

BMI MOTION



ELEKTRONISK FOLDER – August 2005

Siden sidst

Samsøløbet

Samsøudvalget måtte desværre aflyse fællesturen til 5 og 10 km løb i Tranebjerg på Samsø. Arrangørerne havde ikke taget højde for, at man ikke kunne nå frem inden start, hvis man kom med den første færge fra Hov til Samsø.

Kommende aktiviteter

Idrætsmærke 2005

Vi har nu afsluttet årets idrætsmærkeprøver, og det blev et år, vi ikke vil glemme, idet det blev det sidste, hvor vi havde Bent med. Hans død er et stort tab pga. den ildhu, han altid har lagt i idrætsmærkeprøverne m.m. Det er klart for alle, at han vil blive svær at erstatte. Veteranerne valgte at stoppe, men vi håber meget at se dem i årene fremover.

Idrætsmærket er i udvikling, så det i dag er muligt at aflægge prøver i løb m.m.. Dette håber vi, kunne være noget, som blandt andre BMI-MOTIONS løbere vil deltage i.

Idrætsmærkeudvalget

Idrætsmærkeafslutning

Der holdes afslutning hos Christian Damberg tirsdag den 23. august kl. 19.30, hvor der vil blive uddelt idrætsmærker og diplomer. Invitation udsendes til deltagerne. Idrætsmærkeudvalget.

Fuldenløbet 2005, 25 års jubilæum

Løbet afvikles lørdag den 3. september kl. 15.00. Fortræningen til dette smukke og krævende løb starter mandag den 1. august bag Beder Bibliotek kl. 18.30.

Vi vil gerne udbrede budskabet om løbet og fortræningen. Er der nogen, der vil have et par løbsbrochurer til at uddele til jeres naboer, kolleger m.v., kan I henvende jer til én fra Fuldenløbsudvalget for at få et par eksemplarer. Du kan også få udleveret nogle ved fortræningen. Oplysninger om løbet findes også på:

www.bmi-egeland.dk/motion

Også i år efterlyser vi lodtrækningspræmier". Så hvis du er i en virksomhed eller har en virksomhed eller på anden måde kan skaffe nogle lodtrækningspræmier, vil vi blive meget glade for at høre fra dig.

Fuldenløbsudvalget

Fuldenløb for officials

Der afvikles officialløb onsdag den 31. august, samtidig med fortræningen, så alle flittige uundværlige officials også kan få lov til at løbe og få registreret deres tid i Fuldenløbet. Vi har brug for rigtig mange officials – så skulle du have lyst til at give en hånd med kan du henvende dig til Anne Grethe Birk på tlf. 86936814. Vi skriver til samtlige der har været officials i 2004 og tidligere.

Fuldenløb afslutning

Når Fuldenløbet er afsluttet og teltene pakket sammen, bliver der afslutning i skolens kantine, her vil vi opfordre samtlige vore hjælpere til at deltage i et par hyggelige timer. Denne opfordring gælder også for hjælpere der har været med tidligere men som af én eller anden grund ikke kan deltage ved dette års løb.

Hilsen Anne Grethe



DGI-Århusegnens Crossturnering

Vi håber at se rigtig mange løbere igen. Sæsonen 2005-06 er nu planlagt, og der bliver løbet på følgende datoer.

1. runde afvikles den 2. oktober kl. 10.30 med Århus Fremad som arrangør. Start og mål Øster Skovvej i Risskov.

2. runde afvikles den 12. november kl. 14.00 med BMI-Motion som arrangør. Start og mål Vilhelmsborg Allé

3. runde afvikles den 22. januar kl. 10.30 med Atletica, Horsens som arrangør. Start og mål Hattingvej 1, v/Klubhuset.

4. og sidste runde afvikles den 12. februar kl. 12.00 med Hammel GF løb og motion som arran-

gør. Start og mål klintholm på Vadestedvej v. Hammel.

Det vil også i år blive muligt at købe sæsonkort til kr. 120,-. Du kan også tilmelde dig direkte hos DGI . Prisen pr. enkeltløb er kr. 40,-. Som noget nyt bliver det muligt at købe et nummer på selve dagen, dog mod et lille ekstra gebyr.

Vi vil opfordre til fælleskørsel – da nogle af løbene er lidt langt væk. Til afviklingen af vor egen del af turneringen får vi også i år behov for hjælpere, til væskeudlevering, vejvisere, afmærkning og parkeringsanvisning.

Ring til Anne Grethe på 86936814 hvis du har lyst at hjælpe et par timer.

Søndag den 6. november er der mulighed for at prøveløbe vores egen rute, dette foregår fra Kilden kl. 10.30.

Anne Grethe

NYT FRA MOTIONSUDVALGET:

- **DHL Stafetten** tirsdag den 16. august i Mindeparken. Starten går kl. 18.30. Vi forsøger efter bedste evne at markere, hvor BMI Motions samlingssted er. Kig efter standen, som vi forsøger at placere tæt på mål. Henvend dig til Motionsudvalget og aftal, hvornår du skal løbe, og hvor du får dit løbsnummer udleveret.
- **Odderløbet** søndag den 21. august kl. 11.00. Torvet i Odder. Nummerudlevering senest en halv time før start. Der er to ruter: 5,7 km og 10 km. Har du endnu ikke tilmeldt dig løbet – så kontakt hurtigst muligt Finn Kempel Christensen fra Motionsudvalget. **NB.** Dette løb er et klubbetalt løb – så husk klubdragten.
- **Fuldenløbet** lørdag den 3. september kl. 15.00 fra Beder. Individuel tilmelding. Se omtalen andet steds.

Hilsen Motionsudvalget Finn Kempel Christensen, Kirsten S., Steen L., Steen P. og Connie P.M.

Lidt af hvert

Aflysning – Klubaften den 10. august .

Den planlagte klubaften den 10/8 2005 med orienteringsløb og spisning bliver desværre ikke til noget. Kun 7 personer havde tilmeldt sig arrangementet, så vi bliver desværre nødt til at aflyse. Vi håber, arrangementet kan gennemføres på et senere tidspunkt.

Venlig hilsen Kurt Lyndgård og Charlotte Venshøj

En takketale på vers...

I bussen på vej hjem fra Berlituren i april blev det klart, at vi i klubben har en person med poetiske evner. Til jer, der ikke hørte talen, som Ann holdt, bringer vi den her på opfordring.

Red.



*BMI betænker BerlinMarathon
Birk bortforpagter Berlinprojektplanlægningen
Bestätigung befordres
Berlinafgang
Begejstrede buspassagerer
Bramfri, berettende buschauffør
Berusende bitter befordrer balstemning
Berlinankomst
Bopælen besigtiges
Buffet'en bekommer brilliant
BerlinMarathon begynder
Betagende BrandenburgerTor
Begejstrede betragtere
Benhårdt benarbejde
Blege ben brunes..(det var til dig, Helle!)
Barmhjertighed benægtes
BerlinerKindl, bananer beriger belastede benarbejdere
Berusende bravour
Bensmerterne buldrer
Behageligt bad
Berigende Berlinersightseeing
Berømt Berlinerrestaurant befordrer betrængt bespisning
BMI-bonus:
Bitterbægerklang
Byttepenge
Båndmusik
BerlinerFranz' BMI-medlemskab
Behjertede BMI-medlemmer
BMI's Berlin bustur bare bedst
Bravo Berlinudvalg!*

Rigtig mange hilsener og endnu engang tak for en god tur - det var rigtig godt at møde Jer!

Ann Dahy

Klubtøj—Newline

Vi er stadig leveringsdygtige i klubtøj til meget lave priser.

Jakken koster	kr. 350,00
Buksen koster	kr. 160,00
Korte tights, sorte	kr. 200,00
T-shirt (PD) hvid,	kr. 150,00
Lange tights, blå/hvid	kr. 100,00
Lange tights sort	kr. 150,00

Derudover har vi shorts, singletter og en del af de første modeller til meget lave priser. Kan købes hos Anne Grethe på 8693 6814 eller kig forbi.

Helle Mortensen har denne gang interviewet Helle og Torben fra Beder.

PROFILEN

NAVNE: Helle Nielsen og Torben Hermansen

ALDER: 48/47 år

CIVIL STATUS: Gift og vi har to børn – Lea på 18 og Mathias på 21 år

UDDANNELSE/ JOB: Helle: Tømrer og bygningskonstruktør, arbejder ved DSB Ejendomme med byggeprojekter og vedligeholdelse. Torben: Ingeniør – arbejder ved COWI med energiprojekter inden for fjernvarme

ANDRE FRITIDSINTERESSER: Helle: Tennis, at passe hus og have, at se gode film. Torben: Basketball og tennis samt have og hus

FAVORIT FERIE: Vandreferie - helst i høje bjerge og skiferie – langrend helst i det norske højfjeld

STØRSTE OPLEVELSE I LIVET: At få børn og opleve deres fødsel, samt 3 ugers rundrejse i det vestlige USA i 1997. At bo et år i Svanholm storkollektiv.

MÅL I LIVET: At leve et sundt og aktivt liv, samt opleve så meget som muligt.

OPRINDELIG SPORTSKARRIERE: Helle: I mine teenageår spillede jeg håndbold i AGF og jeg har også spillet volleyball siden jeg var 12 år, men er nu holdt med det. Torben: Har spillet basket siden jeg var 14 år i Viby, AUS og BMI

BEDSTE LØBESKO: Helle: Nike pegasus. Torben: Jeg køber forskellig sko hver gang og har ingen favoritter.

HVORNÅR BEGYNDTE I AT LØBE: Helle: Da børnene var små begyndte jeg at løbe småture rundt i skoven. Jeg kunne løbe, når det passede ind i familien. Torben: Da jeg var ca. 30 opdagede jeg, at det var svært at følge med de yngre basketballspillere og derfor begyndte jeg at løbe.



INDMELDT I BMI MOTION: I 2003

HVOR TIT LØBER I: Helle: max 2 gange om ugen. Torben: 1 til 3 gange om ugen

HVILKE RUTER LØBER I: I skoven omkring Vilhelmsborg, i Hørret skov og skoven omkring Moesgård Museum.

SPORTSLIGE MÅL: Helle: Øh.... Torben: At det skal være sjovt og forbedre min tid på en halvmaraton

BEDSTE LØBE ELLER SPORTSLIGE OPLEVELSE: Begge: Inden for løb var det vores første halvmaraton, som vi løb i Berlin. Der havde vi en rigtig god tur med godt vejr og samtidig et godt løb.

HVAD ER ÅRSAGEN TIL AT I ER MEDLEM AF BMI MOTION: Det sociale samvær og de gode arrangementer, som klubben laver.

KAN BMI MOTION ÆNDRE NOGET FOR AT BLIVE BEDRE: Ja, der bør gøres en indsats for at integrere nye medlemmer bedre. Det gælder både på det sportslige og på det sociale område. Hvis man er total nybegynder, så må det være svært at starte i BMI motion. Jeg kan fortælle, at i tennis har vi det samme problem og har i år valgt at gøre en særlig indsats for nye medlemmer. Der skal løbene følges op for at fastholde de nye medlemmer, ellers så bliver frafaldet for stort.

ET GODT TRÆNINGSRÅD: Nej, men vi er modtagelige for andres gode råd.

Man ved, at du er løber, hvis ...



- !...du savner „K30”, når du bliver spurgt om din alder.
- !...du ikke kan kende dine venner i normalt tøj.
- !...dine fødder ser bedre ud uden tånegle.
- !...din forestilling om en fed fødselsdag går ud på, at du sammen med gæsterne løber lige så mange kilometer som det antal år, du fylder.
- !...hvis dine kolleger mener, du er i bedre form, end du selv mener.
- !...du tilrettelægger familieudflugterne efter TRIMkalenderen.
- !...du skal bruge et foto i en ansøgning og kun har billeder taget under løb.
- !...vaseline kan bruges til andet end fornøjelser.
- !...du også binder dine italienske designersko med dobbeltknode.
- !...ingen tror dig, når du siger „aldrig mere”.
- !...vigtigt arbejde derhjemme kun bliver udført, når du holder løbepause.
- !...du kan udtale de halsbrækkende navne på alle de der kenyanere.
- !...du føler dig nøgen uden stopur.
- !...du kører på en ensrettet vej med fire baner og undrer dig over, at der ikke er otte baner.
- !...du laver udstrækningsøvelser, mens du står i kø i kantinen.
- !...du siger til din mor, at du laver LSD, og hun er ligeglad.
- !...du tæller hækkeløbere i stedet for får, når du skal sove.
- !...du løber på golfbanen.
- !...du føler dig fortabt uden vandflasker.
- !...du spiser spaghetti tre gange om dagen.
- !...du bliver forment adgang til „all you can eat” – spisestederne.
- !...du betragter arbejdet som en pause mellem løbene.
- !...dit ur er dyrere og mere avanceret end din bil.
- !...du har lige så mange ord for „smerte”, som en eskimo har for „sne”.
- !...du aldrig kigger dig tilbage (og derfor dumper til køreprøven).
- !...du forsøger at imponere personer af det modsatte køn med din kilometertid.
- !...du kan huske tiderne på alle dine løb, men glemmer højtiderne.
- !...du står tidligere op i weekenden end til dagligt for at løbe.
- !...du glæder dig til din næste fødselsdag, fordi du rykker op i en anden aldersklasse.
- !...du bliver opstemt, når du hører at ISOSTAR laver en ny smagsvariant.
- !...du ikke har ferie, men det har din fysioterapeut.
- !...du kan se et helt maraton i fjernsynet uden at kede dig.
- !...dine sko løber flere kilometer om året, end din bil kører.
- !...du har allerede planlagt dine weekender fem år frem i tiden.
- !...du laver hjemmesider om løb.
- !...du læser denne side og undrer dig over hvorfor det skulle være morsomt.

Indsendt af Gudjon G.

Aktivitetskalender august og september 2005

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
august	Motionsløb	P-pladsen Fløjstrup Skov lørdage kl. 12.00	
august	Fuldenløbsfortræning	Pladsen bag Beder Bibliotek Hver mandag og onsdag kl. 18.30	
	Uformelt søndagsløb	Kl. 10.30 fra Kilden ca.1½ time hver søndag + den sidste søndag i hver måned: kl. 11.00 fra Gåsehaven	
16. aug.	DHL Stafetten 5 x 5 km	Mindeparken kl. 18.30	FI
21. aug	Odder Løbet 5,7 og 10 km	Torvet Odder kl. 11.00	FI
3. sept.	Fuldenløbet	Pladsen bag Beder Bibliotek kl. 15.00	

F = Fællestillmelding **I** = Intern konkurrence (årlig lodtrækning om gavekort)

Langdistanceløb fortræning Peder Sørensen tlf. 8693 7418

Motionsudvalget: Kontakt Finn Kempel Christensen e-mail:finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414 eller Connie P. Mikkelsen tlf. 8693 0078 e-mail: cpm@mikkelsen.mail.dk.

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Anne Grethe Birk e-mail: birk-madsen@oncable.dk Tlf. 8693 6814

Næstformand Poul Christensen e-mail:hennyogpoul@mallinhuse.dk Tlf.8693 3101

Kasserer Charlotte Venshøj. e-mail:venshoj@mail.dk Tlf. 8627 6390

Best. medl. Finn Kempel Christensen mail:finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414

Best. medl./Redaktør Kirsten Bruun. mail: kh.bruun@mail.dkTlf. 8693 6942

www.bmi-egeland.dk/motion/

Stof til folderen: senest 25. i hver måned på e-mail: bmi_motion@hotmail.com

Betalinger til kassereren: Bankkontonr. 3661 3663 071 947 Danske Bank
Giro nummer 9570-4476 018 BG Bank

	
Viby Centret Odder Centret 8614 9544 8654 4330	