



# Året begyndte med tunge ben og armbøjninger

**BMI Løb & Motion har fået nye medlemmer i løbeskolen, vi har trænet anderledes, og medlemmerne har gået og løbet over 21.000 kilometer på en måned**

Tekst: Mikkel Kamp

Formand

Der var nedbørsrekorder. Det var mørkt. Der var lumsk is på stier og veje. Det blæste nærmest hele tiden. Med andre ord var der i januar blandede forudsætninger for udendørs aktiviteter, så i BMI Løb & Motion sørgede vi for at sætte en masse i gang. Vi har budt velkommen til nye medlemmer i løbeskolen, vi har lavet styrketræning i Fløjstrup Skov, og vi har for tredje år i træk gennemført vores januarchallenge, som ganske enkelt handler om, at klubbens medlemmer går og løber så mange kilometer som muligt

## Løbeskolen

Vi har sagt velkommen til en række nye medlemmer, som er startet i løbeskolen. De er tilsyneladende hårdføre, for lørdag og onsdag bliver der meldt om, at omkring ti stædige løbere slider på stierne, og det er uanset vejret. Det er en fornøjelse at følge, og vi kan bestemt takke vores engagerede løbeværter for succesen.

## Alternativ styrketræning i skoven

Og så til den for os nye styrketræning i Fløjstrup Skov. Det begyndte egentlig med et foredrag om træning, når man kommer lidt op i årene. Oplægsholderne var Katrine Abel og Rasmus Stagsted fra firmaet **AKTIV HELE LIVET**, og de blev ved med at sige, at styrketræning er vigtigt – måske endda vigtigere end løb. Budskabet var lidt irriterende, men de lød overbevisende, så vi aftalte, at de skulle stå for alternativ træning i skoven. 18 meldte sig til holdet, og vi blev søndag efter søndag kørt godt igennem med træningsbolde, squats, tovtækning, armbøjninger og andre øvelser, jeg har glemt navnene på. Det hele foregik på skovbunden og på parkeringspladsen ved Tømmerpladsen. Vi grinede og gav den gas, og alle kunne sandsynligvis mærke deres krop på en ny måde hver mandag morgen. Vi var så glade, at vi gentager det hele igen lidt senere på foråret.

## Januarchallenge

Den sidste og næsten ubeskrivelige aktivitet i januar er vores januarchallenge. Konceptet blev opfundet under nedlukningerne, hvor vi ikke kunne løbe i store flokke. Men så opfandt begavede personer i vores klub et koncept, hvor vi ganske enkelt samlede alle vores kilometer sammen i et stort Excel-ark. Målet var at løbe og gå flest mulige kilometer, skrive lidt om det i vores facebookgruppe og have det sjovt med det. Nu kan vi ikke rigtig undvære det, så medlemmer er ude at gå og løbe

på alle mulige tidspunkter i januar – og nu må vi jo heldigvis gå og løbe sammen, så der er blevet snakket en masse. Mange var ude hver eneste dag, og en stor gruppe bevægede sig over 300 kilometer på en måned, hvilket i sagens natur er knap ti km. om dagen. De var så ikke i nærheden af dem, der gik og løb rigtig langt, for flere rundede både 400 og 500 km. på en måned. Det er vildt. Samlet set deltog 180 medlemmer, og vi bevægede os over 21.000 km. på en måned.



Som en del af den alternative træning i skoven blev der dystet i den ædle disciplin tovtækning. Foto: Mikkel Kamp.



Selvom der er gang i alternative løb, stiller BMI Løb & Motion op til en lang række traditionelle løb i Aarhus-området. Her er det en del af holdet til løbsserien "Vinterløbene", hvor man kan løbe fem eller ti kilometer.

Foto: Thomas Wollesen Rambusch.

