

# BMI MOTION



## ELEKTRONISK FOLDER — Juni 2005

### Siden sidst

#### Copenhagen Maraton 2005

*Af Ernst Frederiksen*

Søndag d. 22. maj var den dag, hvor jeg fik opfyldt mit løfte til jer om at gennemføre et maratonløb. Da jeg stod op om morgenen, følte jeg mig vældigt godt tilpas. "Det skal nok gå", tænkte jeg.

Vel ankommet til startområdet ved Den Sorte Diamant nåede jeg at sige godmorgen til Gudjon. I det samme trak der nogle mørke skyer sammen over byen, og vi diskuterede lidt om, hvilken påklædning vi skulle løbe i.

Jeg havde planlagt at lægge mig sammen med fartholderne, som skulle løbe på 4:00 timer og følge dem så længe, det var muligt. Det viste sig at være en god plan, for indtil ca. 30 km hang jeg på. Mellem 30 og 35 km kunne jeg godt mærke, at benene begyndte at føles som beton. Jeg havde næsten nået muren, men det lykkedes mig at holde mig i gang. Jeg måtte dog lige strække ud et par gange. Jeg gik ned i tempo og vidste, at fru af var det helt min egen kamp.

Det var et godt tilrettelagt løb, og ruten var



rigtig god. Til trods for at en regnbyge og lidt torden var med til at sende os afsted, fik vi solskin på det meste af turen. Det var lige før, det blev for varmt til sidst. Da jeg passerede målstregen sagde tiden: 4.09.16 – YES! Jeg havde holdt mig indenfor den forventede sluttid. (min egen forventning var ca. 4 – 4:15).

Jeg er lige ved at være overbevist om, at det ikke var en enlig svale! Jeg kan sikkert ikke lade være med at prøve igen!

Jeg har lige været på nettet og har fundet tiderne på de 5 BMI'ere, der deltog:

Gudjon Gudmundsson	3.00.32
Carsten Kjærgaard.	3.25.33
Carsten Thøgersen	3.41.48
Kurt Søe	3.58.27
Ernst Frederiksen	4.09.16

Hilsen Ernst Jæger Frederiksen

#### Test din puls løbet.

*AF Anne Grethe*

En skøn tirsdag aften mødtes løbere fra Odder Atletik og Motion samt løbere fra BMI-Motion til et fem kilometer løb i Odders gader.

Der var udlevering af numre og pulsøre hos Sportmaster i Odder. Først skulle løberne have en teoretisk gennemgang af, hvordan man bruger et pulsur. Dette stod Allan fra Polar pulsøre for. Efter en lille times tid kunne løberne så varme op, hvorefter løbet blev skudt i gang. Der blev lagt ud i et voldsomt tempo. Ruten gik ad Århusvej til venstre ad Stampmøllevej op til Vennelundsvej videre ad Skovdalsvej. Hvis ikke nogen ved det, så er det opad hertil. Derefter blev der løbet i industri kvarteret og tilbage ad Århusvej og i mål hos Sportmaster. Her var der servering af sportsdrik og chokolade fra Maxim.

Efter løbet var der præmieoverrækkelse til de tre første henholdsvis herrer og damer.

Præmierne var gavekort fra Sportmaster på 300,- , 200,- og 100,- kr. Derudover var der lodtrækningspræmier og til sidst blev der trukket lod om et pulsur.

Meget "beskedent" satte BMI sig på de fem af de seks vinderplaceringer. Gudjon blev nr. tre og Klaus blev nummer ét på herresiden: På pige/dame siden blev Charlotte nummer tre, Birgit nummer to og Sari en flot nummer ét.

I lodtrækningen om Pulsuret var Leif Barsøe den heldige. Og fra pålidelig kilde forlyder det, at han er i fuld gang med at bruge det.

I selve pulsurtesten savnede vi lidt en afslutning – men det er jo heller ikke helt så overkommeligt, når 45 løbere skal have aflæst resultatet af det at løbe efter pulsen. Vi har fået et spørgeskema, der skal afleveres igen hos Sportmaster - forhåbentlig kan vi vende tilbage til et årligt Sportmaster løb i Odder til næste år.

Godt arrangement, og tak til Finn og co.  
Anne Grethe

## Kommende aktiviteter

### Let traktement sidste lørdag før ferien

Berlinudvalget kan konstatere, at vi endnu ikke har fået tømt pengekassen. Derfor har vi besluttet at købe smørrebrød samt øl/vand, som vi vil servere efter løbeturen den sidste træningslørdag i skoven før sommerferien. Det foregår lørdag den 25. juni. Selv om du ikke var med på Berlin-turen, er du hjertelig velkommen til en bid brød og en forfriskning - så længe der er noget at dele.

Med venlig hilsen Berlin-udvalget

## NYT FRA MOTIONSUDVALGET:

- **Familiestafet lørdag den 4. juni kl. 12.00.** Ved parkeringspladsen/Fløjstrup strand. Vi kunne også kalde dette løb **BMI stafetten** eller **BMI Kagestafetten** – men uanset hvad vi kalder det, så handler det om de ting, som vi alle i BMI Motion sætter meget højt: Hyggeligt samvær, løb i skoven og kaffe og kage. Vi mødes i skoven som sædvanligt kl. 12.00 medbringende kage til fælles kagebord, kaffe samt service og evt. en klapstol. Motionsudvalget vil lave et antal hold med 3 deltagere på hvert hold – ganske tilfældigt. Der er afmærket tre ruter i skoven på mellem 2,5 – 3 km hver. Deltagerne vælger selv, hvem der løber først. Hvert hold skal løbe alle tre ruter for at have gennemført. Der vil være præmier til det vindende hold.

Derefter går vi til den mere alvorlige del af arrangementet. Kagerne nummereres, og der uddeles stemmesedler. Så skal der smages på kager, og der stemmes på de tre bedste. Der vil være præmie til bageren af den vindende kage.

Vi håber at se rigtig mange kage- og løbeglade BMI'ere til dette arrangement – tag hele familien med, eller kom alene. Tilmelding kan ske til Finn Christensen på mail: [finn.kempel@mail.dk](mailto:finn.kempel@mail.dk) eller tlf. 86 93 34 14. Der er mulighed for tilmelding på selve dagen – men, husk kage – det er adgangsбилletten.

- **Horsens løbet søndag den 5. juni** Startsted Dyrskuepladsen, Hattingevej, 8700 Horsens. Sidste frist for tilmelding er overskredet, så de priser vi oplyser herunder, er inkl. eftertilmeldingsgebyr. Distance: børneløb 1 km kl. 13.15 gebyr kr. 30,00. 5,1 km kl. 14.15 gebyr kr. 100,00. 10 km kl. 14.00 gebyr kr. 100,00. samt ½ maraton 21,095 km kl. 13.00 gebyr kr. 150,00. Ruten går rundt om den smukke Bygholm Sø på skovstier samt grus- og asfaltveje. Kort rute er i Åbjergskoven på skovstier, grus- og asfaltvej. Start og mål er samme sted. Læs mere om løbet på [www.atletica.dk](http://www.atletica.dk)
- **Alt for damernes kvindeløb tirsdag den 7. juni kl. 18.30.** Startsted: Tangkrogen, Strandvejen, 8000 Århus C. Distance: 5 km og 10 km. Tilmeldingsfristen er overskredet, men man kan stadig tilmelde sig på dagen – dog kan det ikke garanteres, at der er t-shirts nok til eftertilmeldte. Gebyr på dagen er kr. 115,00. Der er en lille flok friske piger fra BMI, der har tilmeldt sig. Og disse piger har inviteret deres lige så friske mænd med som heppere – efter løbet vil vi sammen nyde vores medbragte mad i det grønne. Så skulle andre få lyst til at tilmelde sig, så husk manden og manden!
- **Århus Marathon lørdag den 11. juni.** Samt par maraton og mini maraton. Startsted: Atleticon 42,195 km kl. 13.00. Par maraton 21,0975 km kl. 13.30. Sidste frist for tilmelding var den 20.05.05. Der er løbere fra BMI som stiller op – så hvis du har tid og lyst, så kom og hep på dine løbevenner.

- **Danske Bank stafetten tirsdag den 14. juni.** Startsted: Mindeparken kl. 18,30. Distance: 3 x 5 km stafet. Gebyr: 270,00/hold med flütes/øl/vand. Eller 200,00/hold uden mad. Walk, hvor 3 deltager går 5 km sammen. Gebyr: 270,00/hold med flütes /øl/vand. Eller 200,00/ hold uden mad. Familie-stafet: 1,4 km for børn og 5 for voksne. Gebyr 125,00/hold med flütes/øl/vand. Eller 75,00/hold uden mad. Du kan læse mere om løbet på [www.agfmotion.dk](http://www.agfmotion.dk).
- **Samsø Løbet søndag den 10. juli.** Startsted: Medborgerhuset i Tranebjerg. 10 km kl. 10.30 - 5 km kl. 11.00. Gratis løb og tilmelding kan ske på dagen. Der er en flok BMI'er, som har tilmeldt sig dette løb, der er arrangeret af Finn Ernst og Finn Nørbygård.

### En hyggelig dag på Samsø:

Vi mødes i Hou og tager færgen til Samsø omkring kl. 8.00 medbringende kaffe og rundstykker, eller man kan købe om bord. Det vil være muligt at købe en gruppebillet. I Sælvig havn vil vi blive afhentet af en turistbus, som kører os til Medborgerhuset i Tranebjerg. Efter løbet bliver vi hentet af bussen igen og kørt til et nærmere bestemt udflugtssted, hvor vi skal nyde vores medbragte frokost.

Er det badevejr er der skønne strande, som vi kan aflægge en visit. Efter en passende frokostpause vil vi blive afhentet af bussen igen, som kører en rundvisning på øen. Aftensmaden indtager vi på en af øens mange hyggelige kroer. Derefter vil vi blive kørt tilbage til Sælvig havn og tager den sidste færge tilbage til Hou.

Motionsudvalget har forespurgt Finn Ernst, om der er løbere fra Odder, som skal deltage i Samsø løbet. Vi vil i så fald invitere dem, til at deltage i vores arrangement. Har ovennævnte vakt din interesse, så tilmeld dig til Finn Kempel Christensen på mail: [finn.kempel@mail.dk](mailto:finn.kempel@mail.dk)

Hilsen Motionsudvalget Finn K. Christensen, Kirsten S., Steen L., Steen P., Peder, Connie P.M.

### Hvad nu ? Samsø: 10. eller 17. juli

Efter dead-line indløb en meddelelse om, at datoen for Samsøløbet muligvis er flyttet. Vi er straks gået i gang med at undersøge det. Den 17. juli er der Samsøfestival og masser af mennekser på øen. Hvis løbet afvikles den dag, vil vores fælles tur med bus blive aflyst.

Hør nærmere ved løbetræningen i skoven eller ring til Finn Kempel Christensen. Så snart vi ved noget mere præcist, vil der blive lagt en meddelelse ud på <http://www.bmi-egeland.dk/motion/>

Red.

### DHL Stafetten

Selv om man kan synes, det er lidt tidligt at tænke på et løb, der foregår den 16. august, så er der altså tilmeldingsfrist midt i sommerferien. Selvfølgelig stiller BMI Motion op med nogle hold til DHL Stafetten. Nærmere følger i augustfolderen. Prisen pr. hold (5 personer) er kr. 550.- Hvis der stadig er plads til flere hold efter 25. juli, koster det kr. 600.- pr. hold at være med i dette populære løbearrangement. Vil du deltage, så meld dig allerede nu til Motionsudvalget Finn Kempel Christensen.



### Ferieafslutning

Den traditionsrige ferieafslutning med løb, sang og bægerklang i skoven er i år onsdag den 15. juni. (nb. Bem. datoen. I løbsoversigten på bageste side af majfolderen stod der 22..juni).

Vi mødes ved P pladsen Fløjstrup Strand kl. 17.30. Klubben sørger for at der bliver tændt op i grillen. Efter løbeturen er der fællesspisning i det grønne. Vi hygger vi os sammen et par timer. Medbring madkurv og drikkevarer samt godt humør. På pladsen er der få borde, men tag for en sikkerheds skyld campingbord og stole med. Er der nogen, der har lyst til at holde en båltale?

### Sommerens fælles løbetræning

Sommerferien er lige om hjørnet. I juni løbes der på de sædvanlige tidspunkter: onsdag kl. 17.30 og lørdag kl. 12.00 fra P Pladsen ved Fløjstrup Strand. Der er også stavgang, men det må erkendes, at stavgængerne er ikke helt så flittige til at møde op, som løberne. Der er officielt ingen fælles løbetræning i juli måned, men det viser sig nu alligevel hvert år, at mange ikke kan undvære de hyggelige løbeture med klubkammeraterne. Så har du lyst – så mød alligevel op, for der er næsten altid nogen, der alligevel løber onsdag og lørdag i juli. Faktisk går der lidt "skovtur" i det hen over sommeren. Efter løbeturen kan man tage et dejligt forfriskende bad i havet. Mange har frokosten med i skoven om lørdagen.



Idrætsmærket har mistet en ildsjæl. Det er med stor sorg vi i "Idrætsmærkeudvalget" har modtaget meddelelsen om Bent Wulffs død.

Bent blev fundet i sit badeværelse Kristihimmelfartsdag om morgenen, og døde fredag den 13.maj, uden man havde haft kontakt med ham.

Idrætsmærket betød meget for Bent, som selv tog 27 mærker. Bent var med lige fra starten, men mistede et par mærker pga. en by-pass operation for ca. 10 år siden. De fleste år var Bent medlem af Idrætsmærkeudvalget, og de sidste 7 år var han formand.

For år tilbage var Bent vores gymnastikinstruktør om vinteren. Nogle af os gamle har også løbet vores første løbetur sammen med Bent, da han var rigtig god til at tage sig af nye medlemmer. Altid i godt humør og parat til at grine af en vandet vittighed, hvad flere af os har misbrugt. En rigtig god ven og kammerat er ikke mere, og vi føler med familien, som har lidt et stort tab. Bent Wulff Hansen blev 73 år

På idrætsmærkets vegne.  
Kurt Pedersen

## Lidt af hvert

### Ferie

Bestyrelsen inkl. redaktøren ønsker alle medlemmer en rigtig god sommer. Husk! Næste folder kommer ca. 1. august.

Red.

### Pulsure fortsat.....

Klubben har jo stadig pulsure – som har været flittigt brugt i nogle perioder mere end i andre. Derfor kære medlemmer – vil vi forære – ja du læser rigtigt – disse seks ure inkl. sender væk.

Alle urene trænger til nyt batteri, det skal du selv investere i. Vi aner heller ikke om senderen virker. Også denne skal købes, da der ikke kan skiftes batteri.

Det kommer til at foregå på den måde, at de første seks, der ringer til undertegnede på et givent tidspunkt, vil blive de heldige. Er der flere end seks, der ringer, bliver der trukket lod blandt de personer, der har ringet. Pulsuret er af mærket Polar EDGE NV.

**Tirsdag den 7. juni mellem kl. 17.00 og 18.00** kan du ringe eller sende en mail til Anne Grethe. Ring på: tlf. 8693 6814 eller på mail: [birk-madsen@oncable.dk](mailto:birk-madsen@oncable.dk)

Anne Grethe

### Hjælp dig selv og motionsudvalget!

Overhold nogle få, enkle regler, og du gør arbejdet meget nemmere for medlemmerne af motionsudvalget:

- ☉ Tilmeld dig løbene i god tid – vent ikke til sidste frist.
- ☉ På løbsdagen møder du op i god tid – dels for at varme op, men tænk også på, at den, der udleverer nummeret, måske selv skal løbe!
- ☉ Hvis du har forfald. Så meld afbud, så ved personen, at du ikke kommer og behøver ikke spejde forgæves efter dig. Nummeret kan måske udleveres til en anden løber.
- ☉ Til holdløb SKAL du melde afbud, hvis du alligevel ikke har mulighed for at deltage. Her går det nemlig også ud over holdet, hvis du ikke kommer.

Det er til gavn for alle, at ovenstående få regler overholdes.

### **Samtidig skal reglerne om betaling for løb kort rides op:**

Når du har tilmeldt dig et løb, betaler du, selv om du har meldt afbud. Ved holdløb (Motionscup, DHL) skal du ved forfald melde afbud og samtidig være Motionsudvalget behjælpelig med at finde en afløser fra klubben. Den person, der gennemfører løbet, betaler. Hvis det ikke lykkes at finde en afløser, betaler du. Hvis forfald er så sent, at man først ved startstregen finder en afløser, betaler du.

God løbelyst  
Bestyrelsen.

### **Kære løbevenner**

Tiden løber så let på tå,  
Af og til må den godt gå i stå,  
Man bliver lidt ældre -  
Er man gammel og grå?  
Nej! man løber af sted, kan slet ikke gå.  
I anledning af at jeg fyldte år  
I mange tak for opmærksomheden får.

Mange løbende hilsner Finn

*Helle Mortensen har denne gang interviewet  
Mie Brüel, Mallings.*

## **PROFILEN**

**NAVN:** Mie Brüel

**ALDER:** 42 år

**CIVIL STATUS:** gift med Lasse, vi har tre børn.

**UDDANNELSE/ JOB:** lektor på Anatomisk Institut, Aarhus Universitet

**ANDRE FRITIDSINTERESSER:** sejls og køkkenhaven

**FAVORIT FERIE:** skiferie (med streg under ski – da jeg forsøgte mig med snowboard endte jeg efter 3 timer på det lokale sygehus med brækket håndled – heldigvis den næstsidste dag af ferien!)

**STØRSTE OPLEVELSE I LIVET:** at få mine børn

**MÅL I LIVET:** at have det godt med min familie og venner, og helt aktuelt at vores huskøb går i orden!

**OPRINDELIG SPORTSKARRIERE:** tennis og badminton

**BEDSTE LØBESKO:** Asics

**HVORNÅR BEGYNDTE DU AT LØBE:** i 1995

**INDMELDT I BMI MOTION:** i 1999, men det været noget on-off...- så sent som for 2 måneder siden var der et venligt klubmedlem, som pænt spurgte jeg kendte ruten, for jeg var vist en af de nye....

**HVOR TIT LØBER DU:** det varierer meget, hvis det er muligt 2-4 gange om ugen

**HVILKE RUTER LØBER DU:** BMI-ruterne i skoven, og derhjemmefra ad Karlslundvej (med den flotte udsigt over vandet) til Mariendal P-plads ved skoven og hjem over Berder. Det er dejligt, at bo så man kan løbe ned til skoven, se vandet og hjem igen uden at det bliver vildt langt.

**SPORTSLIGE MÅL:** at følge med Helle, når hun ikke er sød og venter på mig

**BEDSTE LØBE ELLER SPORTSLIGE OPLEVELSE:** min første og indtil nu eneste halvmaraton i Odder for to år siden – selvom jeg var ved at tabe modet til sidst. Bakken langs landevejen mod Hov 4 km før mål var ved at tage livet af mig. Jeg huskede den længe, som den stejleste og ondeste bakke jeg nogensinde havde mødt – og det beskriver vist min tilstand på det tidspunkt af løbet udmærket. Men jeg overlevede og nåede i mål.

**HVAD ER ÅRSAGEN TIL AT DU ER MEDLEM AF BMI MOTION:** Jeg synes, det er en rigtig hyggelig løbeklub, og det er meget motiverende at løbe sammen med andre – der jo altid nogen man kan "hægte" sig på.

**KAN BMI MOTION ÆNDRE NOGET FOR AT BLIVE BEDRE:** ja – ændre tidspunktet for fortræning til Fuldenløbet fra 18.30 til 17.30.

**ET GODT TRÆNINGSRÅD:** at løbe med BMI eller aftale med andre, for så kommer man automatisk af sted og undgår unødvendige overvejelser som "ser vejret ikke lidt lusket?" eller "er benene ikke lidt trætte i dag?"





## Aktivitetskalender juni og juli 2005

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
juni	Motionsløb	P-pladsen Fløjstrup Skov lørdage kl. 12 og onsdage kl. 17.30	
juni	Idrætsmærket: 6.juni, 13. juni, 20. juni (sidste gang er der opsamling. Medbring kaffe og brød)	Beder Skole kl. 18.00	
	Uformelt søndagsløb	Kl. 10.30 fra Kilden ca.1½ time + den sidste søndag i hver måned: kl. 11.00 fra Gåsehaven	
5. juni	Horsensløbet 5, 10 og 21 km	Dyrskuepladsen kl. 14.15	<b>F</b>
7. juni	Alt for Dam. kvindeløb 5/10km	Tangkrogen kl. 18.30	
4. juni	Familie- og Kagestafet	P Pladsen Fløjstrup Strand kl. 12.00	<b>F</b>
juli	Ingen officiel løbetræning		
august	Fuldenløbsfortræning Starter 1. august	Pladsen bag Beder Bibliotek kl. 18.30 Hver mandag og onsdag	

**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/](http://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	