

## Godt nytår



### Nytårscup 3 - de gode takter fortsætter

Efter en 2. runde lidt på det flade vendte den "sjove" rute op ad Vædeløbsbakken tilbage, da 3. runde af Nordea Nytårscup skulle afvikles. Det var en råkold morgen efter en omgang nattefrost, så vores løbere spejdede nervøst ud på ruten for at se, om den skulle være glat, men heldigvis slap vi for sort is og andre forræderiske påfund.

15 BMI-løbere havde fundet vej til startstregen denne dag, heraf ti på 10 km og fem på 5 km. Og der blev som altid lagt gode kræfter i dagens oplevelse. På 10 km havde vi fire mand (Casper, Lars, Erling og Carsten) i mål inden for 30 sekunder - temmelig konsekvent løbet! Vi havde samtidig fem løbere (også Birgit) i top 100 på distancen.

Og alle vores løbere på den lange distance var i mål under en time, selv om Carl Nielsens Vej skulle forceres to gange - well done! Vores holdresultater afspejlede også den flotte indsats, idet vores førstehold

(de første tre løbere i mål) blev nr. 12 og vores andehold nr. 19 ud af 47 hold samlet.

5-km-løberne holdt sig ikke tilbage. Karen Novak kom ind i flotte 22.44 som nr. 11 blandt 163 kvinder, og Helena satte PR med 37.24 - så alle gjorde dagens gode gerning for deres ben.

Billeder kan som altid findes på Facebook-siden, og resultater er lagt på hjemmesiden. Tak til alle, der var med til at gøre dette til endnu en god løbeoplevelse.

Thomas Wollesen Rambusch



## X-Mas løbet i Odder - godt, men køligt gensyn

For anden gang nogensinde afholdt Odder Atletik og Motion X-Mas løbet. Til dette løb skal man gennem en rundstrækning på 7,033 km et valgfrit antal gange, så man kan løbe 7, 14, 21 osv. op til 42 km. BMI Motion skulle selvfølgelig med ligesom sidste år, dog med lidt færre deltagere. Vi var ni sidste år og syv i år - vi håber på, at mange flere vil slutte op næste år om dette løb, der faktisk er ved at vokse sig stort.

I år havde arrangørerne sat den eksorbitante pris af 50 kr. på løbet (kunne betales via MobilePay), men det var så rigeligt det værd, idet man på målstregen fik stukket en kølig X-Mas i hånden (heraf navnet) og derefter kunne gå ind til et stort og veludstyret morgen/kagebord. Der var brød og pålæg i mange afskygninger og mange, MANGE kager. Alene af denne grund (BMI Motion er jo kendt for at være kageglade) bør vi blive meget mere markant repræsenteret til næste år.

Ruten var i år ændret fra sidste år, hvor vi kom langt ud i det vindblæste Odder opland. I år zigzaggede ruten sig gennem området

omkring svømmehallen, så vi aldrig var mere end 1,5 km fra den og ofte passerede vores medløbere. Et hyggeligt påfund, der måske kunne være svært at overskue, men som til gengæld gav os mange smilende ansigter at se på undervejs.

Vejret var desværre ikke med arrangørerne. Godt nok var der ikke frost, til gengæld blæste der indimellem en kold vind, og vejret valgte også at bidrage med nogle kraftige regnbyger samt torden og lynild til løberne på de længere distancer. Der var dog god sportsånd alligevel, for som en deltager sagde: "Vi bliver kun våde én gang!"

Alan Copp havde som sidste år valgt den helt lange distance, dvs. maraton, og han kom flot i mål som nr. 2 ud af 10 løbere - godt løbet!!! Carsten Kjærgaard havde efter aftale med arrangørerne meldt sig som fartholder på 1.45 til halvmaraton, og han førte et stolt felt - bestående af Erling Brødbæk - i mål i den fine tid 1.44. Karen Novak stillede op for et Mårslet-hold og var i mål på flotte 1.53. På den mere beskedne 7-km-distance

valgte Rambusch-dynastiet at gøre sig gældende. Victoria kom flot ind i godt 39 minutter, mens Helena og farmand tog sig af den tungere ende af feltet og sluttede i godt 51 minutter. Det forhindrede dog ikke Helena (7 år) i at sætte PR på 5 km undervejs. Hun var forstæeligt nok stolt i mål.

Af de ca. 175 deltagende løbere kom omkring 60 fra Tranbjerg Løber, en forholdsvis ny klub. Deres markante tilstedeværelse fik os straks til at tage kontakt til dem og invitere dem til vores løb langt-arrangementer i det nye år, så vi kan blive en stor flok. Så hermed også en opfordring til BMI's løbere om at møde talstærkt op 18. januar og 8. marts, så vi kan vise, hvem vi er.

Et godt bud ville være, at datoen for næste års X-Mas løb bliver lørdag 19. december, så sæt gerne denne dato tentativt i kalenderen, så vi kan få dette løb indført som god juletradition i BMI.

Thomas Wollesen Rambusch



## Vandreture

Kære alle BMI'er!

Glædelig jul og godt nytår.

Vi går nu ind i vores tredje år med søndagsvandring. Håber I har nydt det lige så meget som mig ☺

Jeg har ikke fået planlagt alle turene i det første halvår af 2015 men et er sikkert: Vi mødes altid den første søndag i en måned.

Den første gang i 2015 er søndag den 1. februar kl. 10.30 på Beder Torv.

Mange hilsner og godt Nytår  
Lene

## GENERALFORSAMLING.

BMI-Motion indkalder til ordinær Generalforsamling.

Onsdag d. 18 Februar 2015  
kl. 19.30 i Beder Sognegård.

Dagsorden ifølge vedtægterne.  
(findes på hjemmesiden)

Forslag der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 10 dage før generalforsamlingens afholdelse, (senest 10/2)

Forslag sendes til formanden; Ernst J. Frederiksen;  
(e-jaeger@hotmail.com)

Pbv.  
Ernst J. Frederiksen



## Udsalg hos Løberen

Starter søndag den 4. januar 2015  
- [Se udsalgskataloget her](#) -

---

Fællestillmelding: 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: 3040 8504  
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 Nicolaisen: [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-egelund.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)