil nærmede os Nørremarken i Vejle, stod der en strid vesten vind og regnen piskede ned og hvis ikke det lige var fordi, vi havde en aftale og en plan om at løbe, så kunne sofaen godt have konkurreret med en dyngvåd løbetur.

Men det blev som så ofte før en god oplevelse, da løbet først blev skudt i gang. Over 1200 løbere på halvmarathon og mange flere på 10 og 5 km. Luften var lun, der var læ i ådalen og regnen generede kun kort tid.

Thomas Wollesen Rambusch kom ind i flot tid på 1.38.55. Ulrik Flyndersøe tog turen som opvarmning til Newyork maraton d. 2. November og holdt sin tidsplan på 1.58.23. Knud Hansen løb en flot 10 km på 1.00.15 og jeg var glad og tilfreds med at afslutte halvmaraton sæsonen med en tid på 2.04.17.

Karen og Gudjon var også i Vejle og løb med andre hold. Vi fik en lille snak og kunne ønske hinanden god tur.

Som sædvanlig et rigtig godt arrangement i Vejle som i år dog ikke kunne trække det store BMI hold.

Mikael Eggert



Mallorca High 5 – en anderledes løbetur og socialt samvær.



Hvis du er løbet lidt "træt" i den vanlige tilbagevendende løbetur og du ikke rigtig kan få dig selv ud af fjerene, når det er dårligt vejr – så var det måske en ide at tage sig en løbetur under sydlige himmelstrøg – det var vi nogle stykker der gjorde og det var en fantastisk oplevelse.

Vi boede i lejligheder i byen Port de Pollenca, i den nord/østlige del af Mallorca – få meter fra Middelhavet, med en lækker badestrand, hvor der hver dag var flere muligheder for en lækker afkølelse dukkert.

I korte træk, så er turen arrangeret af DGI, der stillede dygtige, glade, inspirerende og motiverende "løbeguides" til rådighed for os hele ugen – om vi ønskede at deltage i de forskellige aktiviteter var selvfølgelig frivilligt, vi blev ikke tvunget til noget, vi bestemte selv. Vi var et godt homogent hold og alle deltog engageret i alt hvad der var muligt, så morgenen startede med morgengymnastik / udstrækningsøvelser og fælles morgenbadning i Middelhavet.

Dernæst den daglige løbetur rundt i området på en 15-20 km – vi besøgte spændende byer med markeder, skønne cafeer, attraktive torvepladser og spændende seværdigheder og der blev, af guiderne, tegnet og fortalt om de forskellige ting undervejs. Vi var på bjergløb, små 10 km op ad bjerget for at nyde en pragtfuld solopgang og morgenstemning – vi stod på toppen af bjerget, da solen stod op og det var rigtig flot. Vi løb ud i den flotte gemte dal over stok og sten, hvor vi af og til måtte ned i gå tempo. Vi var også på en anderledes alsidig kuperet rute til den smukke by Cala de Sant Vicenc, endnu en gang med bedårende udsigter.

Efter en god frokost, mødtes vi sidst på eftermiddagen til andre aktiviteter, det som DGI kalder "LIB" – Liv I Bevægelse – her blev der grinet og pjattet og efter det var alle klar til en dukkert i havet, dernæst en tur under bruseren og så ud i byen for at finde et spændende spisested.

Efter sådan en uge er man klar til at møde hverdagen igen, dette være en lille appetitvækker til dig eller jer der har mod på en aktiv ferie, og hvis der skulle være interesse for det, vil jeg stærkt anbefale sådan en tur – er du interesseret i yderligere viden om turene kan du finde andre lignende tiltag på www.bravo-tours.dk/dgi-lob

Håber vi ses til en munter løbetur i den nære fremtid.

Af: Finn Kempel

Tilmelding til Nordea Nytårscup 2014 nu åben!

I lighed med tidligere år stiller BMI Motion selvfølgelig med en stor flok løbere til Nordea Nytårscup – hurtige, langsommere, unge, mindre ungdommelige – alle er velkomne til denne løbsserie, som afsluttes med årets garanteret sidste løb den 31. december.

For god ordens skyld får I alle-rede nu datoerne til de fire runder (bemærk, at der ikke længere er en runde i januar):

Søndag 9. november
Søndag 23. november
Søndag 14. december
Onsdag 31. december

- alle dage kl. 11, og alle dage med start og mål i Marselisborghallen, hvor der vil være suppe, vand og frugt efter løbet og også mulighed for bad og omklædning. Nytårs-aftensdag sluttet der traditionen tro af med bobler og kransekage.

Ruterne offentliggøres først kort tid før løbet, men vi kan som altid vælge mellem 5 og 10 km, og har man lyst til at deltage i en runde, tilmelder man sig ved at skrive til tsr@textminded.dk med angivelse

af navn, fødselsdato og ønsket distance. Vi tilmelder os runderne en ad gangen, og sidste frist til hver runde er mandagen før (sidste runde dog torsdag 25. december). Det vil sige, at til 1. runde er fristen 3. november. Børn forhånds-tilmeldes i år på samme måde som voksne, da de ikke længere er gratis.

Prisen for deltagelse er 0 kr. for medlemmer – men undlader man at løbe i klubtrøje eller udebliver på dagen, koster det fuld pris, dvs. 100 kr. for voksne og 50 kr. for børn. Til gengæld forventer Motionsudvalget, at voksne deltagere i de klubbetalte løb kvitterer med at stille op som official mindst én gang i den ordning, vi har med Aarhus Motion, og som har været til enorm gavn for klubben i 2014. Herom oplyses nærmere i forbindelse med tilmelding.

Så husk klubtrøjen, find det gode vinterhumør frem, og vær med til at gøre afslutningen på BMI's løbeår lige så festlig og deltagerfyldt som året hidtil.

Thomas Wollesen Rambusch

BMI Motions klubfest, fredag den 3. oktober

Fredag den 3. oktober havde 56 BMI'ere sat kryds i kalenderen og var mødt op på Malling Kro, i forventning om at den annoncerede klubfest ikke kunne blive andet end alle tiders fest.

Og de blev i sandhed ikke skuffede. Det blev en aften fuld af snak, fortællinger, fornøjelige indslag, konkurrencer, musik og dans – og da det jo foregik på Malling Kro, så var det jo også bare at nyde den go'e mad og vinen, der denne aften var af mærket "ad libitum".

Under velkomsten kørte der smalfilm på storskærm visende 30 år gamle optagelsen af BMI Familiemotions (som vi hed dengang) aktiviteter en glad sommerdag i skoven. Adskillige af aftenens fremmødte optrådte således dengang som nu som friske ungdommelige løbere. Meget har således ikke ændret sig gennem årene – det sku' da lige være hårlængden.

Henrik V. styrede os igennem aftenen med sikker hånd og gav undervejs plads til, ud over sang, taler og konkurrence, at Carsten K. kunne genopfriske den forunderlige og kun ganske lidt vidtløftige historie om, hvordan vor lille løbeklub kunne tænkes at være opstået.

Og så var det tid til dans! Og hvilken dans. Det sku' vise sig, at Festudvalget havde book'et egnens måske ikke bedst kendte, men simpelthen bedst tænkelige danseorkester "Swing Time". Fire mand høj og sangerinde gav den gas med medrivende swingende dansemusik.

At vor egen Gudjon gav den på leadguitar i band'et gjorde jo ikke just fornøjelsen mindre. Dansegulvet var tæt pakket fra første anslag og lige til det – alt for hurtigt – var tid til den afsluttende natmad.

Ud på natten var det så tid til at drage hjemad. Bederborgerne kunne således i samlet flok fyre den sidste energi af på traveturen hjemad på Egelundsstien.

Kæmpestor tak til Lene Nicholaisen, Lone Andersen og Henrik Vistisen, som var arrangører til denne skønne fest.

Kirsten og Carsten

P-PLADSEN I EGELUND SKAL ASFALTERES!

Så har Johnny igen haft lobby-skoene på og skaffet os NYT asfalt på HELE vores parkeringsplads ☺ Godt gået – og tak til Johnny for indsatsen ☺

Det er planlagt til uge 47, så der vil der være begrænset adgang til pladsen.

Det er vigtigt, at man under og umiddelbart efter pålægning (uger efter) kører forsigtigt, især når man vender og tager skarpe drej.
- det giver nogle trælse hjulspor.

Giv gerne beskeden videre.

- (Johnny er ansvarlig for idrætscentre i Aarhus kommune.)
- Uge 47 = 17 til 21 November.

Ernst

JULEFROKOST

Sæt også kryds i kalenderen fredag den 12. december 2014 kl. 18.30.

Den dag løber den traditionsrige julefrokost af stablen i Børnehuset Østerskov.

JULEBANKO

Vær med til at hylde klubmestrene fra crossløbet – og få en god optakt til julemåneden med banko, gløgg og andet godt.

Det er i år den 26. november 2014 i Beder Sognegaard.

Bemærk: Start kl. 19:30, så løberne kan nå at komme i bad inden.

Tilmelding ikke nødvendig. Bare mød op

Vandretur i november

Søndag den 2. november kl. 10.30 ved Kilden.

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: 3040 8504
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