

LØBESEDLEN

BMI Motion
Marts 2013



Fastlavnsløbet 2013

BMI fyldte godt i landskabet omkring Odder, hvor vi knoklede op og ned af bakker i bidende frostvejr !

Sari Venshøj vandt kvindernes 10 km. med den flotte tid 38 min. og 28 sek., Allan Copp vandt mændenes 10 km. i tiden 37 min. og 54 sek., pigerne spurtede derudaf til ungdomsstafettens 3x 800 meters løb, vi andre knoklede alt vi kunne op ad bakkerne etc.

Desværre måtte vi se os "slået" af Odder, der løb med alle 3 pokaler. Ungdomsstafetpigerne fik dog en flot medalje.

Til gengæld tror jeg, at BMI havde rekord både i deltagerantal, og ikke mindst spisning af fastelavnsboller. Jeg gjorde i hvert fald mit med 2 stk., men så også nogle der spiste helt op til 3 stk.

Måske skal der indføres en "gylden fastelavnsbolle pokal! ☺

Vivi

Se resultaterne her

Se billederne fra fastelavnsløbet her



DuPont Løbene 2. runde – BMI stærkt løbende!

2. runde af denne løbsserie tog sin start ved Viby Idrætspark, og 21 BMI-løbere var mødt op denne råkølde søndag morgen for at repræsentere klubben. Ruten var flad (på nær en lille, kras stigning kort før mål), og for en gangs skyld var der to unikke ruter, så 10 km ikke skulle opleve deja-vu, som man ellers plejer. Dagsformen gav sig udslag i fine resultater, og især bør nævnes Claus Miltoft, der med en tid på 19.05 løb sig ind på en samlet 9.-plads på 5-km-ruten – det er flot stil!!! På den "korte" rute fik vi også to kvinder ind omkring nr. 100 (648 deltagere), og i m/k-grupperne var alle disse tre i top 20. Stærkt!

På 10 km var der også gode takter – Jess H. Laursen blev nr. 35 samlet (ud af knap 800 løbere) i tiden

39.08, og fire af vores løbere kom ind omkring nr. 100 eller derunder i deres m/k-klasse, herunder også formand Lone – flot af alle!

Alle placeringer kan ses på klubbens hjemmeside, og på klubbens Facebook-side er der en række billeder fra dagen.

Tak til alle, som var med til at gøre en indsats for BMI Motion, ikke mindst de fire børn, der stillede op. Allerede nu tegner der sig et billede af massiv opbakning omkring disse løb, så BMI Motion får virkelig markeret sig i motionsbybilledet.

3. runde i denne løbsserie var afviklet ved redaktionens slutning. Se information om 4. og 5. runde andetsteds i Løbesedlen.

Thomas Wollesen Rambusch

DuPont løbene, 3. runde – en hektisk weekend for BMI

Efter en lørdag, hvor rigtig mange BMI-løbere havde givet deres bedste i Odder (desværre forgæves), bød søndag 24. februar sandelig også på løb, nemlig 3. runde af DuPont løbene. Det var en råkold formiddag med lidt drys i luften, men alligevel var humøret højt hos de 17 fremmødte løbere. Mange af BMI Motions løbere havde valgt at tage en kortere distance for at få plads til begge løb, så vores deltagerfordeling var lidt anderledes end ellers, idet vi havde 2 løbere på 10 km og resten på 5 km.

På 10 km holdt Erling B. og Preben B. fanen højt og forsvarede BMI's farver i et stærkt felt på 775 løbere – godt, at vi har nogen til at tage det tunge læs...

På 5 km blev der også kæmpet bravt på ruten, som omfattede Jyllands Allé (opad), Terp Skovvej (opad) og Væddeløbsbakken (heldigvis nedad). Faktisk så bravt, at vi fik seks løbere blandt de første 110 (ud af 585), og i m/k-klasserne havde vi syv løbere under nr. 80. Igen bør nævnes formand Lone, der kom ind som nr. 15 ud af 344 kvinder (nr. 67 samlet).

Jeg vil blot endnu engang sige tak til alle, der var med til at markere, at BMI i dén grad hører hjemme i det østjyske motionsbillede – og jeg håber at se mange til de to sidste runder i denne løbsserie – se andetsteds i løbesedlen.

Thomas Wollesen Rambusch





Forårsklassikeren er på vejen.

Af: Finn Kempel.

Sidste sommer var vi nogle friske cyklister (syntes vi selv) der, da vi ikke var så godt løbende, ikke var særlige hurtig og alle var lidt skadede, syntes vi det kunne være spændende med en ny udfordring – vi begyndte at cykle, ikke med, men som Bjarne Riis, Rolf Sørensen og Chris Anker ja, vi lignede dem alle sammen som vi kom kørende på landevejene her i omegnen, selvfølgelig inspireret af Tour de France, Giro d'Italia og andre af de store klassikere.

Vi har nogle gange cyklet med BMI Cycling – det var faktisk rigtig hyggeligt – en god gruppe, og vi er blevet spurgt om vi kommer igen til foråret og vi må gerne tage flere af vore "løbevenner" med - så måske er netop du interesseret i at prøve kræfter på den 2-hjulede – bliver vi i en stor en flok, deles vi i 2 grupper af hensyn til trafik- og vores egen sikkerhed.

Det forholder sig sådant at **cykelsæsonen for BMI Cycling starter officielt den 07. april med start kl. 10.00 (sharp) fra parkeringspladsen ved Egelund.** Vejret forventes at blive godt, solen er bestilt, men det kan selvfølgelig svipse, men uanset vejret så cykles der!

Efter den officielle start er der fast træningsdag, onsdag kl. 18.00 og søndag kl. 10.00, begge dage med afgang fra Egelund.

BMI Cycling tilbyder, at instruere alle fremmødte i simple sikkerhedsregler, i forhold til at cykle i gruppe eller felt og der vil altid være en turansvarlig, hvis opgave det er at finde et passende tempo, hvor de

fleste med almindelig god grundform kan deltage – sidste år var tempoet fint for os, Jan T., Torben H., Carsten T. og mig, vi fulgte med og nød det – (vi smugtrænede lidt om torsdagen).

Hvad kræves for at kunne deltage – en god cykel, og til alles orientering da kører de fleste på racer-cykler, selvfølgelig er cykelhjelme påkrævet (man kommer ikke med uden!) og god let påklædning. Hvis du ikke, efter din egen mening, har det cykeltøj der skal til, så er der mulighed for at bestille cykeltøj gennem BMI Cycling – det er blot at henvende sig til "Cykeldoktoren" Mikael Nymann, - her kan du også få god vejledning i hvad du evt. bør investere i.

BMI Cycling har sig egen facebook gruppe, hvor du kan tilmelde dig – her får du også besked hvis nogen påtænker en ekstra aftenstur eller nogen søger en at følges med – find den under BMI Cycling.

Jeg håber, der er nogen der har fået lyst, cykling er et godt supplement til løbeturene – husk en cykel skal have godt luft i dækkene og sørg altid for at have en ekstra slange i lommen, hvis du skulle punktere, selvfølgelig skal kæden være smurt, og bremsen virke – det er ikke et must at cyklen er skinnende blank.

Kom og prøv det, det er rigtig hyggeligt.



DuPont løbene 4. og 5. runde – du kan stadig nå at være med!!!

Tre runder af denne løbsserie er nu afviklet, med rigtig flot deltagelse fra BMI Motion. Men der er stadig tid til at være med, hvis nogen har lyst. Til begge de resterende runder kan der vælges mellem 5 og 10 km. Og til begge runder foregår tilmelding til undertegnede på tsr@textminded.dk – angiv navn, fødselsår og distance. Begge løb har for længst opnået status af klubbetalte, så husk, at deltagelse naturligvis foregår i klubtrøje.

4. runde afvikles i Brabrand søndag den 17. marts med start kl. 10.30-10.45. Det er en dejlig flad rute med gode muligheder for PR. Sidste tilmeldingsfrist torsdag 14. marts.

5. (og sidste) runde er torsdag 4. april med start fra NRGi Park omkring kl. 18.00. Sidste tilmeldingsfrist er mandag 1. april.

Thomas Wollesen Rambusch

Vandreture foråret 2013!

Der er planlagt følgende ture den første søndag i følgende måneder kl. 10.30.

Turene varer oftest til kl. 14:

- 3. marts. Vi mødes ved Marienlund og går en tur i Risskov (måske er ramsløgene på vej op)
- 7. april. Vi mødes ved Norsminde kro og går en tur sammen med en naturvejleder. Tilmelding inden 1. april til mig. Måske koster det et mindre beløb til betaling af naturvejlederen ☺
- 5. maj. Vi mødes ved indgangen til Forstbotanisk have, ved skovløberboligen på Skovridervej 10.
- 2. juni. Vi mødes ved kilden fylder rygsækken med lækkerier til en fælles picnic og måske også lidt kold hvidvin eller Champagne. (igen bil den dag).

Hilsen Lene
lene_nicolaisen@mail.dk

Tækker 1900 stafetten søndag den 14. april

Så er det igen tid til det kuperede stafetløb i Marselissskoven.

BMI har stolte traditioner med både vindende kvindehold og flyvende herrehold, som også blander sig i topstriden. Samtidig plejer vi at være mange løbere fra BMI til dette hyggelige arrangement.

DERFOR: Tilmeld dig allerede nu til årets store Stafet-løb i Marselissskoven.

Det foregår ganske enkelt ved, at du sender en mail til Carsten Kjær-gaard på nymarksalle122@gmail.com. Du skriver følgende: navn, alder og om du vil løbe 10 km, 6 km eller børneløbet på 2,5 km (0-14

år). Du bedes også angive, hvis du har særlige ønsker til løbstidspunkt. Første løber starter kl. 10.00. Dog starter gruppen "5 gange 6 km" kl. 11.15 og børnestafetten 12.00.

Hele arrangementet er slut kl. ca. 15.00.

Klubben sætter en pavillon op og giver øl og sodavand. Medlemmerne bedes medbringe kage i store mængder til fælles bedste samt kaffe og te.

Deltagelse er gratis. Husk klubbøj!

Tilmeldingsfristen til Carsten er absolut senest den 4/4. Tilmeldingerne sendes videre til Aarhus 1900 den 5/4, så det nytter ikke at komme efter deadline for at tilmelde sig. Det er FOR SENT.

Forud for løbet arrangerer Aarhus 1900 fortræning på ruten. Første gang søndag den 17. marts og derefter de følgende søndage (dog mandag den 1/4) frem til løbet. Alle dage kl. 10.00.

Se mere om de praktiske detaljer her: <http://www.sportstiming.dk/ViewEvent.aspx?Id=481>

PS: Carsten er bortrejst i perioden 15/3 til 4/4, så du får først en bekræftelse på din tilmelding den 5/4.

Venlig hilsen
Motionsudvalget

Atletik

Atletik i Malling? jada!!

Det ligner måske ikke et rigtigt atletikstadion i hjørnet af boldbanerne ved Malling Skole, men det vi laver er atletik, når det er bedst. Leg og træning i alle atletikkens discipliner: sprint, hæk, højde, længde, bold, spyd, kugle – og stangspring og hammerkast tør vi også godt . Vi har lavet atletik i Malling i 12-13 år med 30-40 børn fordelt på to hold, 4 voksne trænere med atletikbaggrund og nogle gode hjælpere af atletikudøvere, som er vokset ud af vores lille klub.

Kan du være med? jada!!

Vi har to hold, der begge træner om tirsdagen. De yngste (6-9 år, ca.) træner kl. 16-17 og de ældste (10-14 år) træner kl. 16.30 – 18. For de yngste en del vægt på legen og for de ældste mere fokus på teknisk træning. Du skal ikke være god til at løbe stærkt, kaste langt eller hoppe højt – bare du har lyst til at lære det, og alt det andet vi laver og have det sjovt sammen med os andre.

Har vi et målebånd? jada!

Sammen med Odder Atletik og Aarhus 1900 laver vi nålestævner for alle børn, hvor vi måler og tager tid – alle får diplom og hvis man er skrap, får man en nål. Som hold deltager vi i den Østjyske region-

sturnering, hvor de øvrige østjyske klubber er med, og trods vores middelalderlige træningsforhold, har vi faktisk altid haft et eller flere sæt medaljer med hjem. I 2012 vandt vi medaljer ved Jysk-Fynske Holdmesterskaber for 8-11 årige både for drenge og piger og havde en superhyggelig weekend i Sæby. På billedet har vi lige vundet det verdenskendte stævne Århusiaden.

Første træning i den nye sæson er tirsdag d. 16. april og vil du vide mere, så send en mail til jornriis@gmail.com

Børneatletik i BMI-Motion v. Jørn Riis



NB

Årsbedste 2012 og ranglisten og årsbedste for alle årene 1998-2012 er nu lagt ind på hjemmesiden.

Listerne kan ses på BMI Motions hjemmeside under resultater/ranglister.

Hvis I har rettelser eller tilføjelser til listerne kontakt Kirsten på:
kirsten@underlien.dk

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@info grindsted.dk

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Lone B. Petersen. Email: LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk Tlf. 2233 3077
Kasserer Poul Andersen. Email: bechgaard@mail.tele.dk Tlf. 8693 2286
Best. medl. Jørn Riis. Email: jornriis@gmail.com Tlf. 8747 8757
Best. medl./redaktør Kirsten Underlien: Email: kirsten@underlien.dk Tlf. 8693 7664
Næstformand Ernst Jæger Frederiksen. Email: e-jaeger@hotmail.com Tlf: 26748504
Best. medl. Ulrik Flyndersøe. Email: flyndersoe@gmail.com

<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