

Ben Hur Nyt

Efterår 2013



Formandens hibiscus fra Hans K.P. i fuldt flor

Så lykkedes det at få sat sig til tasterne. Og det skal være nu, for indenfor få timer fra nu skal jeg være "onkel-morfar" for første gang, og af samme grund skal jeg en tur til Berlin.

Sommeren blev så gavmildt forlænget med en ekstra måned, men det rokker jo ikke ved at efteråret nu er godt i gang. Det mærkes især i bryst-, lår-, mave- og benmuskler, fordi efterår også er synonym med gymnastik, hvad enten man er til Gamle Ben om mandagen eller til Helles supergymnastik om onsdagen på Holbergskolen. Igen i år lykkedes det Formandsvældet BAM at fremtrylle de timer, vi gerne vil have, fra **18-20:00 om onsdagen**. Og så ved jeg, at der i skrivende stund arbejdes på, at et rimeligt musikanlæg er ved at blive indkøbt, så diverse ba-dut-spring og joga-øvelser kan foregå på behørig vis. Som om det ikke er nok, har vi også et tilbud om at komme til styrketræning om **torsdagen i Styrkehuset fra kl. 19-20:00**.



Dorte giver den gas i "Styrkeslottet"

Men inden vi tjekkede ud af sommeren, nåede vi lige at holde en herlig høstfest 23. august. Det blev noget af et tilløbsstykke. Vejret var selvfølgelig med os, så vi kunne sidde bænket udendørs. Der blev disket op med skøn mad, flotte farverige salater, gode bøffer og pølser fra grillen, samt kaffe og en lækker dessert som Annie stod for. Der var tale af Formanden, og der blev sunget højt på de omdelte sange, og jeg tror også, at der var godt synk i både det røde og det hvide tankanlæg!! En skøn aften, hvor vi startede ud i flot solskin og endte med at tøffe hjem i mørke mange timer senere.

På denne plads skal jeg skynde mig at skrive, at der allerede på **lørdag d. 5. oktober kl. 11:00** er kaldt til samling ved Fortun-lågen i Dyrehaven. Der er lagt op til endnu en skøn efterårstravetur blandt brunstigt kronvildt samt en skovklædt i de flotteste efterårsfarver. Frem med traveskoene og kraven op om ørerne. Lur mig, om ikke der på en eller anden måde også er tænkt i mad-baner også her.

Så er jeg i bedre tid til at annoncere næste store arrangement. Det foregår **lørdag d. 26. oktober kl. 13:00**. Her mødes vi foran det gamle telefonhus i Nørregade overfor hvor det gamle Dalle-Valle lå – hvis nogen af jer kan huske det?! Stedet er ikke helt tilfældigt valgt, for vi skal sammen med Nina fra Nørd Tours – dejlige Nina med ben i næsen og ringe i ørerne, eller var det omvendt? – som vil tage os med på en tur gennem København i fodsporene på to store københavnere – Bohr og Ørsted. Uden dem havde verden set noget anderledes ud. Det hele varer et par timer og guddødemig om der ikke også her er tænkt i kaffe og kage et listigt sted. Det hele står i den formidable sum af 100 kr., som mestendels går til Nina. Så mød talstærkt frem – jo flere der melder sig jo flere penge tjener Nina – og jeg har på fornemmelsen at de falder på et tørt sted.

Det bringer mig frem til de lidt mere tørre facts. Det er mest til ære for dem, der godt kan li' at have orden i kalenderen. Er der noget som en kalender, der er spækket med arrangementer og aftaler? Jeg håber der stadig er plads, for præcis en måned efter vores byvandring, nærmere bestemt **tirsdag d. 26. november kl. 19:00**, indkaldes der til Generalforsamling i Huset. Dette er kun et varsel – I vil senere blive officielt indkaldt via de elektroniske medier, og via de mere håndgribelige i form af en sprød A4 på opslagstavlen i Parken.



Leny, Alex, Thomas og Sven i fuld sving

Det er dog ikke alle medlemmer, der kan få lov til at deltage. For alle dem, der ikke har betalt kontingent har nemlig ikke stemmeret, og de kan derfor trygt blive hjemme. Derved går de glip af at få et indblik i, hvad klubbens penge bliver brugt til, være med til at stemme på bestyrelsesmedlemmer og ikke mindst et overdådigt pølse- og ostebord. Der er dog håb endnu om at alle kan være med, for **inden den 1. november**, kan I rettidigt nå at indbetale jeres kontingent! På sidste generalforsamling bestemte vi at forhøje det Kr. 50,- til nu at være Kr. 600,- for aktive. Og det er dælen dundre mig en billig fornøjelse. Tænk bare på alle de kilometre man kan gå/løbe på et helt år. Divider det op i 600, så er det altså ikke mange basseører. Udover det er der sidegevinster i form socialt samvær med vidende og begavede individer, 50 tirsdaysarrangementer, Jægerspris-lejr, forårs- og efterårstravetur, byvandring, vinterymnastik under kyndig instruktion, individuel styrketræning samt et dejligt klubhus og meget, meget mere – om ikke andet kan jeg sige, at vi er rigtig gode til kaffe og kage!!!

Bo



Fjol – knokling og "doping"

Som rosinen i pølseenden kommer et lille referat fra Veteran DM 24.-25. august 2013, skrevet af Ben Hurs mest ihærdige veteran Lars Juul Jensen.

Lars deltager senere på måneden i Veteran VM i Brasilien, hvor han skal løbe 1500m og 5000m (M60).

”Jeg lovede vist at give en lille status efter weekenden's VDM.

Allerførst - jeg mødte Birger på stadion i færd med at varme op, men han så ikke helt tilfreds ud. Det var han du heller ikke, da der tilsyneladende var en ny skade på vej. Han var derfor ved at overbevise sig selv om, at håbet om at det nok ikke blev til noget var mindre end risikoen for at en ny skade skulle lægge ham brak i uger igen. Derfor besluttede han at tage hjem igen uden at have været i konkurrence. Det var sikkert et klogt valg. Vi skal jo passe på de gamle muskler.

Heldigvis var jeg skadesfri og jeg følte mig godt tilpas. 1500m var den første start og jeg tog spidsen fra 800 m og kunne lige nøjagtigt holde Jes Andersen (Bagsværd) bag mig med et mulehår, mens Rolf Køngerskov blev 3'er. Tiden var fin, 4:55. Et par timer efter var det 400m, jeg lå lige indenfor Rolf, og prøvede at hente lidt på ham de første par hundrede meter; det gik fint indtil det med 150m igen var slut med overskuddet. Derefter koncentrerede jeg mig bare om at holde hjem. Jeg blev 2'er i 66 sek.

Søndag gjaldt det så 5000m, det gik rigtig fint selvom jeg måtte løbe de sidste 3500m alene. Jeg vandt i 18:00 - dog 3/100 på "den forkerte side". Leo fra Vejle blev 2'er mens Keld Larsen, tidligere klubkammerat fra OGF, blev tre'er et par sekunder efter Leo.”

Alt i alt en god forberedelse til VVM i Porto Alegre med 3 x årsbedste. To måneders træning mere kan nok give lidt mere, så jeg i hvert fald kan være i nogenlunde form i slutningen af oktober når det går løs.

Mange hilsner
Lars”



Lars i veteranholdkamp