

## 25 M'ere i BMI- blusen.

Af Carsten Thøgersen

Copenhagen Marathon 2012 løb af stabelen søndag den 20. juni. Desværre var der tyndt besat med BMI-ere. Jeg var faktisk den eneste af tre mulige der var tilmeldt under BMI's faner.

Løbet var en rigtig go' oplevelse: 12.000 deltagere, flot sommervejr (25 grader) alle københavnere af gårde til en sand folkefest ude i bymiljøet - så der var en vældig stemning rundt langs ruten.

Med gennemførelsen af årets Copenhagen Marathon kunne jeg afholde et lille jubilæum: 25 gennemførte maraton's, alle tilmeldt og gennemført som BMI'er og (selvfølgelig) iført BMI's bluse. Ikke at jubilæet gav anledning til den store festivitas, men dog nok til lidt eftertanke.

Som for så mange andre startede min 'karriere' med et ønske om at gennemføre en maraton inden man rundede de femti år. Den første kom derfor i hus i Odense i efteråret 2001. Siden gik det slag i slag, om end jeg kun i 2003 og 2009 har været oppe på 4 løb på et år.

2003 var lidt speciel, idet de 3 af de 4 løb blev gennemført om efteråret inden for 8 uger (Reykjavik 3:39, Århus 3:37 og Odense 3:39 - det fjerde løb det år var i København 3:39). De tre 3:39-løb var med en max. tidsforskel på 9 sekunder! Alle fire løb oplevedes som vidt forskellige løb, men altså med stort set samme resultat.

De 25 løb er alle løbet inden for en tidsforskel på en halv time (3:32 - 4:02) med en lille afvigelse på 4:12 for bjergmaraton'en ude i Virklund i 2009.

Allerede det tredje løb var mit hurtigste. Det blev løbet i efteråret 2002 i Odense - det år jeg blev 50! De følgende par år samlede tiderne sig omkring de 3:40, men jeg må i dag konstatere, at tiderne nu er vokset til lige i underkanten af de fire timer. Man bli'r jo ældre, men en del af forklaringen ligger også i, at min træningsmængde samtidig er gået ned fra ca. de 2000 km. til nu ca 1300-1400 km. årligt. År-

sagen hertil skyldes til dels mindre 'træningsmotivation' og dels at jeg også hen ad vejen har haft min andel af løbeskader. De alvorligste har været en betændt achillessene og senest en svangsenebetændelse (hælsøre). De to skader har i alt holdt mig væk fra maratonløberiet i en 2-3 år undervejs.

Det kan godt være at nogen vil mene jeg er for lidt resultatorienteret. Men oplevelsen ved at deltage i løbet og opsuge de stemninger der er undervejs, krydret med kontakt til såvel 'medløbere' som med publikum har altid vejet meget tungere for mig end resultatet i sig selv (nu er podieplaceringer jo heller ikke lige inden for min rækkevidde ☺).

Samtidigt har jeg dog vidst over for mig selv, at i samtlige 25 M'ere har jeg givet hvad jeg havde på dagen - så resultatet afspejler i høj grad de forudsætninger (træning, skader, osv) man er stillet op til løbet med. Tilbageværende ambitioner? Ikke andre end at det da kunne være sjovt at have gennemført 10 løb i Odense. I øjeblikket står tælleren på otte. Man er vel ikke fynbo for ingenting.....?



## Kvindeløb – Århus 1900 – d.22. maj

Bagende sol, stejle bakker, skader, tørst og varme.

Intet kunne holde de blå-hvide BMI -kvinder fra at stille talstærkt op i alle aldersklasser.

Helt fra Helena Rambusch på bare 5 år, over 6 årtier til 62 år.

Vi var i alt 28 kvinder, jævnt fordelt over ruterne på 10 km., 7,5 km. og 5 km.

De blå-hvide fyldte i landskabet:



Efter løbet, sluttede alle vi blå-hvid-orange af, med gensidig ros, en flaske vand og medbragt mad i den nedgående sol i den skønne park.

BMI- kvinderne fyldte i landskabet, hvor den orange plet på blå baggrund sås tydeligt i feltet.

Vi var jævnt fordelt over resultatlisterne. Ingen nævnt ingen glemt.

Vi vil dog her lige fremhæve Helenas flotte præstation, som begynderspire i BMI. 5 km. på 56 min. og 9 sek. Dette vel at mærke på små 5 årige ben.

På gensyn næste år.

Mvh. Marit og Vivi

## Fra Bestyrelsen

### Om klubbetøj:

Vi har nu fået selve modellerne til gennemsyn og de har været en tur i skoven for at blive kigget på af klub medlemmerne. Der var primært positiv tilbagemeldinger.

Vi giver en tilbagemelding til Løberen om at det er ok – og så vil der komme mail ud til jer om hvornår det er muligt at bestille klubbetøj over nettet. Vi kan allerede nu fortælle at vi i bestyrelsen har besluttet at bruge nogle af vores penge til at give en god pris for køb her i første runde.

### Sommerafslutning:

Sommer afslutningen er endnu en af vores faste traditioner, hvor vi mødes på parkeringspladsen v. Fløjstrup strand med vores medbragte mad og drikke. Der bliver tændt op i den store grill, så det er frem med de røde bøffer og/eller store grillpølser.

Det foregår d. 20. juni. Vi hjælpes af med det praktiske på aftenen – og der er selvfølgelig mulighed for den vanlige løbetur lige inden.

Denne aften udvides kredsen af de der hopper i havet for at blive afkølet efter turen.

Så duk op – det er altid en hyggelig aften.

PS – der løbes også hen over sommeren ☺

---

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

Fællestillmøde: 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@infogrindsted.dk](mailto:sebastian.best@infogrindsted.dk)

#### **BMI MOTIONS bestyrelse:**

Formand Lone B. Petersen. Email: [LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk](mailto:LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk) Tlf. 2233 3077  
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./redaktør Kirsten Underlien: Email: [kirsten@underlien.dk](mailto:kirsten@underlien.dk) Tlf. 8693 7664  
Næstformand Ernst Jæger Frederiksen. Email: [e-jaeger@hotmail.com](mailto:e-jaeger@hotmail.com) Tlf: 26748504  
Best. medl. Ulrik Flyndersøe. Email: [flyndersoe@gmail.com](mailto:flyndersoe@gmail.com)

**<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 3661 3663071947



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