

BEN HUR – DECEMBER NYT 2011

Ben Hurs bestyrelse ønsker alle medlemmer et **GODT NYTÅR** og annoncerer to arrangementer i starten af 2012:

Søndag den 8. januar kl. 10 mødes vi til standerhejsning i Parken, hvor vi efter første runde på "stadion" samles til morgenmad i Cafe Parken.

Tirsdag den 10. januar kl. 19 er der fællesspisning i Huset. Sidste tilmelding er søndag 8. januar ved standerhejsningen – eller til benhur@benhur.dk Månedens gæstekokke er Karen, Dorit og Leny.

Der er gået laaaang tid siden sidste Ben Hur-nyt, så her kommer en række små epistler om året der gik fortalt af forskellige medlemmer af bestyrelsen.

Instruktion i stavgang

Skal man have maksimalt ud af sin stavgang, er det vigtigt at gøre det rigtigt. Slatne stave og slæbende skridt giver ikke meget. Derfor lyttede vi den **26. april** endnu engang til fysioterapeut Elisabeth Østerbys gode råd om arme og staves placering i forhold til kroppen – venligt sponsoreret af DGI. Fremmødet denne gang var desværre ikke så imponerende, men vi der var der, fik lidt rankere ryg og mere fart på benene. Merete K.

BEN HURs udflugt til Tåsinge, lørdag, den 7. maj 2011

Kl. 8.00 drog 31 forventningsfulde og glade Ben Hurianere af sted i fint solskinsvejr med kurs mod Tåsinge, hvor Jørgen Kasket havde arrangeret dagens program.

Jørgen Kasket steg ombord på bussen på Fynssiden af broen til Tåsinge, så han kunne nå at præsentere programmet inden vi landede med en fantastisk baglæns busparkering ved hans og Hannes dejlige rækkehus i Troense.

Dernæst delte forsamlingen sig i to: Den korte travetur på 5-6 km og den lange på 12-13 km. Vi blev foreviget foran den gamle eg – Ambrosius Egen, hvor Ambrosius Stub har siddet og digtet. På den lange tur fik vi oven i købet set det sted, hvor Sixten Sparre og Elvira Madigan begik selvmord – en rigtig Romeo og Julie-historie.



Alle holdt pause på Valdemar Slot, hvor de medbragte klemmer med tilhørende vand/øl/vin blev indtaget i herlig sol – og nogle lod sig friste af store isvafler til en billig penge.

Vi havde – da vi ankom hos Jørgen og Hanne – set de bugnende kagefade, men kaffe- og kagetrangen måtte udsættes lidt, da vi også skulle på en lille udflugt med bussen. Vi så Bregninge Kirke, som er den kirke i Danmark, hvorfra man kan se flest andre kirker, og Landet Kirke, og især kirkegård. For her ligger Sixten Sparre og Elvira Madigan begravet.



Så kunne vi endelig gå ombord i det dejlige hjemmebag og kaffen og teen. Vi nød solen i Jørgen og Hannes have. Man kunne måske forestille sig, at alle var så trætte, at der ville være helt stille i bussen på vej hjem. Men nej, der

lev snakket lystigt, og kun få motionister overgav sig til en lille 'morfar'. Tusind tak til arrangørerne for en dejlig tur. Merete K.

(Se hele Meretes referat at turen og flere fotos her: <http://www.benhur.dk/4-motion/m-taasinge-11.html>)

Jægersprislejren fredag den 27.maj til søndag den 29.maj 2011.

Jeg ankommer til lejren fredag ved syttentiden i bil efter en "lang" tur, da der var kø kø hele vejen. Men det var en dejlig tur, da det var lang tid siden jeg havde taget turen på cykel derop og sagtens kunne genkende vejen. Jeg havde set frem til denne week-end, da jeg ikke har været på lejren i næsten 50 år, så det var et SKØNT gensyn. En masse ting lignede, heldigvis, sig selv.

Fredag aften var mægtig hyggelig hvor vi alle fik sunget en masse sange, som jeg bl.a. kunne finde i min lille lyseblå lejr sangbog, som jeg har gemt fra jeg var der som ung. Annie klarede, som vanlig, at lave noget dejlig mad til os.



Lørdag hyggede vi og gik en lang tur. Der var dejlig frokost med rester fra fredagens måltid. Dernæst var der nogle som gik til iskiosken, og nogle af os blev hjemme.

Senere på lørdagen dukkede Bente og mand op, da Bente skulle stå for den kulinariske oplevelse om aftenen, hvilket det absolut også blev. Det var vidunderlig mad, vin samt også denne aften dejligt selskab.

Søndag var det tid til at gå en tur eller tage hjem, hvilket jeg gjorde, da rengøringen var overstået.

Det var for mig en pragtfuld week-end, som jeg helt sikkert gerne gentager i 2012. Marianne S.

Undgå skader og bevar fysikken

Sådan ca. var overskriften for idrætseksperter Pernille Knudsens indslag til vores spisemøde den **7. juni**. Det lykkedes hende med diasshow og relevante input at få forsamlingen til ikke at snakke i munden på hinanden, men derimod lytte til de gode råd. Vi hørte bl.a. om Borgs skala (herunder at man har pulsen godt oppe, hvis man ikke kan tale, mens man motionerer) og vigtige øvelser i balance (børst dine tænder stående på et ben!). Merete K.

Veteranholdkampen

Ja, Ben Hur er stadig "ejer" af et veteran atletikhold. Det viste sig at det med veteran i år skulle tages bogstaveligt. Første runde blev aflyst pga. for lille tilslutning og anden runde der foregik på Glostrup Stadion **d. 7. juni**, var en lidt mat affære. Vi havde mange aflysninger – skader og andet forfald – men vi kæmpede bravt.



Således lå vi pænt til i de 3 sprintøvelser, lidt mindre godt med i på 1500 og 5000 og i den tunge ende når det gjaldt de 3 spring og de 4 kast.



Summa summarum landede vi på en næstsidssteplads – det er svært at skrive – og lige udenfor muligheden for at deltage i finalen i Haderslev. Når nu endelig det skulle være sådan, så var vi svært tilfredse med at vi ikke kunne deltage i finalen – for der er altså laaanggggt til Haderslev især med et amputeret hold.

Men i Ben Hur er vi jo aldrig rådvilde, så på dagen for finalestævnet fejrede vi vort hold i hjemlige omgivelser i Parken med småbold eller løbetur i mosen. Bagefter spiste vi sammen og så fotos fra den indledende runde – og genså hermed to af vore gamle medlemmer, som var ude for at heppe (Eva Larsen og Mette Dahl Mikkelsen (f. Larsen)).

To dage før finalen blev vi dog inviteret med til stævnet, men nu havde vi jo indstillet os på, at det løb var kørt – men i 2012 skal den ha' hele armen!! Bo

Efterårsturen - den lange.

Lørdag d. **1. oktober** var det endnu højsommer – eller jeg skulle måske sige, da var det endelig sommer. For meget kan man sige, men sommeren i år har ikke været noget at skrive hjem om.

Men vi var som sagt heldige og humøret var højt da vi i alt 7-8 personer mødtes på Farum station, iført det lette antræk, madpakke, behørig drikke og Kurt. Vi havde vovet at tilmelde os den lange tur på 20 km.

Første ben var ikke noget problem, idet det foregik med bus til Slangerup station. Derfra var det en ganske anden sag. Først ad landevejen over Jørlunde til vi mødte et skilt der viste af til Mølleåens udspring. Os til venstre og i rask tempo – Thomas førte an – han havde en tidsplan – gennem smuk skov og videre frem gennem et indelukke med 15-20 løst gående tyre, der viste sig at være fredelige men som godt nok interesserede sig lidt for meget for os. Kurt sørgede dog for at de blev holdt på behørig afstand. Endelig kom vi frem til Buresø. En af Danmarks reneste søer og efter endnu en kilometer passerede vi vandskellet hvor Mølleåen har sit udspring og løber mod øst gennem Bastrup Sø, Farum Sø, Furesø, Lyngby Sø og ud i Øresund. Ad smukke stier gik det i rask tempo. Et enkelt sted var der flere der fik en "sok" idet sommerens megen regn sine steder havde sat sit spor i form af kraftigt oversvømmede stier. Men mine nye GoreTex sko bestod prøven.

Frokosten blev indtaget på den Nordlige side af Bastrup Sø på en flot gammel middelalderruin fra 1000 tallet, jeg ikke anede eksistensen af. På den tid var det Skandinaviens største borgtårn – og det siger da noget. Børge havde købt øl til frokosten til ham selv og Anne Marie. Det viste sig at være en Wiibroes årgangssøl på godt 10 %. Anne Marie blev ikke mindre underholdende efter frokost.

Som nævnt havde Thomas en tidsplan og den gik ud på at vi kl. 14.00 skulle mødes med det "korte" hold på Farum Marina ved Furesøen. Det holdt vi godt og vel. Det samme gjorde det andet hold og kaffen i det fri var skøn og kagen til var lige det der fuldendte en herlig sommervandrelørdag.



Efterårsturen – den korte. Beskrevet af en togamatør

Så måtte det ske. Jeg skulle være leder af en lille gruppe stavgængere. Problemet var afgangen fra Emdrup station. Jeg har sidst kørt med tog næsten inden man fik de der mærkelige kort med forskellige farver og ikke mindst forskellige priser.

Første udfordring var at finde billetautomaten, og ikke mindst at få klippet det rigtige antal klip. Heldigvis fik jeg hjælp af Ella og så kunde alle tage fra Emdrup og til Skovbrynet station.

Inger havde udpeget mig som den suveræne fører. Imidlertid havde de fældet en del træer, siden jeg sidst havde løbet på disse kanter, så vejen ud mod Furesøen blev en smule længere. Heldigvis havde Ellas mand Ib en af de der smarte telefoner med GPS, så det reddede os. Endelig kom vi til Furesøens bred. Det lettede. Solen var kommet frem og vejret var dejligt mildt, så selv om vi var i oktober måned så var det et pragtfuldt skue.

Næste punkt på programmet var den medbragte frokost. Jeg havde 2 klapsammen madder som jeg delte med Ella og Ib. Jeg havde også lige nået at købe en ½ liters dåseøl. Det var en Årgangsøl på 10,5 procent, ups. Heldigt at IB lige drak dette mærke.

Så nåede vi frem til Fiskebæk. Her var der en herlig restaurant med udendørs servering. Det lange hold var nået frem ca. 20 min før os, så det var godt timet. Vi nød alle kaffe og kage og det gode vejr inden vi blev fragtet tilbage.

At vi havde valgt den rigtige weekend, så jeg ugen efter. Her havde Bellahøj kirke den samme udflugt (den lange rute) og her var der regn og blæst, så det havde ikke været morsomt. Børge.

Gymnastikken med Helle på Holbergskolen.

Hver onsdag kl. 18.00 er vi en masse aktive mennesker, som hygger og "arbejder" efter bedste evne med Helles øvelser.

Det er gode øvelser for alle kroppens dele, (alle kan være med), som hun går igennem og slutter af med dejlige udstrækninger samt afslapning i form af forskellige yoga øvelser.

Sidste gang inden jul hyggede vi rigtig med høvdingebold, gløgg samt småkager mebragt af vores kære formand samt bagmand. Rigtig sjovt og hyggelig.

Det bliver dejligt at starte op igen onsdag den 11.1.2012 kl. 18.00 efter al julesnasken. Marianne S.

"CAFÉ BEN HUR"

Et af vores absolutte faste samlingspunkter er vores fællespisning, hvor der den 1 tirsdag i måneden året rundt bliver "tryllet" ved gryderne, dufte breder sig spændende retter serveres for os i Café BEN HUR.

Det er altid overraskende, hvad dagens kokke har fundet på, variationerne er store, men det er lækkert og velsmagende mad til "Spot" pris.

Og i vanlig BEN HUR ånd flokkes vi altid i køkkenet, og hjælper med at få opvasket ordnet, at få brygget kaffe og ryddet af. Og mange gode snakke får vi både ved bordet, men også i køkkenet .

Vi har kokke til Januar spisningen; men kig allerede nu jeres kalendere igennem, så vi kan planlægge spisningen i de næste mange måneder. VELBEKOMME. Annie

Tak til Stig – og velkommen til Marianne

Regnskaber og budgetter i topform har været kendetegnende for Stig Luxhøi i hans lange tid som kasserer for Ben Hur. Tusind tak for det. Og velkommen i bestyrelsen til Marianne Sievertsen på samme post. Merete K.

Forårstur til Hveen

Lørdag den **12.5.2012** tager vi på en heldagstur til Hveen. Vi skal mødes i Nyhavn 39, v/ Toldbodgade SENEST kl. 9.00. Der går Metro til Kgs. Nytorv, og der er 5 minutters travetur gennem Nyhavn til færge.

Vi sejler kl. 9.15, og sejlturen varer 1 time og 25 min. Der er mulighed for at købe kaffe og brød på færgen, hvis man ønsker det.

Vi ankommer til Hveen kl. 10.20 og er der til kl. 16.00, hvor færgen sejler os tilbage.

Vi har arrangeret 3 ture.

1. En lang tur øen rundt. Det er 14 km.

2. En kort tur, der dækker den nordlige del af øen. Den er ca. 6,5 km. lang

3 En Cykeltur, for dem der har svært ved at gå eller bare vil se øen på cykel.

Vi har som sædvanligt madpakker med, og spiser frokost med dem, vi går/cykler med. Om eftermiddagen samles vi kl. 15.00 på en cafe i nærheden af havnen, hvor vi får kaffe og kage/vafler. I Skal huske at veksle SVENSKKE penge. Der er ikke dankort terminaler på Øen.

Prisen er 150 kr. pr. person.

Turudvalget v. Annie.

På gensyn i 2012

Mange nytårshilsner fra Ben Hurs bestyrelse