



# I efteråret går det stærkt

**Efteråret byder på masser af løb og vandreture for BMI Løb & Motion. Der blev også lige plads til et velbesøgt foredrag og en weekendtur til Silkeborg**

*Tekst: Mikkel Kamp*  
Formand

Man skal løbe hurtigt for at følge med BMI Løb & Motion. Og her er det faktisk ikke nødvendigvis tempoet på stierne, jeg tænker på. Men antallet af aktiviteter er hæsblæsende.

Tager man for eksempel en næsten tilfældigt udvalgt periode på godt to uger i september/oktober, kan første nedslag være en solbeskinnet lørdag i Mols bjerge.

Vi var 14 fra klubben, der tog til Molsløbet, hvor vi løb henholdsvis 6, 11 og 21 kilometer. Der var flere topplaceringer i bakkerne, og den mest markante præstation stod Atitaya Sangklang Nielsen for. Hun var nemlig hurtigst af alle kvinder på halvmaraton-distancen.

Samme dag var vores egne skove også fyldt med vores medlemmer. De var officials til et stort mountainbike-løb, hvor de sørgede for, at ryttere kom den rigtige vej, fik noget at drikke og ikke blev ramt af biler.

Allerede dagen efter var to medlemmer i Skanderborg, hvor også de løb 21 kilometer på en hård og udvidet rute rundt om søen.

## Klubtur og foredrag

Weekenden efter var det igen tid til halvmaraton og denne dag også kvartmaraton for klubbens medlemmer. 11 friske BMI'ere stod klar, da Aarhus 1900 afviklede løb med start fra Folkestedet i Aarhus. På en flad rute blev det til gode tider. Det var dog mindst lige så imponerende dagen efter da Tenna Ganer Mikkelsen i Odense gennemførte sit første maraton.

Men løber I bare hele tiden, kunne man fristes til at spørge?

Og svaret er nej. Mange går også, men vi forsøger samtidig at blive klogere. Derfor fyldte omkring 75 medlemmer en onsdag Café Klubånd til en klubaften om, hvordan man bedst kan træne, når man bliver ældre. Vi havde inviteret Katrine Abel og Rasmus Stagsted fra

firmaet Aktiv Hele Livet til at fortælle om, hvad der sker med kroppen, der bliver ældre, og hvordan træningen kan tilpasses. Til mange løberes fortrydelse er hård styrketræning en god vej frem som supplement til turene på landevejen, fortalte eksperterne, så måske må vi hive vægtene frem.

Da ugen sluttede pakkede en stor gruppe BMI'ere kufferterne og tog på den årlige klubtur, som denne gang gik til Silkeborg. Der blev vandret og løbet en masse i den smukke natur, og naturligvis hygget om aftenen.

Imens deltog en mindre delegation i Moesgaard Trail Run, som har ruter, der går på flest mulige bakker og ujævne stier.

Og sådan ser cirka 14 dage ud for vores "lille" klub – hvis man altså ikke lige

skal nævne træning to gange om ugen. Godt vi er knap 200 medlemmer til at klare det hele.



*Silkeborg løb. Foto: Dorthe Gadegaard.*



*En god portion medlemmer af BMI Løb & Motion tog på weekendtur til Silkeborg, hvor der blev løbet og vandret. Der blev dog også tid til at hilse på Stærke Storm. Foto: Dorthe Gadegaard.*



*Katrine Abel og Rasmus Stagsted fra firmaet Aktiv Hele Livet fyldte Café Klubånd til et arrangement om, hvordan træningen kan tilpasses, når man bliver ældre. Foto: Dorthe Gadegaard.*



# Giber Ringvej Løbet – once-in-a-lifetime mulighed for at gå/løbe på den nye ringvej

Tekst: Thomas Wollesen Rambusch  
Medlem af Løb & Motion

I forbindelse med åbningen af det sidste stykke af Giber Ringvej er BMI Løb & Motion, Tranbjerg Løber og TMG Gå & Løb fra Mårslet gået sammen om at arrangere Giber Ringvej Løbet. Dette bliver en unik og enestående mulighed for at løbe eller gå en tur på den nye vej, inden den overgives til almindelig trafik. Eventen afvikles søndag den 27. november kl. 10 med startsted i krydset Oddervej/Giber Ringvej – på vestsiden (vi har officials til at hjælpe med trafik-

ken).

Der er mulighed for at gå eller løbe 7 km, løbe 14 km eller prøve kræfter med en halvmaraton. Da vi kun må benytte Ringvejen frem til Landevejen, vil ruten gå lidt frem og tilbage, men så får man mulighed for at se omgivelserne nærmere an. SuperBrugsen i Malling, Beder, Mårslet og Tranbjerg sørger for en goodiebag i mål, og Pokalforum har som altid hjulpet os med en flot medalje. REMA 1000 sørger for vand og saft i væskedepotet undervejs, og Nordea og AURA har hjulpet med at holde budget-

tet fornuftigt.

**Tilmelding**  
foregår via Sportstiming.

**Prisen** er 75 kr. uanset distance. Der er plads til maks. 500 deltagere.

Vi håber, mange lokale vil benytte denne lejlighed til at se den nye vej fra en helt usædvanlig vinkel.

Husk!

Video-  
overvågning  
i Egelund



Giber Ringvej Løbet 7, 14 og 21,1km. Foto: <https://www.plotaroute.com/route/2049980?units=km>.

Revisionsfirmaet

**JOHN SCHANTZ A/S**

Registrerede revisorer  
Solbjerg Hovedgade 24 · 8355 Solbjerg · Tlf. 86 92 75 66



**TH-GRUPPEN A/S**  
BYGGESTYRING OG RÅDGIVNING  
TØMRER OG SNEDKER

**DIN  
LOKALE  
TØMRER  
& KONSTRUKTØR**

TROELS HØJLUND - TLF. 87 34 00 77 - WWW.TH-GRUPPEN.DK  
TH-GRUPPEN A/S - SOFIELYSTVEJ 9 - 8340 MALLING



**LYKKEGAARD VVS**

VVS · SOLVARME · EMERGITEKNIK

**86 93 33 22**

info@lykkegaard-vvs.dk



- kvalitet til tiden

Se også [www.lykkegaard-vvs.dk](http://www.lykkegaard-vvs.dk)

Dame- og herrefrisør

**SALON Erik**



Bredgade 54, tlf.: 8693 1961  
Rundhøj-Centret, tlf.: 8611 4244



Sct. Clemensstræde 18,  
tlf. 8617 5300