

LØBESEDLLEN

BMI Motion

December 2014



Nytårscuppen – en god tradition!

BMI Motion er – blandt meget andet – en traditionsrig og glad klub. Derfor stod 17 glade BMI'ere spændt og parat, da 1. runde af årets Nordea Nytårscup blev skudt i gang 9. november. Nytårscuppen er i år blevet skåret ned til fire runder, dvs. at "blindtarmen" i det nye år er fjernet, så sidste løbsdag meget passende er 31. december.

Vejret var, som så ofte før, med os – mildt og tørt, hvilket var ganske rart, eftersom ruten i sig selv var en udfordring. Den stod nemlig på Væddeløbsbakken/Carl Nielsen Vej – én gang for 5 km og to gange for 10 km.

Dén udfordring håndterede de udsendte repræsentanter dog til topkarakter. På 10 km kom Kristian Koldtoft, Casper Lund og Frank Vilbæk alle i mål inden for ét minut (vel og mærke under 43 min.) og placerede sig dermed flot i feltet og gav vores "førstehold" på distancen en plads som nr. 12 ud af de 52 deltagende hold. På 5 km havde vi tre løbere under 25 min., som dermed gav det andet førstehold en placering som nr. 18 ud af 65 hold. Af vores 17 løbere blev 12 placeret i top 20 i deres aldersklasse, så en rigtig flot indsats hele vejen rundt.

Billeder fra dagen ligger på klubbens Facebook-side (<https://www.facebook.com/groups/bmimotion/>), og resultaterne ligger på hjemmesiden (<http://www.bmi-egelund.dk/?motion>).

2. runde er afviklet ved redaktionens afslutning, men der er stadig mulighed for at melde sig til 3. runde 14. december og sidste runde den 31. december. Procedure er beskrevet i udsendt mail.

Tak til alle deltagere for en god dag, og på gensyn til kommende løb!

Thomas Wollesen Rambusch



Nytårscup 2. runde – succesen fortsætter

Efter en velafviklet 1. runde blev det 23. november tid til 2. runde af årets Nordea Nytårscup. Til denne runde havde 14 BMI'ere meldt sig – to på 5 km og 12 på 10 km. Det betød, at vi ikke kunne få en holdplacering på 5 km, men til gengæld fik vi løbet flere kilometer!

Vejret var igen med de ... løbeglade, for de få dråber, der faldt, standede før starten, så vi kunne begive os ud på den flade rute omkring søerne, SOK og Marselis Boulevard i tørvejr, dog med lidt forsigtighed i de mange sving, og hvor der lå mudder og blade. Stemningen var god, farten var høj, og der blev snakket godt både før, under og efter løbet.

På 10 km havde vi den glæde at få vores første syv løbere ind inden for tre minutter, så vores to første hold blev nr. hhv. 14 og 17 ud af 51 hold på distancen. Det var stærkt løbet! Alle vores 10-km-løbere var i øvrigt i mål under en time, og begge vores 5-km-løbere kom i mål under en halv time, så der blev ikke ligget på den lade side...

Som altid ligger billeder fra dagen på Klubbens Facebook-side, mens resultater kan besigtiges på hjemmesiden.

Vi siger igen tak til deltagerne for en god dag og opfordrer endnu flere til at melde sig under fanerne til 3. runde 14. december og sidste runde 31. december.

Thomas Wollesen Rambusch



Nordea Nytårscup – tilmelding åben til 3. og 4. runde!

Nordea Nytårscup – tilmelding åben til 3. og 4. runde!

Efter to velgennemførte runder af årets Nordea Nytårscup (se andetsteds i denne måneds Løbesedlen) resterer to runder, idet der i år kun er fire runder i denne løbsserie.

3. runde finder sted søndag 14. december, og her skal man igen prøve kræfter med Carl Nielsens Vej/Væddeløbsbakken (én eller to gange, alt efter om man løber 5 eller 10 km), og sidste runde ligger som forventet onsdag 31. december kl. 11.00,

også med mulighed for 5 og 10 km, men på en væsentlig fladere rute. Til begge runder er der vand, suppe og frugt i Marselisborghallen (start og mål) efter løbet, og nytårsaftensdag krydres der også med bobler og kransekage til alle deltagere. Der er mulighed for omklædning og bad efter løbet.

Tilmelding er gratis (forudsat at man stiller op og er iført klubtrøje yderst) og foregår ved at skrive til undertegnede på tsr@textminded.dk med angivelse af navn, fødselsdato og distance. Børn forhåndstilmeldes i år, da de ikke længere er gratis.

Motionsudvalget håber på stærkt fremmøde til de to sidste runder, så vi kan sige Godt Nytår til hinanden på go', gammel BMI-maner!

Thomas Wollesen Rambusch



JULEFROKOST

Fredag den 12. december holder vi vores årlige julefrokost!

Festen foregår ligesom de andre år i Børnehuset Østerskov, Mallinggaardsvej 6, 8340 Malling.

Det koster 225,- kr at deltage og drikkevarer skal I skal selv medbringe.

Tilmelding senest 4. december til lene_nicolaisen@mail.dk

Indbetaling også senest 4. december på 1944 4380 296 611

Vandreture

Vi mødes søndag den 7. december kl. 10.30 ved Tømmerpladsen. Derfra går vi ud til Ørnereden hvor vi spiser vores medbragte "jule"frokost. Der er ingen vandretur i januar.

Hilsen Lene



Julebanko

Julebanko var også i år velbesøgt og der var god stemning og sjove præmier. Her vises et par stykker ☺

Lone



Juleshopping I Egelund - v. Løberen

Onsdag den 10. december kl. 17:30

Som noget nyt har vi erstattet købeaften i Løberens butik med mulighed for at gøre julekøb i Egelundshallen i stedet.

Det bliver inden for temaet "Lys og sikkerhed når du løber i mørke". Vi vil blive præsenteret for et udvalg af veste og lysende genstande såsom pandelamper.

Efter præsentationen er der træning, hvor Løberen vil bidrage til træningspasset med løbeinspiration og mulighed for at prøve pandelamperne af.

Hvis du mangler klubbetøj så vil jeg tage vores nuværende udvalg med.

Husk kontanter/dankort.

Lone

Traditionen tro fristes man til at skrive – havde Henrik medbragt sin hjemmelavede gløgg som han delte med os andre lørdagsløbere d. 29.11.

En velvalgt dag for temperaturen var tæt på frysepunktet og vinden kold. Gløggen gav god varme oven på løbeturen.

Lone

Nytårs travetur 31. december 2014

Vi mødes kl. 12.00 ved Vilhelmsborg. Det lyder som en gammel "traver", men der er også nyt under solen. Selvfølgelig gør vi også som vi plejer – en "lille en" til halsen under vejs, og så slutter vi med, hvad hver især bringer med af drikke og godter på en ny måde –

"Lidt kongelig har man da lov at være" – se hvad der gemmer sig bag det!

På gensyn til vores gode tradition til at ønske hinanden godt nytår.

Henrik Vistisen

Hjælpere søges til vedligehold af nye vandrestier.

Fra foråret 2015.

Grøn gruppe under fællesrådet for Beder Malling & Ajstrup er i gang med at oprette nye afmærkede vandrestier i området mellem Beder, Malling, Vilhelmsborg i Nord, og Malling Østerskov i sydøst. Disse ruter vil blive afmærkede med pæle, ligesom der vil blive opsat infotavler.

Arbejdet foregår sideløbende med skovrejsningen mellem Beder & Egelund/Malling.

Jeg er en del af gruppen, der skal stå for vedligeholdelse af stierne. Til dette formål har jeg brug for 4-5 frivillige, gerne fra BMI-Motion (da stierne også kan benyttes som

løberuter) men alle interesserede er velkomne.

Arbejdet for de frivillige består i at vi 1 til 2 gange årligt går stisystemet igennem med en buskrydder/le for at holde stierne farbare. Buskrydder og øvrige redskaber stilles til rådighed af Aarhus kommune.

Er du interesseret kontakt mig.
Ernst Jæger Frederiksen
Byagervej 124 E, 8330 Beder
Tlf. 30408504
mail: e-jaeger@hotmail.com

Vandresti konceptet er bygget op af 4 ruter; 2,5 – 5 – 7,5 – 10 Km. Ruter, alle med udgangspunkt ved

Egelund Idrætscenter. Ved starten vil man via QR koder kunne se alle ruter/ruteføring. Dette vil først være klar i foråret 2015.

Vi forventer at åbne de 2 første distancer sammen med arrangementet for skovrejsningen mellem Beder & Egelund.

Hilsen
Stilauget
Ernst J. Frederiksen

Kalenderen ses fremover kun på hjemmesiden:
<http://www.bmi-egelund.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@info grindsted.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-egelund.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