

Nordea Nytårscup 4. runde - slut på endnu et løbeår



Som traditionen byder, afsluttedes 2014 på løbefronten med 4. og (nu) sidste runde af Nordea Nytårscup, der som altid afvikles 31. december om formiddagen. 19 forventningsfulde BMI-løbere var mødt op denne kølige, men tørre dag for at prøve kræfter med én eller to runder på asfalt og skovstier. Der var ekstra mange løbere med denne sidste dag (også som vanligt) - 1219 løbere gennemførte de 5 eller 10 km. Og som vi plejer, blev der gået fint til stålet fra BMI's side.

På 5 km havde vi fire løbere, der gjorde en fin figur, idet vores hold (de tre første BMI'ere i mål) blev nr. 42 ud af 107 hold - ganske flot, må man sige.

10-km-løberne holdt sig ikke tilbage, og vores første seks løbere var således alle under 46 minutter. Det betød, at vi havde to hold, der blev henholdsvis nr. 24 og 31 ud af

82 hold - og vores resterende hold gjorde det skam også fint. Fremhæves skal måske Birgit Winther, der kom ind som nr. 17 af 150 kvinder (nr. 3 i sin aldersklasse) - imponerende!

Til de fire runder af Nytårscuppen har BMI Motion i alt været repræsenteret af 71 løbere, og heraf har tre mænd deltaget samtlige gange, nemlig Lars Winther, der blev nr. 28 ud af 87, der havde præsteret samme fremmødefrekvens på 10 km. Med et gennemsnitligt pace for alle runder på 4.27 min/km har der virkelig været fart på! Også Mikael Eggert og Knud Hansen har været med samtlige gange på 10 km - en flot indsats!

Fra denne runde er der ikke så mange billeder, men nogle stykker kan dog ses på klubbens Facebook-side. Resultaterne er også som altid slået op på hjemmesiden.

Tak til alle, der har været med til at cementere denne løbsserie i BMI Motions kalender. Vi vender stærkt tilbage i 2015, hvor datoerne er 15. og 29. november samt 13. og 31. december.

Thomas Wollesen Rambusch



Fastelavnsløb

28. februar 2015



Kære BMI'ere

Vi har fået nedenstående invitation fra Odder Atletik. Send jeres tilmelding til mig – nymarksalle122@gmail.com – senest den 18/2, så sender jeg vores tilmeldinger samlet til Odder. Skriv jeres navn + distance (5 km eller 10 km) i mailen. Skriv desuden, hvis I tager heppere med, så der også er fastelavnsboller til dem bagefter.

Venlig hilsen
Carsten Kjærgaard

Odder Atletik & Motion inviterer til Fastelavnsløb 2015 - lørdag, den. 28. februar.
Mødested er Vestermarksskolen Odder.

Tidsplanen er følgende:

Fra kl. 12.00 – Udlevering af startnumre

Kl. 13.00 – start på 5/10 km løb

Ruten er en 5 km rundstrækning på asfalt
Deltagerne kan frit vælge mellem 5/10 km.

Reglerne for holdkappestriden er som flg.:

5 km:

De første 3 mænd og 3 kvinder fra hvert hold tildes point. Der gives point fra 1 – 12.

10 km:

De første 6 mænd og 4 kvinder fra hvert hold tildes point. Der gives point fra 1 – 20.

Fælles:

Såfremt et hold ikke stiller med tilstrækkelig antal deltagere tildes holdet de sidste og højeste point.

Det hold med laveste point vinder.

Hermed sikres det at et hold ikke har tabt på forhånd, men på den anden side skal der være et incitament til at stille med fuldt hold

Efter løbet skal alle have et forfriskende bad, herefter bydes der på kaffe/the og fastelavnsboller.
Forhåndstilmelding nødvendigt af hensyn til traktement.

Tilmelding hurtigst mulig og senest lørdag den 21. februar 2015 til Thim Vilstrup på e-mail lonethim@gmail.com eller på mobil 40 62 48 43. Oplys venligst navn, køn og distance.

Benyt jer af lejligheden til at få en gratis løbetur med/mod naboklubben.

Odder Atletik & Motion

DuPont løbene 1. runde - så er vi i gang!!!

Med det nye år skudt godt i gang var det blevet tid til naturens gave til nytårsforsætterne - DuPont løbene! Fem løb i og omkring Aarhus, hver gang med forskelligt startsted, men hver gang med mulighed for både 5 og 10 km.

Første runde var nyklassikeren fra Scandinavian Congress Center, og en råkold, snedækket, men frisk og nedbørsfri søndag formiddag stod 19 BMI-løbere klar til at give sig i kast med årets første officielle udfordring. Ruten var blevet rykket lidt frem og tilbage pga. oversvømmelse af Brabrandstien, og vi måtte forcere nogle snedækkede områder, men det forlyder, at alle kom igennem dagens strabadser uden knubs.

Der blev ikke sparet på energien - på 10 km havde vi otte m/k i mål inden for tre minutter - den "langsomste" på 46.25 - det kan man da kalde hurtig stabilitet! Jeg stod selv efter veloverstået 5 km og så dem komme ind - det var et prægtigt blå/orange syn! Dermed anbragte

disse løbere sig alle omkring den bedste fjerdedel af det 934 mand store felt - supergodt!

På 5 km havde vi fire løbere med, og her fordelte tiderne sig fra 22 til 31 minutter, så også her blev der kæmpet godt. To løbere inden for den bedste femtedel af de 826 løbere er bestemt også noget at skrive hjem om.

Tider og placeringer kan som altid ses på hjemmesiden, og billeder fra løbet ligger på BMI Motions Facebook-side.

Næste løb i denne løbsserie er 8. februar med start og mål ved Hermans i Tivoli Friheden, også med unikke ruter. Sidste tilmeldingsfrist til dette løb er fredag 6. februar.

Motionsudvalget håber, at vi kan stille med endnu flere motiverede løbere!

Thomas Wollesen Rambusch

Husk DuPont løbene!!!

Det er vigtigt at holde gang i formen og benene hen over vinteren, og til det formål har Aarhus Motion løbsserien DuPont løbene. Der resterer stadig fire runder (hver gang med 5 og 10 km), som er:

- 8/2: Hermans - NYHED - unikke ruter
- 22/2: Viby Idrætspark - unikke ruter
- 22/3: Brabrand - unikke ruter
- 9/4: NRGi Park - 5-km-sløjfe

Tilmelding sker rundvejs til Thomas Rambusch på tsr@textminded.com med angivelse af navn, fødselsdato og distance. Børn under 15 år tilmeldes gratis på dagen (ét barn pr. voksen).

Løbene er gratis for medlemmer af BMI Motion (forudsætter klubtrøje yderst og tilmelding til offialopgave).

Vi håber på solid opbakning til denne løbsserie.

Mvh. Motionsudvalget

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

Vandretur

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

Lene



Har BMI fået noget ud af sine aftaler?

Som de fleste forhåbentlig ved, indgik BMI Motion sidste år aftaler med både Aarhus 1900 og Aarhus Motion. Med 1900 blev vi enige om et fast beløb (med rabat) for de første 185 løbere og derefter en yderligere nedsat pris for efterfølgende løbere. Med Aarhus Motion indgik vi den navnkundige aftale om at stille officials til rådighed ved en række af deres løb.

Og nu er der måske nogen, der godt kunne tænke sig at vide, om klubben så har fået noget ud af disse aftaler. Det korte svar fra Motionsudvalget er: Ja, det har vi i dén grad!!! I forhold til Aarhus 1900 bliver regningen for 2014 (inkl.

Nytårscup 2013) på knap 19.000 kr. (bekræftelse afventes i skrivende stund) - havde vi tilmeldt os på normal vis, havde det kostet ca. 10.000 mere. Denne udgift skal så sammenholdes med regnskabet for Aarhus Motion, hvor vi har deltaget i løb for ca. 24.000 kr., men til gengæld udført officialarbejde for ca. 45.000 kr., dvs. et nettooverskud på 21.000 kr., som rigeligt kan betale for 1900-løbene.

Med indtægter fra egenbetaling og udeblivelse modregnet de øvrige udgifter, året har budt på for Motionsudvalget (løb langt, Fastelavnsløb, øvrige løb), er Motionsudvalget yderst tilfreds med udviklingen.

Derfor har vi også forlænget aftalen med Aarhus Motion og forventer at gøre det samme med Aarhus 1900. Vi forventer således fortsat at kunne give klubbens medlemmer optimale muligheder for billig løbsdeltagelse i 2015 - måske har vi mere nyt på generalforsamlingen.

Motionsudvalget

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@infogrindsted.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