

# BMI MOTION

## Elektronisk folder - Marts 2005



### Siden sidst

#### **Fastelavnsløbet**

*Af Anne Grethe*

Det var Odder Atletik og Familiemotions tur til at arrangere fastelavnsløbet i år. Desværre fik vi datoen efter at februar folderen var ude hos vore medlemmer. Alligevel stillede vi med 35 løbere.

Ved ankomsten til Simpson Strong-Tie (BMF) så det ikke ud til at Odder havde ret mange løbere med – senere ved startstedet trekanten Saksild myldrede den ene Odder løber frem efter den anden i alt 33 blev det til. Endelig nærmede klokken sig 14.00 og løbet blev startet et par minutter før, da en af sommerhusbeboerne skulle passere i bil.

Der blev lagt ud i et vældigt tempo – og med min manglende træning var det i overkanten – blev da også overhalet af flere. Bla. Else og Tove men det regnede jeg ikke var nogen trussel da de to damer plejer at løbe 10 km – det har det gjort stort set alle de år der har været Fastelavnsløb. Men da jeg passerede målstregen stod Else og Tove der allerede og var ved at strække ud. ØV.

Endelig var alle løberne i mål og vi kørte tilbage til Boulstrup for at få et bad og derefter op i kantinen til kaffe, the, sodavand og fastelavnsbollerne. Vi troede ikke på noget som helst for vi havde jo stået og talt point ude ved målstregen men det er jo svært. Endelig skulle resultatet bekendtgøres og vi fra BMI-Motion blev lange i ansigterne for begge pokaler gik til Odder.

På 10 km havde Odder færrest point efter den reviderede endte det med 93 til OGF og 117 til BMI-Motion. Så var der 5 km. her var der lige mange point til begge klubber – og så er det tiden der tæller. Og der var OGF også bedst – troede alle.

Så blev resultatlisterne lagt frem og der var et par fejl – Rikke der havde løbet på 49 min. var placeret som den sidste løber på 10 km. Dette måtte vi reklamere over. Vi regnede løseligt på tiderne på 5 km og inden vi tog derfra var vi overbeviste om at vi havde vundet – dog ville vi være sikre – så efter gennemregning derhjemme fandt

vi ud af at vi faktisk var 1.43 min. hurtigere end OGF.

Vi har nu fået rettet resultaterne og pokalen er i vore hænder. Pokalen skal stå hos Morten Grunnet indtil næste år. Hvor vi har hjemmebane fordel.

Hilsen Anne Grethe

#### **Bakkerne øst for Skanderborg...**

*Af Tom Kjøller*

D. 6. februar mødtes et kobbel halvgale løbesøstre og –brødre til langdistance-løbetræning. Halvgale – fordi ingen kan være i tvivl om, at de bliver særdeles hårdt, når Alf Klærke står for ruten!

Alf skuffede ingen med sin rute – og godt nok er de fleste af de grimme steder prøvet før – men kombinationen – rækkefølgen, gør en særdeles væsentlig forskel! Og pyt; alle var nu klar over, at søndagens eftermiddag nok skulle bruges til restitution.

Vi var repræsentanter for de fleste klubber i samarbejdet; men også nye ansigter imellem. Det er inspirerende og fint med selskab på disse lange ture. Hurtigt findes nogle grupper som man kan følges med. Senere skulle det vise sig, at de hårde bakker satte sine spor, og grupperne blev mindre og mindre. Ja til sidst blev det jo til – en enlig svale! Men da var Pilbrodalen og Hulvejen jo også passeret – lokaliteter, som de fleste BMI'ere har stiftet bekendtskab med. Alligevel var det med en vis tilfreds mine, at også Skolebakken blev forceret – i lille klinge – og Alf og hans viv kunne byde velkommen til masser af hjemmebag og varme drikke – inkl. kakao med flødeskum! Jo nu var prøvelserne overstået – og genopbygningen kunne begynde.

Hilsen Tom

#### **Generalforsamling**

BMI Motion afholdt den årlige generalforsamling 16. februar. Ca. 35 medlemmer var mødt frem. På valg var formanden, to bestyrelsesmedlemmer og to revisorer. Anne Grethe Birk, klubbens formand igennem 12 år, blev genvalgt. Bestyrelsesmedlem Kurt I. Pedersen ønskede ikke genvalg, men fortsætter i stedet som koordinator for udvalget for

# BMI MOTION

## Elektronisk folder - Marts 2005



idrætsmærket og gymnastikken - en post, som han har bestredet på bedste vis gennem flere år. Gudjon Gudmundsson ønskede ikke genvalg. I stedet blev Finn Kempel Christensen indvalgt i bestyrelsen. Den ene bestyrelsespost er hermed nedlagt og ændret til en udvalgspost.

Leo Bro blev genvalgt som suppleant til bestyrelsen. Som revisor blev Niels J. Birkegaard genvalgt og som ny revisor blev Keld Lyngholm valgt.

Under eventuelt var der nogle medlemmer, der udtrykte betænkeligheder i anledning af, at papirfolderen er udgået og nu erstattet af en elektronisk udgave. Der udspandt sig herefter en livlig diskussion om emnet. Der er fremover tre muligheder for at læse information om arrangementer i klubben, nemlig på klubbens web-side, pr. e-mail eller for de, der ikke har adgang til nettet - at få sendt et print. Bestyrelsen vil tage emnet op igen på næste møde. Udgiften til trykning af papirfolder vil fremover andrage ca. 600 kr. pr. måned. Hidtil har Arla Foods trykt folderen næsten gratis.

Et medlem spurgte til faste tider i motionsrummet. Formanden vil undersøge, om vi kan få udleveret nøgle. Dette indebærer, at vi også bliver nøgleansvarlige.

Dirigenten kunne herefter erklære generalforsamlingen for afsluttet kl. 20.30.

### 5. DGI Cross i Hammel.

Af Tom Kjøller

Vinteren blev for hård; og crossløbet måtte udsættes pga. væltede træer m.m. Løbet blev i stedet gennemført lørdag d. 19. februar på en anden rute. En rute, som havde lidt lighed med crossløbet i 2003; den med en iset, stejl bakke Oldenburg bakken - opad!

I år i flot solskinsvejrblev bakken også iset; på 3. omgang, hvor sneen blev til is. Inden da havde rigtig mange løbere jo også passeret bakken - så både Leo og jeg måtte kigge godt nedad for at finde fodfæste!

Med en næsten overrepræsentation af deltagere i vores klasse H59, havde vi jo

heller intet at løbe stærkt for! Men imponerende er det da, at så mange "garvede" (ældre) deltager i sådan noget. Heldigvis kom vi begge igennem uden skader; der var nu heller ikke trængsel på ruten ret længe.

Vinderne blev kåret ved en seance i klubhuset og holdkonkurrencen blev vundet af Atletica Horsens foran Hammel GF. Resultater på [www.run2u.dk](http://www.run2u.dk).

Hilsen Tom

## KOMMENDE AKTIVITETER

### Berlinturen

Der er desværre kommet afbud, så der nu er to ledige pladser på turen til Berlin ½ maraton. Ring til Knud, tlf. 8693 7336 og hør om de er blevet besat eller om der er plads til dig.

Berlinudvalget Helle

### Italiensk madaften

Kokkeskole for BMI Motion foregår den 10.marts kl. 18.00 i skolekøkkenet på Malling skole. Hver familie bedes medbringe 1 skarp køkkenkniv, vinglas, viskestykke og karklud.

Husk sidste frist for betaling 1.marts.

### Menu:

**Antipasto:** Marineret, rå oksemørbrad ( *Carpaccio di carne e rucola'* )

**Primi piatti :**Pasta Primavera Pasta med bønner ( *Pasta e fagioli* )

**Secondo:** Kanin i rødvin ( *coniglio in vino rosso* )

**Contorno:** Gratineret fennikel ( *finocchi al forno* )

**Dolce:**Vendt flødecreme ( *Panna cotta* )

*Kiks med peber ( Biscotti al pepe )*

Ciao - Michele

# BMI MOTION

## Elektronisk folder - Marts 2005



### Styrke og motionsgymnastik

Af Kurt I. Pedersen

Sæsonen er ved at være slut. Tirsdag den 22. marts er der ingen motionsgymnastik på Beder Skole på grund af fridagene omkring påske. Den 29. marts er sidste gang i denne sæson.

Hilsen Kurt

### NYT FRA MOTIONSUDVALGET:

På bestyrelsesmødet den 16. februar blev det meddelt, at Gudjon har valgt, at trække sig ud af Motionsudvalgsarbejdet. Vi i Motionsudvalget vil gerne sige Gudjon tak, for det store arbejde han har lagt i motionsudvalget. Vi vil gøre vores yderste, for at gøre det lige så godt fremover og til at hjælpe os med det, har vi fået et nyt medlem Kirsten Stadel Petersen – Velkommen.

- **"Løb langt"** Husk næste gang er søndag den 6. marts kl. 10.30. Det er Odder der står for arrangementet denne gang, og det foregår fra Odder Svømmehal, Nølevvej, og der er mulighed for bad. Den lange rute er på 26 km, men der vil være mulighed for at løbe kortere ruter også.

Sidste "løb langt" i vinter er søndag den 20. marts kl. 10.30. Det foregår i Hadsten – Østervangshallen, Hammelvej og der er mulighed for bad. Ruten er på 28 km, og der vil også her være mulighed for at løbe kortere ruter.

- **Danisco cuppen** - 4. runde afvikles den 13. marts kl. 10.30/11.20. Atletion
- **Danisco Cuppen** 5. og sidste runde afvikles den 12. april kl. 18.30/19.15 fra AROS kunstmuseum.
- **1900 stafetten** afvikles søndag den 17. april i Gåsehaven kl. 9.00/11.00 – Stafetten er et klub betalt løb. Fortræningen starter søndag den 13. marts kl. 10.00. Det er en ret krævende rute på 10 km, så det er en rigtig god ide at deltage i fortræningen. Du kan læse mere om løbet på [www.aarhus1900.dk](http://www.aarhus1900.dk)

Husk tilmelding til løbene skal foregå til Kurt Ellemose tlf. 8693 8109 eller e-mail: [kes@watertech.dk](mailto:kes@watertech.dk)

Hilsen Motionsudvalget Peder, Steen L, Steen P, Kirsten og Connie

### Idrætsmærket

BMI Motions instruktører glæder sig til at byde motionisterne velkommen til årets idrætsmærketræning. Deltagergebyret er kr. 75.- pr. person. Idrætsmærkeprøverne afvikles på Beder Skole hver mandag kl. 18.00 - 19.00 - første gang 11. april. De første tre gange foregår aktiviteterne indendørs. Yderligere oplysninger kan fås hos Bent Wulff på tlf. 86 93 78 48.

### Vi har modtaget denne invitation fra Alf Klække:

#### SKVÆT MØLLE SKOV LØBET

Søndag den 3. april kl. 13.00. Start og mål: Højsangens Torv.

For tredje år i træk tilbyder Sportmaster og Sparekassen Kronjylland samt HI's Venners Motionsudvalg. til en smuk og varieret løbetur på 7 km i Skvæt Mølle Skov samt Vestermølleskoven med en pragtfuld udsigt ud over Skanderborg Sø. Flottere præsentation af Skanderborg kan man næsten ikke få.

På ruten kan du bl.a. opleve "Glideren" "Helvedesbakken" "Alf d'Huez" "Kringlen" "55 trin, pu'ha!" Kort sagt: et sjovt løb.

Med de meldinger/roser vi fik sidste år af løberne (109 gennemførende) forventer vi, at der kommer omkring 150-200 løbere, hvis vejrguderne er med os (mange flere kan vi nok heller ikke være) – så det er med at få meldt sig til.

Ved tilmelding hos Sportmaster Skanderborg får du udleveret dit startnummer med det samme. Du kan også tilmelde dig på nettet via hjemmesiden [www.skanderborgloeb.dk](http://www.skanderborgloeb.dk) Ligeledes er der tilmelding på dagen fra kl. 11.30. Men, vi ser helst at du tilmelder dig inden. Men kom i god tid. Startnumrene hentes også i det tidsrum.

# BMI MOTION

## Elektronisk folder - Marts 2005



Det koster kr. 30,- at deltage. Ligeledes vil der være præmier fra SportMaster og Sparekassen Kronjylland.  
Info: 8652 5084.

Kom og prøv løberuten  
Du kan stifte bekendtskab med ruten lørdagene den 12. / 19. og 26. marts.  
Vi mødes ved indgangen til Niels Ebbesen Hallen kl. 10.00. Alle er velkommen til at deltage. Vi følges alle sammen samlet hele ruten igennem.

Alf Klærke

### **Vi har modtaget invitationer fra LIF Løb og Motion:**

Kære løbevenner  
Vi i LIF Løb og Motion, tidligere lystrupløberne, vil gerne invitere jer til en spændende foredragsaften med Allan Zachariasen.

### **FOREDRAGSAFTEN MED ALLAN ZACHARIASEN Tirsdag, den 8. marts, kl. 19.00**

LIF Løb og Motion har inviteret Allan Zachariasen, tidligere topløber og nuværende løbeekspert, til at komme og dele ud af sine mange erfaringer fra et langt og succesfuldt løberliv. Hvad enten du er topløber, motionist eller nyudsprungen løber så kom og få inspiration til dit løb.

Foredraget vil blandt andet indeholde følgende:

- Løb og oplevelser – hvorfor løber vi, og hvad giver det os fysisk, mentalt og socialt?
- Træningslære med afsæt i Allan Zachariasens egen løbefilosofi

Foredraget finder sted i kantinen på Lystrup Skole. Alle er velkomne, prisen er 20 kr. – øl & vand kan købes. Tilmelding senest den. 4. marts til Gunnar på telefon 86 74 06 90 eller Jan på 86 22 73 18.

Med venlig hilsen på LIF Løb og Motions vegne Gunnar Christensen

## Lidt af hvert

### **Intern konkurrence 2004**

*Af Anne Grethe*

I 2004 var der 18 udvalgte løb hvor der var mulighed for at samle point til den "interne" og reglerne er ikke ændret – man skal være tilmeldt konkurrencen inden sæsonen starter, dette havde 43 løbere gjort heriblandt både store som små. Minimum skal der være løbet 8 løb dette havde 11 opnået. Der var 4 løbere der havde 9 løb, 2 løbere havde 11 løb, én enkelt nåede 14 løb og én havde 15 løb flot klaret Helle H. Mortensen. Gavekortene fra Sportmaster blev vundet af: Kurt Pedersen, 200,- kr., Kirsten S. Pedersen vandt et på 300,- kr. og endelig gavekortet på 500,- kr. til Ernst Frederiksen. Der var tre ekstra gavekort på hver 100,- kr. de heldige vindere blev: Gudjon, Leo og Lene Jørgensen.

Konkurrencen løber også i 2005 – samme betingelser – du skal være tilmeldt konkurrencen hos Kurt E. og du skal være tilmeldt løbene (mærket med \* i folderen) gennem BMI-Motion.

Hilsen Anne Grethe

### **Klubtøj**

*Af Anne Grethe*

Skal du deltage i vor klubbetur til Berlin og skal du deltage i den 1/2 maraton så er du selvfølgelig klædt i vort klubtøj – for det første ser det jo rigtig godt ud og for det andet er det nemmere for vore heppere at få øje på dig. Det er jo ikke kun i Berlin tøjet gør sig godt – skal du deltage i andre løb f.eks. 1900-stafetten der jo er et klubbetalt løb – så kræves det at du løber i klubtøj. Stafetten afvikles søndag den 17. april 2005.

Vi sælger tøjet til uhørte lave priser og kan købes hos undertegnede.

Anne Grethe

### **Glemte sager: løbejakke**

Da Fastelavnsløbet var slut, var der en der havde efterladt en BMI løbejakke (rød/hvid/blå) Hvem mangler den? Jakken er størrelse L og kan afhentes hos Anne Grethe

# BMI MOTION

## Elektronisk folder - Marts 2005



### @ Mailingliste

Hvis du vil modtage den elektroniske folder pr. mail, så huske at give besked til Charlotte Venshøj e-mail: [venshoj@mail.dk](mailto:venshoj@mail.dk)  
Så vil hun sørge for at distribuere et Acrobat dokument, som man evt. kan printe ud.

Red.

### BMI's hovedbestyrelse oplyser:

#### Ny cafeterieforpagter

Vi har fundet en ny forpagter, som vi er overbevist om kan leve op til de ønsker vi har. Han starter senest 1. april. Det drejer sig om Bent Arndt, som har en lang historie indenfor sportens verden - både som aktiv og i forbindelse med Lind Sport, Sport Direct, Sportens vener mm. Bent har nogle spændende ideer til at udvikle cafeteriet.

*Det ser vi frem til det, Bent, og håber vi kan arrangere fællesspisning igen i Egelund.*

Red.

### Farvel til Folderen?

*Af Helle Mortensen*

Vores blad Folderen kommer nu elektronisk og selv om vi kan få den tilsendt på papir, er det jo ikke Folderen mere.

I vores familie har vi alle altid set frem til at læse Folderen og der har somme tider været kamp om at læse bladet først. Vi vil savne Folderen i den gamle form og tror ikke at det kan blive det samme at skulle læse på computeren eller i den papirform vi har bestilt hos Charlotte.

Vi vil derfor gerne opfordre bestyrelsen til endnu engang at overveje om Folderen skal stoppe i den kendte form.

Mange hilsner fra Finn og Helle

## PROFILEN

Helle Mortensen har denne gang interviewet Elsebeth Nonbo.

**NAVN:** Elsebeth Nonbo

**ALDER:** 52 år

**CIVIL STATUS:**

Bor alene, har Anette på 20 år og Anders på 22 år.

**UDDANNELSE/JOB:**

Jeg er udlært klinikassistent, men har prøvet lidt af hvert. De sidste 10 år har jeg arbejdet som handicaphjælper.

**ANDEN FRITIDSINTERESSE:**

Har lavet hus i stand det sidste halve år. Går til pilatesgymnastik, svømning og er begyndt til fitness i Egelund. Vi er fem piger fra løbeklubben der strikker og drikker rødvin engang i mellem.

**FAVORITFERIE:**

La Santa Sport. Turen til Island sidste år var også fantastisk.

**STØRSTE OPLEVELSER I LIVET:** Mine to børnefødsler. Og da jeg løb marathon i New York i 1996.

**MÅL I LIVET:**

At holde mig sygdomsfri og kunne blive ved med at løbe. (Har været skadet i 3/4 år)

**OPRINDELIG SPORTSKARRIERE:**

Sønderborg pigearde. DET VAR STORT!!!  
Håndbold, gymnastik.

**BEDSTE LØBESKO:**

Nike Air.

**HVORNÅR BEGYNDTE DU AT LØBE:** Jeg begyndte i 1976. Da boede jeg i midtbyen. Vi var fire piger, som løb ud til Thors Mølle, spiste boller og drak kakao, og så gik det hjemad igen. Men seriøst begyndte jeg i 1992.

**INDMELDT I BMI MOTION:**

Jeg tog i skoven en lørdag, hvor jeg virkelig blev taget godt imod, siden hen til Fuldenfortræning, hvor jeg fulgtes med Connie fra første dag.



# BMI MOTION

## Elektronisk folder - Marts 2005



**HVOR TIT LØBER DU:** 2 gange om ugen nu hvor jeg er skadet. Men har ellers løbet 5 gange om ugen. (Håber snart at komme til det igen)

**HVILKE RUTER LØBER DU:** Fuldenruten er en af favoritterne. Ellers løber jeg gerne til Vilhelmsborg, ud på Hovstien, til Hørret og igennem skoven hjemad.

**SPORTSLIGE MÅL:** At komme til at løbe marathon igen.

**BEDSTE LØB ELLER SPORTSLIGE OPLEVELSE:** At blive nr. 3 af pigerne til Århus Marathon i 2003

### **HVAD ER ÅRSAGEN TIL, AT DU ER MEDLEM AF BMI MOTION:**

Jeg havde aldrig løbet i en løbeklub. Kirsten Bruun opfordrede mig, hun var tålmodig, for der gik nok et par år inden jeg fik taget mig sammen. Det er meget positivt at have nogen at løbe med. BMI Motion er virkelig en hyggelig klub.

### **KAN BMI MOTION ÆNDRE NOGET FOR AT BLIVE BEDRE:**

Jeg synes efterhånden vi er blevet bedre til at arrangere andre aktiviteter end løb, og er fuldt ud tilfreds med klubben.

### **ET GODT TRÆNINGSRÅD:**

Det er altid godt at være flere, så man kan presse hinanden.





## Aktivitetskalender marts og april 2005

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm
marts	Motionsløb	Tømmerpladsen Fløjstrup Skov lørdage kl. 13 og fra Egelund onsdag kl. 17.30	
Fra 2.april	Motionsløb nb. tidspunktet	P-Pladsen Fløjstrup Skov lørdage kl. 12 og onsdag kl. 17.30	
	Idrætsmærket starter i april: 11. april, 18. april, 25. april	Beder Skole kl. 19.00 - Gymnastik	
tirsdays	Styrke- og motionsgym.	Beder Skole kl. 18.00-19.00	
	Uformelt søndagsløb	Kl. 10.30 fra Kilden ca.1½ time + den sidste søndag i hver måned: kl. 11.00 fra Gåsehaven	
10. mar.	Italiensk madlavning m.Michele	Malling Skole kl. 18.00	<b>F</b>
2. april	Tur til Berlin med bus	Halvmarathon	<b>F</b>
13.mar	4. runde Danisco cup	Århus Stadion 10.30/11.20	<b>I F</b>
17.april	1900 Stafetten	Gåsehaven kl. 9.00 og kl. 11	<b>I F</b>

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

**Langdistanceløb** fortræning Peder Sørensen tlf. 8693 7418

**Motionsudvalget:** Connie P. Mikkelsen tlf. 8693 0078

e-mail: cpm@mikkelsen.mail.dk .

Tilmelding til løb: Kurt Ellempose tlf. 8693 8109 e-mail: kes@watertech.dk

### **BMI MOTIONs bestyrelse:**

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

Næstform. Poul Christensen e-mail:hennyogpoul@mallinhuse.dk Tlf.86933101

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. e-mail: kh.bruun@mail.dk Tlf. 8693 6942

**Stof til folderen: senest 25. i hver måned.**

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

**SPORTMASTER**

Viby Centret Odder Centret  
8614 9544 8654 4330

**Newline®**  
Challenge the world