

# BMI MOTION

## ELEKTRONISK FOLDER

15. oktober—30. november 2005



### Lidt af hvert

**Næste folder udkommer ca. 1. december**  
På grund af redaktørens ferie var vi nødt til at slå tre udgivelser sammen til to. Næste folder udkommer omkring 1. december.

**Gymnastikken holder efterårsferie**  
Der er god tilslutning til Motions- og styrketræning for løberne i BMI Motion hver tirsdag mellem kl. 18.00—19.00. Men husk, at der er lukket i efterårsferien. Red.

**Træningsrummet**  
Kom og vær med. Der er plads til flere BMI-ere. En lille flok mødes hver fredag i motionsrummet i Egelund mellem kl. 17 og 19 for at spinde eller dyrke styrketræning sammen i ca. 1½ time. Hvis du vil vide mere eller være sikker på, at vi kommer og låser op, så ring til Connie tlf. 8693 0078 eller til Helle tlf. 86933 027.

**Uformel fællesspisning – den sidste onsdag i måneden**  
Der er flere i klubben, der den sidste onsdag i måneden mødes. Efter løbeturen og en tur i saunaen hygger løberne sig sammen i cafeteriet med en bolle eller en bøf. Ingen tilmelding mød bare op.

**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, ring på tlf. 86 93 68 14 eller kig forbi.

**Top 20**  
Hvad enten vi vil det eller ej – så er det igen ved at være tid til at gøre status over vore medlemmers indsats på udvalgte løb. For at

vi kan udfærdige statistikken, er det nødvendigt, at du afleverer dine tider fra de løb, der indgår i statistikken og afleverer til Kirsten Underlien. Det gælder også for nøjagtigt opmålte 5.000 m eller 10.000 m. Statistikken offentliggøres i februar måned – så kig i dine gemmer og send tiderne til: kirsten@underlien.dk

Hilsen Anne Grethe

### Siden sidst

**Fællesmøde med flere gode spørgsmål**  
Bestyrelsen holder møder, motionsudvalget holder møder og aktivitetsudvalget holder møder. Men, kunne man ikke arrangere et møde for alle tre grupper? Målet er jo det samme – vi skal arrangere AKTIVITETER for medlemmerne. Vi vil jo alle gerne holde liv i klubånden i vores gode, gamle løbeklub, og vi vil gerne have glade medlemmer, der skal være fælles løbetræning flere gange ugentlig, der skal være mulighed for fællestillmelding til forskellige motionsløb, og der må meget gerne være nogle sociale arrangementer for medlemmerne, og bestyrelsen skal udføre deres forskellige opgaver. Så langt så godt!

Så der blev holdt møde - et rigtig godt og konstruktivt møde, hvor alle (kun 1 afbud) fra de tre grupper deltog. Og vi fik vendt en masse ting, Blandt andet evaluerede vi deltagerantallet til de løb, som motionsudvalget havde udvalgt til fællestillmelding i 2005. Vi snakkede om, hvor mange der møder op til løbetræningen onsdag og lørdag. Vi snakkede om et planlagt (men aflyst) arrangement med orienteringsløb og efterfølgende grillmad. Faktisk var det lidt nedslående.

Og så kom spørgsmålene. Hvad er det mon der gør, at BMI Motion i øjeblikket er nede i en bølgedal. Det kan konstateres, at der ikke kommer ret mange til løbetræningen, der er ikke mange tilmeldinger til løb med fælles tilmelding og af til efterfølgende flere afbud, og et socialt arrangement i august blev aflyst på grund af for få tilmeldinger. Hvorfor er det mon sådan?

De spørgsmål stillede bestyrelsen, motionsudvalget og aktivitetsudvalget sig selv –

dog uden at finde klare svar.

Hvis medlemmerne har gode forslag til, hvordan vi kan vende tendensen – så kom endelig frem med ideerne.

### Beslutninger

Blandt de beslutninger, der blev taget på mødet var, at Motionsudvalget i 2006 står for fællestillmelding til følgende løb: Motionscuppen, Fastelavnsløbet, Århus 1900-stafetten, Odderløbet og Alt for Damernes Løb. Motionsudvalget overvejer fællestillmelding til et ekstra løb, f.eks. Molsløbet, Horsens-stafet, Almindssøstafet Dette betyder, at fællestillmelding til DGI-cross udgår pga. kun 2 tilmeldinger i år, og DHL droppes i 2006, fordi mange løber på firmahold.

Aktivitetsudvalget blev enige om at tydeliggøre over for medlemmerne, hvilke planer udvalget har med hensyn til sociale arrangementer/løb fx opgjort pr. halvår i folderen. Næste BMI-motions-fest udskydes til april 2007 pga. klubbens 25-års jubilæum, hvor det er planen at lave en flot fest. Vi er klar over, at BMI's medlemmer gerne ser sociale arrangementer, men vi kan kun afse tid til et ekstra arrangement forår og efterår. Aktivitetsudvalget arrangerer i 2005 julefrokost den 14. december i Egelund og nytårstravetur 31/12. I 2006 arrangerer udvalget ferieafslutning i juni, julebingo i november, julefrokost i december, nytårstravetur. Dertil kommer et arrangement om foråret og et arrangement om efteråret – nærmere om det senere.

Henrik Vistisen og Finn Ernst er langt med planerne om en Amsterdam-tur i oktober 2006 – yderligere oplysninger omkring 1. december 2005.

Red.

### Fuldenløbet – du gode, gamle

*Af Lars Winther*

Efterhånden er der ikke en sten, en gren eller et hul i stien, man ikke kender. Nå ja - for ikke at snakke om bakkerne, hvor vi har klatret, kravlet, svedt og stønnet. I flok til fortræning, alene på de skæve tidspunkter og højdepunktet – det officielle løb. Det er naturligvis årets Fuldenløb, jeg tænker på. 25 år og stadig en værdig udfordrer og en god ven at dyste med.

I vores familie har vi været af sted på denne lokale klassiker siden 1995, hvor vi flyttede til Beder dog med enkelte smutter under vejs. Løbet blev da også vores første møde med BMI-motion og den indirekte anledning til, at først Birgit og senere jeg selv kom med i

klubben og begyndte at gøre lidt mere ved løb. Og Fuldenløbet er jo noget særligt. Det er vores eget løb, hvor man både møder BMI'erne, men også naboen, elektrikeren og kassedamen nede fra Brugsen. Derfor må tiderne helst ikke falde helt igennem – man skal jo gerne kunne gå i Brugsen med rank ryg. Derfor har vi altid lidt ekstra løbekriller i maven i vores familie inden Fulden og omegn skal besejres.

Årets løb levede op til den sædvanlige standard med glade mennesker og god stemning. Birgit havde et alvorligt maveonde et par dage op til løbet og valgte at tage den med ro for en gang skyld sammen med sønnike Malthe på 8 år. 6,3 blev klaret på godt 32 minutter. En herlig mor-søn-oplevelse, hvor man som forældre jo nærmest svulmer over af stolthed, når man oplever fighterånden og glæden ved at løbe i så tidlig en alder. Storesøster Thea havde valgt tennisafslutningen, som desværre ramlede sammen med løbet.

Den korte rute bød dog også på eneste skønhedsplet i arrangementet – for mange mountainbikes, som flere steder var i vejen for løbet. Cykelfolkene havde vist ikke overholdt deres aftaler, så det var lidt synd.

Jeg selv kom rundt på de 10,8 km på 47,25 – fint nok, selvom det var et minut langsommere end sidste år. Men det var jo også ret varmt og i det mindste fik jeg i spurten afvist den galoperende tømmer fra Malling - Steen Lauersen, som diskret havde lusket sig ind på mig.

Alt i alt et godt arrangement, så tak for det til alle jer løbsansvarlige, som ofrede jer for os andre.

Hilsen Lars

### Fuldenløbet 25 års jubilæum

*Af Anne Grethe Birk*

Solen var på himlen fra morgenstunden – og vinden var lige tilpas, det var rigtig dejligt løbevej. På denne tid af året er vejret meget afgørende for, hvordan løbet bliver. På forhånd havde ca. 260 tilmeldt sig løbet, og i den sidste time op til løbet, var der travlt ved efter tilmeldingen. Vi nåede op på 646 tilmeldte.

Borgmester Louise Gade havde en taletid på ca. 3 min., og efter at have fortalt løberne om de meget flotte rammer de nu skulle ud i – skød hun løbet af ca. kl. 14.55. De mange løbere kæmpede sig ud gennem lågen for alle skulle være først. Desværre var der også denne dag mountain bike løb. Der var forinden afholdt møder med cykelklubben for at få



det bedste ud af dagen, men alligevel oplevede flere nogle meget farlige situationer. Kvægdriften er meget smal, og når der kom cykler imod en løber – ja så måtte løberen springe til side. Heldigvis blev vi forskånet for uheld.

Vore sponsorer gennem flere år var også på plads i jubilæumsløbet, men ingen andre end Danske Bank har været med lige siden starten, og vi er meget glade for at have Danske Bank som hovedsponsor. Vore annoncesælgere Henning Høy og Elsebeth Nonbo har ydet en stor indsats for klubben.

Også i år havde vi mange officials i gang både ved fortræningen og på selve dagen. Ca. 45 officials/hjælpere er der brug for i løbet af dagen. De første starter kl. 9.00 med opsætning af målområdet, og på samme tid møder ruteafmærkerne op. Derefter møder resten ind på forskellige tidspunkter – de fleste har deres sædvanlige opgaver. Men for at sikre at vi altid har nogen, der kan tage over i tilfælde af afbud - dem havde vi mange af i år - kan det godt være, at nogen ikke lige har den opgave, de plejer at have.

Vi håber at I havde nogle hyggelige timer, og at vi kan regne med jeres hjælp til næste år. Tak til alle officials/hjælpere for indsatsen også tak til udvalgsmedlemmerne, der i årets løb har brugt en stor del af deres fritid for at arrangementet skal blive vellykket.

Efter at løbet var pakket ned, mødtes officials og hjælpere i skolens kantine. Her plejer vi at hygge os en times tid med pølser, sodavand og øl. Måske også lidt lodtrækning om de uafhængte præmier. Det er også her vi hylder "årets Fuldenløbshjælper". I år faldt valget på Olav og Kirsten, det har de så sandelig også arbejdet på i 25 år. Tillykke. Løbsresultater samt billeder fra løbet finder du på vores hjemmeside. På gensyn den 9. september 2006.

På Fuldenløbets vegne Anne Grethe

### **Klubmesterskab i Cross**

*Af Anne Grethe Birk*

Vejrguderne var ude efter os den 1. oktober, hvor vi skulle afvikle klubmesterskabet. Alligevel mødte 36 løbere op – såvel store som små. Ruten var den samme som i 2004, dog valgte vi pga. det fedtede og meget glatte underlag at lade de mindste løbe til Vilhelmsborg og tilbage igen. Selvom det havde regnet det meste af formiddagen, var det en anderledes oplevelse (rigtig cross). Næsten alle, der passerede målstregen, havde mudder helt oppe i nakken.

Efter alle var nået i mål, skulle den indkøbte kage nydes til den medbragte kaffe, the eller juice, og en enkelt havde endda tjekkisk øl med. Det var så også her regnen stilledede af.

Ruteafmærkerne havde gjort deres arbejde rigtig godt, dog er der lige et par steder, vi skal justere til næste år, hvor I forhåbentlig møder talstærkt op, så vi kan få kagerne spist op.

Resultaterne er lagt ud på hjemmesiden, og klubmestrene vil få overrakt deres diplom den 23. november, hvor vi har klubaften.

Hilsen Anne Grethe

### **H.C.Andersen Marathon 2005**

*Af Morten Andersen*

Min far, der hed Hans Christian Andersen, havde herretøjsbutik i Odense, han ville ganske vist have haft fødselsdag d. 23/9, og ikke d.25/9 som var dagen for DM i maraton i Odense. Og jeg havde selv startet selskab, H.C. Andersen Adm. Aps. i år. Så der var flere grunde, ud over en fribillet, til at stille op i Odense.

Jeg ankom - og for dem som kender mig— i meget god tid - kl.8:50. (starten er kl.10 ) med egen forplejning, hvor jeg havde en enkelt citrusgel med, som skulle afleveres inden kl.9.

Noget af det bedste ved sådanne løb, er spændingen, forventningens glæde, som (heldigvis) overstiger frygten for, hvad der skal og kan ske. Startboksen blev fundet 4-5 min. før start, det var heldigvis chipmåling, og jeg startede ca.1½ min. efter startskud-det. Heldigvis er der rigtig god plads i starten, så den første km blev rundet i 4:12 !! Nøjagtig hvad jeg havde tænkt at lægge ud med i tempo.

Her skal jeg måske lige indskyde, at jeg i år har lagt min træning om (efter at have læst om Peter Troldborg), så jeg stort set hver gang træner intensivt, det passer til mit temperament. Og jeg har i år forbedret mine PR tider på 10 km, Marselis- og Fuldenløbet. Jeg træner max. 3 gange om ugen, men har løbet 6 ture over 25 km inden for de sidste 12 uger. Måske netop pga. denne træningsform svingede mine km-tider en hel del, fra 4:01 til 4:39 på en ellers forholdsvis flad rute Men uret sagde nu 2:06:08 efter 30 km, og det er altså en gennemsnits km-tid på lige godt 4:12. Så det så rigtig fornuftigt ud.

Undervejs havde jeg mødt nogle få udgåede løbere og en enkelt kollapsede efter ca. 11 km, som lå på ryggen og blev strukket ud i benet, som om han havde krampe i det, det skulle

senere vise sig, at han havde hjertekrampe og rent faktisk døde, 46 år gammel, nøjagtig samme alder som mig selv.....Ære være hans minde!.....

De 32 km blev rundet, og jeg havde nu godt 45 min. til de sidste 10 km. "Piece of cake", troede jeg. JEG BLEV KLOGERE !! Efter yderlig 2-3 km, kom der et stik i højre baglår, og kort tid derefter MEGA krampe, så jeg ikke bare måtte ned og gå, men ned og STÅ, og lave lidt strækøvelser. I gang igen, små stik nu i begge baglår, jeg spjættede lidt med benet og løb videre, og prøvede ligesom at løbe lidt anderledes, imens det hele bare kom, de negative tanker, trætheden og ikke mindst frygten. Jeg vidste jo, at kom tilsvarende krampe, ala den første, igen—så var det slut, så ville jeg ikke en gang kunne gå hjem. Jeg fik "sparket" til mig selv, og fik mig selv overbevist om, at der skulle satses—jeg fik måske aldrig chancen igen til at kunne komme under de 3 timer.

De sidste km er meget lange, og dem som kender Odense, ved at de er meget hårde. Først igennem tunnelen i midtbyen, og så ud af Odense City, i hed sol og modvind (der var nu ikke meget vind den dag), Men jeg var træt og stadig frygtede jeg krampen. Km-tiderne lå nu lige omkring 4:30, og så.....langt om længe kom 41 km skiltet, jeg havde godt 5 min til 1195 meter. Så de sidste 300-400 m blev tilbagelagt i staverende spurt, til stor morskab for speakeren, som kommenterede mig i mål, med besked på, at jeg havde passeret de 3 timer. MEN JEG VIDSTE BEDRE. 2:59:48 sagde mit stopur (officielt 2:59:49) FEDT.

Efter at have siddet ved målstregen 3-4-5 min og sundet mig, bevægede jeg mig rundt i "forplejningshjørnet", og jeg slog mig ned hene ved H.C. Andersen øllene, som smager ganske fortrinligt. Jeg havde der følgeskab af Gudjon og andre fra Århus 1900. Derudover mødte jeg fra klubben Claus Langfeldt, og ikke mindst hans dejlige kone Lis, som var med som flittig hepper, og blev set adskillige gange på ruten.

Efter en 3-4 forsøg på at rejse mig, hvor jeg fik krampe hver gang, luntede jeg hen til gratis massage, og selvom der var godt 20 foran mig, tilmeldte jeg mig, og det er nok noget af det bedste jeg kunne have gjort.

Hen og få printet diplom, jo den var god nok. En rigtig god dag var ved at være slut, termometeret viste 22,5 grad, og solen skinnede fra en skyfri himmel....Den skulle dog senere blive overskygget af den tragiske hændelse. 2:45..2:59..3:17..4:02.. Kan det ikke være fløj-tende ligegyldigt, og er det det hele værd...jeg ved det ikke, men jeg ved, at jeg om kort tid igen giver den "fuld skrue", så hjertet er ved at

hoppe ud af kroppen.....men om jeg løber maraton igen?.... Måske, men nu har jeg jo også nået mit STORE mål.

Så hvis jeg skal slutte med et par gode råd: tag I bare til Odense, det er et rigtig godt løb, velorganiseret, forholdsvis flad rute, som er lukket for trafik, og endelig masser af tilskuere. MEN træningsmæssig bør I nok lytte til mere garvede løbere end jeg, det kræver lidt flere træningskm, og sidst men ikke mindst: LYT TIL DIN KROP.

Hilsen Morten Andersen

### **Skanderborg Sø rundt**

*Af Helle Hammer Mortensen*

Søndag den 18. september var der ½ maraton rundt om Skanderborg sø. Jeg havde overvejet at deltage, men i ugen op til løbet gik jeg med "noget i kroppen", uden dog at blive rigtig syg. Jeg spurgte derfor Jan og Finn, om jeg måtte følges med dem rundt på cykel, de havde nemlig lovet at heppe på Connie og mig.

Det var ikke ubetinget, at jeg fik lov til at komme på heppeholdet, der var krav om hjemmebagt kage. Kagen blev bagt og cykeltasken pakket. Cyklerne blev sat bag på bilen og turen gik til Skanderborg, hvor også Gudjon og Elsebeth var klar med cyklerne.

Da løberne var sendt godt af sted, steg vi på cyklerne og kørte bagefter. Vi hentede løberne på vejen imod Odder, hvor vi udover at se efter kendte løbere skulle passe på ikke at komme for tæt på med- og modkørende biler. På vejen op til golfbanen havde vi passeret de fleste af løberne og også fået varmen, så vi blev enige om, at det var tid til kaffe og kage.

Der sad vi så og havde besvær med at drikke kaffe, spise kage, klappe og heppe på en gang. Enkelte løbere var vi lige ved at overse, selv om vi havde sat os på en top med et pænt udsyn. Næste gang skal vi huske en rasle eller andet, der kan larme, og som kan betjenes med én hånd, så den anden hånd er fri til kagen eller kaffen. Gudjon havde kaffe med, og både Elsebeth og jeg havde kage med, Finn og Jan havde overblikket over heppeholdet og indholdet i cykeltaskerne.

Efter kaffen fik vi travlt, for vi opdagede at det var noget tid siden vores løbere var kommet forbi, og vi ville jo gerne nå at se dem komme i mål. Elsebeth og jeg nåede det ikke, idet vi fik øje på en løber som lå i skovkanten, han så noget træt ud, selv om han sagde det modsatte. Vi gav ham lidt te og fik at vide, at han var startet med at løbetræne for kort tid siden og havde startet sin første ½ maraton med at følges med en svoger, og at han i øvrigt havde været i byen



fredag og pga. tømmermænd ikke havde drukket noget særligt lørdag. Før løbet havde han heller ikke kunnet drikke vand, og han havde ikke stoppet ved væskedepoterne. Elsebeth tilbød han straks et medlemskab i vores klub, så han kunne møde folk med erfaring i at lade op til løb. Han boede i Kolding og takkede derfor nej til tilbudet. Vi overlod ham derefter til en opsamlingsbil og cyklede imod Skanderborg, hvor vores løbere var kommet godt i mål.

Tak til de andre heppere, fordi jeg måtte være med på holdet.

Hilsen Helle

håber selvfølgelig at rigtig mange møder op den 12. november, vi kunne da også ønske os flere deltagere fra vor egen klub.

**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 arrangør. Start og mål Klintholm på Vadestedvej v. Hammel.

## Kommende aktiviteter

### Fællestræning

Vore træningsdage lørdag og onsdag er ikke kun for løbere – går du stavgang eller blot almindelig gang, så find sko/stave frem og kom ud i naturen for at få lidt frisk luft eller blot til lidt hyggesnak. Vi løber nu fra Egelund om onsdagen kl. 17.30 og om lørdagen fra Tømmerpladsen kl. 12.00.

Hilsen Anne Grethe

### DGI-Århusegenens Crossturnering

Af Anne Grethe

Sæson 2005-06 er godt i gang 1. runde blev afviklet den 2. oktober i Risskov med Århus Fremad som arrangør. I alt 83 løbere blev registreret i Risskov, dette antal er ikke et udtryk for hvor mange der er med i turneringen da Århus Fremad vælger at slå Fremads terrænløb sammen med 1. runde i cross turneringen. Vi

Det er stadig muligt at købe sæsonkort til kr. 120,00 – sidste frist er den 13. nov – tilmeld dig hos Finn K. Christensen. Der kan også tilmeldes enkelte løb, senest mandagen før alle løb, dette foregår direkte hos DGI prisen pr. enkelt løb er kr. 40,00. Sidste nyt er du kan tilmelde dig på selve dagen, senest 1 time før start her er prisen kr. 50,00. 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 06. november er der mulighed for at prøveløbe vor egen rute – mød op ved Kilden kl. 10.30. Der kan læses om turneringen/resultater på: [www.bmi-egelund.dk/motion/dgi-cross](http://www.bmi-egelund.dk/motion/dgi-cross)

Hilsen Anne Grethe

3	12	30	53	75
4	22	44	61	83
18	34	46	67	87

### Klubaften onsdag den 23. november

Traditionen tro afvikles bankoaften onsdag den 23. november 2005 kl. 19.00 i klublokalet i Egelund. Vi skal spille banko indtil pausen. I pausen serveres der gløgg og æbleskiver og vi kan spille amerikansk lotteri. Efter pausen overrækkes diplomer til klubmestrene i Cross.

Hver familie skal medbringe én gave til banko (hovedgevinster) til en værdi af ca. kr. 25,-. Hvis der er nogen, som har nogle firmagaver, som de vil sponsorere til sidegevinster, så kontakt Anne Grethe på 8693 6814 senest den 16. november.

### 1900 Stafetten – Skal vi løbe lidt stærkere i 2006?

*Af Carsten Kjærgaard*

Der er stadig et halvt år til næste 1900-Stafet. Inden da kan man nå at blive skadet mange gange. Man kan spise alt for meget til jul. Man kan droppe løbeturen og begynde at gå til squash eller squaredans i stedet. Man kan blive så opslugt af en interessant serie i fjernsynet, at der ikke lilliige bliver så meget tid til kvalitets-træning på de mørke vinteraftener. Man kan pludselig få den absurde tanke, at det ikke betyder noget, hvor hurtigt man løber, men at det er vigtigere bare at nyde naturen og få rørt sig lidt. Man kan få et nyt arbejde, som man synes er vigtigere end at løbe 5 gange om ugen. Man kan møde en ny kæreste, som godt kan lide trivelige mænd. Man kan.....

Ja, der kan være rigtig mange dårlige grunde til IKKE at binde sig til alt for overmodige og ambitiøse løbemål langt inde i det fjerne 2006.

MEN, hvis man nu går rundt med en uforløst drøm om at løbe 1900-Stafet på 40 minutter eller deromkring. Eller hvis man allerede har løbet under 40 minutter og synes, at det var så fedt, at det vil man gerne gøre igen. Så var det måske en god idé, hvis vi i fællesskab bankede et stafethold sammen til 2006-udgaven i Gåsehaven, der har som mål at løbe på 40 minutter i gennemsnit per deltager.

Personligt har jeg aldrig løbet under 40 minutter på 1900-Stafetten. Men jeg har en idé om, at hvis jeg rammer dagen - og har trænet intensivt i mange måneder forinden og har medvind på hele ruten, så kan det mååååske lade sig gøre. Det kunne i hvert fald være sjovt at forsøge.

### Mere gang i fællestræningen

Samtidig synes jeg, at det kunne være en god idé at samle alle de "supermotionister" og småhurtige "mellemmotionister", som med skiftende mellemrum – nogle meget oftere og med større stabilitet end andre - knalder en hæderlig tid af i diverse motionsløb rundt omkring.

Oftest træner vi hver for sig; og det er min fornemmelse, at lørdags- og onsdagstræningerne er lidt tyndt besatte nogle gange (når jeg skriver "fornemmelse", er det fordi jeg selv som regel glimrer ved mit fravær). Hvis vi derimod havde en fælles, forpligtende ambition om at løbe rigtig hurtigt på den næste forårsdag i Helvede/Gåsehaven, kunne vi aftale, at vi henover vinteren satte fællestræningen – og fremmødet til denne - lidt mere i system. Samtidig kunne vi måske også arrangere deciderede testløb på Stafetruten med jævne mellemrum. Fx den sidste søndag i hver måned, som jo vist nok er uofficiel træningsdag på Stafetruten.

### Hvis du vil være med

Betragt dette opråb som en "føler".

Hvis der stemning for det, laver vi en uformel trup af løbere, der har en 40 minutters stafettid i maven – og forhåbentlig i benene. Jeg forestiller mig ikke, at vi skal lave eksklusive træningsleje for denne trup. Næh, vi skal bare møde lidt mere systematisk frem til de lørdags- og onsdags-fællestræninger, som allerede foregår. Derudover skal vi med jævne mellemrum "tage pulsen på formen"; og vi skal støtte (eller håne, hvis det går for sløvt) hinanden i at nå målet.

Truppen skal være åben for alle. I sidste ende er det dem, som er hurtigst på dagen (skal vi have et udtagelsesløb?!?!), som kommer til at udgøre 40-minuttersholdet.

Og så til sidst: Dette er ikke et forsøg på at gøre BMI Motion til en eliteløberklub. Det er der ingen fare for. Heldigvis. Men det kunne måske give vores træning et lille løft, hvis vi indimellem satte os et fælles mål og forfulgte det i en periode.

### Send en mail til mig

Derfor: Hvis du har lyst til, at det skal gøre rigtig dejligt ondt i max. 40 minutter på en søndag i april 2006, så send undertegnede en mail. Hvis der er opbakning til initiativet, vil jeg koordinere træningen henover efteråret og vinteren. Mere herom i næste nummer af bladet og direkte på mail til 40 minutters-folkene.

Altså: send en mail til [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk), hvor du erklærer – ikke kontraktligt men med dit hjerteblod – at du gerne vil deltage på et BMI-Stafethold til 1900-Stafetten i 2006, der i gennemsnit løber på 40 minutter per deltager, og

at du – ikke mindst – vil træne hårdt for at nå målet.

Venlig hilsen Carsten Kjærgaard (der stadig har et stykke vej til de 40 minutter)

PS: Jeg er på ferie i uge 42, men derefter svarer jeg på mail fra eventuelle interesserede.

## PROFILEN

Jeg er Niels Hammer. Jeg er 70 år og har været med i BMI Motion siden afdelingen blev startet i 1982.

Dengang i 1982 kunne jeg følges med de øvrige halvgode løbere, men nu kan jeg ikke engang følges med dem, der løber meget langsomt. Det skyldes dels min alder og dels, at jeg i december 2003 fik en blodprop i hjernen. Blodproppen bevirkede, at jeg var lam i venstre side i flere dage, men så snart jeg igen var i stand til at bevæge mig forsøgte jeg at genoptage løberiet. Det gik nogenlunde i en kort periode. Men det gik alligevel ikke.

Jeg har nu kastet mig over stavgangen, og det bevirker, at jeg stadigvæk har kontakt med andre medlemmer af BMI Motion og at jeg stadigvæk får lidt motion. Og enkelte løbere har fortalt mig, at min hastighed er øget ganske betydeligt i forhold til den sidste tid, hvor jeg forsøgte at løbe.

Årsagen til at jeg – og min kone Nini Hammer – begyndte at løbe i 1977 var, at vi ville tage idrætsmærket. I den forbindelse konstaterede jeg, at det havde givet mig for lidt træning at løbe efter piger og ind imellem også at løbe efter en sporvogn. Det er for øvrigt blevet til 25 idrætsmærker i guld, og det resultat skyldes til dels mit medlemskab af BMI Motion, der har gjort det sjovt at deltage i en jævnlig motionering.

Jeg er sikker på at, nutidens aktive motionister i BMI Motion har det lige så fornøjeligt, som vi havde det i fordums tid. Og jeg regner med, at det stadigvæk er en god regel, enten at fortælle hvilken rute man vil løbe og hvornår man forventer at være i mål eller at sikre, at man i det mindste er et par stykker, der følges ad. Hvis uheld er ude kan man meget let pådrage sig en forstuvning. Den anden regel vi fulgte var, at vi skal rette os efter de signaler, som vores krop giver os. En skavank kan ikke løbes væk.

Jeg har læst, at mange fremhæver deres bedste løbeoplevelse. "Den gang jeg kom i mål før den og den" eller "det maraton, hvor jeg løb turen på så og så god en tid". Min bedste motionsoplevelse har jeg for tiden, hvor jeg via stavgang

stadigvæk får motion. Og den oplevelse overstiger langt de tidsmæssige resultater, som jeg nogensinde har opnået.

Niels Hammer





## Aktivitetskalender 15. okt.—30. nov. 2005

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
	Motions- og styrketræning	Beder Skoles Lille Sal kl. 18.00—19.00	
	Motionsløb	Tømmerpladsen lørdage kl. 12.00 Egelund Idrætscenter onsdage kl. 17.30	
	Uformelt søndagsløb	Kl. 10.30 fra Kilden ca. 1½ time hver søndag + den sidste søndag i hver måned: kl. 11.00 fra Gåsehaven	
6. nov.	Prøveløb på DGI Cross-ruten	Kilden kl. 10.30	
12. nov.	DGI Cross Turnering 2. runde	Vilhelmsborg Alle kl. 14.00	<b>F</b>
23. nov..	Klubaften—Julebanko	Egelund kl. 19.00.	
4. dec..	Juletræsfældning	Synnedrup kl. 10.00	<b>F</b>
14. dec..	Julefrokost	Egelund Cafeteria kl. 19.00	<b>F</b>
31. dec.	Nytårstravetur	? kl. 12.00	

**F** = Fællestilmelding    **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.dk Tlf. 8693 6942

[www.bmi-egelund.dk/motion/](http://www.bmi-egelund.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	