

BMI MOTION

ELEKTRONISK FOLDER

1. september— 15. oktober 2005



Lidt af hvert

Næste folder udkommer 15. oktober

Vi er i desværre nødt til at slå de næste tre udgivelser sammen til to. I mellemtiden vil redaktøren opfordre medlemmerne til at indsende beretninger og/eller billeder fra løb og arrangementer. Næste folder udkommer omkring 15. oktober.

Og der er plads til meget mere i folderen... Deltager du i et løb, som du synes kan have interesse for andre at høre om, så skriv et indlæg til folderen. Der er få flittige skribenter og rigtig mange passive. Så hermed en opfordring til klubbens medlemmer—vær med til at gøre denne folder interessant. Kom med flere indlæg—og meget gerne fotos.

Og husk—Folderen er både talerør for medlemmerne og bestyrelsen— giv din mening til kende. Ris og ros er velkommen.
Red.



Tænk på at holde liv i klubånden! En opfordring ...

Af Finn Kempel Christensen

For at vi ikke på vore træningsaftener, bare "drøner" derudaf og glemmer hinanden og glemmer at tage hensyn til, om der er nogle i floken, der mangler en "førerhund", fordi de ikke kan huske ruten, eller fordi de lige i dag er langsomt startende – vil jeg hermed komme med en opfordring til alle. Selvom vi løber for livet på vore hyggelige træningsaftener onsdag og lørdag kunne vi godt følges ad – ikke hånd i hånd – men side om side den første kilometer.

Det vi opnår er, at langsomme såvel som hurtige løbere har mulighed for at sludre hyggeligt sammen og dermed lære hinanden lidt bedre at kende. Herefter er det helt OK, at de, der løber stærkt smutter. Og så er der jo god tid til, at man finde sammen med de

løbere, man ønsker at følges med den pågældende dag, og dels ville alle være lidt opvarmet inden det store run sættes ind.

Løbende hilsner Finn

Tak for opmærksomheden

Vi vil gerne sige løbeklubben tusind tak for den flotte opmærksomhed i forbindelse med vort sølvbryllup d. 9. august og Knuds 50 års fødselsdag d. 7. august!

Bodil og Knud



Lidt hygge lørdag i skoven

Af Finn Kempel Christensen

En "ny" sportsgren har fundet indpas i BMI Motion – "En løbende vandgang" – et sjovt spontant indslag der har fulgt lørdagstræningen og givet nogle en barsk oplevelse andre et billigt grin – Kom og vær med, da der er forlydende om at aktiviteten forsættes hele vinteren.

Hilsen Finn

Siden sidst

Solbjergløbet

Af Helle Hammer Mortensen

Tirsdag d. 23.08 kørte Connie og jeg til Solbjerg for at deltage i dette års Solbjergløb. To dage før havde vi begge løbet Odderløbet, som i år var en virkelig varm fornøjelse. Vi diskuterede om det kun var varmens skyld, eller om det skyldes dårlig form, at vores tider i Odder var blevet dårligere, end vi havde forventet.

Ved ankomsten traf vi Leo, senere mødte vi også Gudjon, Peter Vestergård og Steen fra Solbjerg. Desuden var der flere Odderløbere,

så vi kendte en stor del af de fremmødte. Connie og jeg var to ud af kun seks piger, som stillede til start.

De tolv kilometer gik fra Solbjerg mod Vitved, over Pilbrodalen og op ad bakken ved restaurant Stilling sø. Det er i øvrigt den bakke som cykelrytterne laver bakkespurt på, når de konkurrerer på de kanter, flot at de kan spurte op. Jeg måtte nærmest kravle det sidste stykke op. Det hjalp dog på humøret, da jeg nu kunne se, at jeg havde halet ind på de to som lå foran mig. Nu var der bare fire kilometer hjem til Solbjerg, hvor der ventede hjemmebagt kage, øl, sodavand, chips og frugt. Hele turen var utrolig flot med mange udsigtspunkter, hvis bare jeg havde haft tid til at nyde dem!

Tilbage i mål som nummer fire af pigerne, var det godt at kunne tage for sig af de mange forfriskninger. Gudjøn og Connie var begge blevet nr. 2 og havde vundet sportstasker, Connie vandt desuden en af de mange lodtrækningspræmier.

Da vi kørte hjem var vi enige om, at vi begge havde haft et godt løb i Solbjerg og at formen nok er til at finde igen. I hvert fald de dage, hvor det ikke er så varmt.

Hilsen fra Helle

Afslutning af idrætsmærkesæsonen

Der blev holdt afslutning hos Christian Damberg tirsdag den 23. august kl. 19.30.

Pizza i Egelund var afløst af ost, rødvin og hjemmebagte boller, da idrætsmærkerne blev overrakt ved en hyggelig sammenkomst hos Karen og Christian Damberg i Beder. Især Karens hjemmebagte boller blev rost af de 12 idrætsmærkeudøvere. Christian mindedes endnu engang Bent Wulff, som jo desværre døde i maj måned. Niels Pedersen overrakte diplom og nåle til deltagerne, hvoraf to fik nålen for første gang.

Et hjertesuk fra de to dommere: Hvordan får vi flere deltagere? Gode råd modtages meget gerne.

Tak til Christian og Niels for i år.

På idrætsmærkeudvalgets vegne Kurt Pedersen.

Billedet er fra den hyggelige afslutning, hvor deltagerne fik overrakt årets idrætsmærker.



Odderløbet den 21. august

Odderløbet afvikles nu om dage søndag formiddag – desværre samtidig med andre motionsløb i området. Det er sikkert årsagen til, at der i år kun stillede 260 løbere op til start. Synd for det store arbejde, som Odderklubben lægger i løbet, at så mange omegnsklubber blev væk i år.

Arrangørerne af Odderløbet havde hængt en afstemningsliste op for at spørge løberne om deres mening om valget af løbedag – lørdag ell. Søndag? Og så kan man da kun håbe, at de kan få lov at benytte skoven på det tidspunkt, hvor flest løbere vil deltage. Der er vist noget om, at skydeklubben afholder et arrangement i skoven om lørdagen.

Søndag den 21. august kl. 11.00 blev Odderløbet 2005 skudt i gang. Blandt de 260 deltagere var 5 BMI-løbere på den korte rute – 5,7 km og 13 BMI-løbere på den lange – 10 km rute.

Hurtigste BMI'er på den korte rute var Steen Laursen, som løb i tiden 24:24 – det gav en 8. plads. Hurtigst på 10 km ruten var Morten Stig Andersen i tiden 40:01, det rakte til en 6. plads.

Kirsten B.

Kommende aktiviteter

Fuldenløbet 2005

Husk at tilmelde dig Fuldenløbet. Her i jubilæumsløbet er det borgmester Louise Gade, der vil skyde løbet i gang.

Hilsen Anne Grethe

Vinterruten

Husk fra og med lørdag den 8. oktober løber vi vinterruten fra Tømmerpladsen om lørdagen kl. 12.00 og fra Idrætscenter Egelund fra onsdag den 12. oktober kl. 17.30.

Træningsrummet

Af Helle Hammer Mortensen

Vi er en lille frisk flok, som igen i år vil benytte os af muligheden for at spinde eller styrketræne i motionsrummet i Egelund.

Vi starter op igen fredag d. 16. september kl. 17.00 og vi træner ca. 1½ time. Men vi kan være mange flere, så har du lyst til en indendørs cykeltur eller til at rykke i jern, så kom ud og vær med!

Hvis du vil vide mere eller være sikker på at vi kommer og låser op så ring til Connie 8693 0078 eller til Helle 86933 027.

Uformel fællesspisning – onsdag 5. okt.

Af Finn Kempel Christensen

Da der i sidste vintersæson var en del, der hyggede sig meget sammen efter onsdagsløbet og sauna, med en bolle eller en bøf i cafeteriaet – vil vi hermed opfordre alle til ikke at holde sig tilbage, når ordet "fællesspisning" nævnes

Der er ingen forhåndstilmelding, man kommer, hvis man har lyst, og vi prøver at samles den første gang efter fællestreningen onsdag den 5. oktober 2005.

Hilsen Finn

Gymnastikken starter 20. september

I år starter motions- og styrketræning for løberne i BMI Motion tirsdag den 20. september og tidspunktet er som sædvanlig kl. 18.00–19.00. Det foregår som hidtil i Beder Skoles lille sal, hvor vores u-undværlige instruktør glæder sig til at se rigtig mange motionister. Husk der er lukket i efterårsferien.

Red.

Klubmesterskabet i Cross 1. oktober

Som sædvanlig foregår BMI Motions klubmesterskab i cross den første lørdag i oktober i Vilhelmsborgskoven. Ruten er uændret i forhold til sidste år – dejlig kuperet!

Mød op lørdag den 1. oktober under broen ved omfartsvejen – Ingen forhåndstilmelding – registrering og nummerudlevering foregår fra kl. 13.00.

Der er en 5 km og en 10 km rute samt en 3 km rute for børn. Starten går henholdsvis kl. 13.30 og 13.40 – mens børnene starter kl. 13.35 (forældrene må gerne løbe med, men det tæller ikke i konkurrencen). Klubmesterskabet er aldersindelst med spring på 5 år. Efter løbet byder klubben på kaffe og kage.

Bestyrelsen

NYT FRA MOTIONSUDVALGET:

- **Fuldenløbet** lørdag den 3. september kl. 15.00 fra Beder. Individuel tilmelding.
- **Skanderborg sø rundt ½ maraton.** Søndag den 18. september kl. 14.00. Løbet afvikles for 19. gang. Start og mål ved Mindet i Skanderborg. Startgebyr kr. 70,00 inden den 5. september. Tilmelding kan ske på www.skanderborgloeb.dk hvor du kan hente flere oplysninger om løbet.

- **H.C. Andersen Maraton.** Det er 6. gang løbet afvikles, og det foregår i år søndag den 25. september kl. 10.00 Du kan læse mere på www.hcamarathon.dk
- **Cross Turnering 2005/2006** består af 4 runder,.
- **1. runde** søndag den 2. oktober kl. 10.30, Hvor Århus Fremad er værter. Start og mål: Øster Skovvej ved djævelbakken i Riis Skov. Parkering: ved vandrehjemmet i Riis Skov ca. 500 m fra start. Omklædning: Ingen mulighed for bad og omklædning. Ruten: Rundstrækning på 2100 m
Startgebyr: Sæsonkort: Kr. 120,00. Enkeltstart: kr. 40,00. Eftertilmelding: Senest 1 time før start på dagen kr. 50,00 incl. gebyr. Distance: Til og med 13 år: 2-3 km (1 omg.) Drenge/piger 14-15 år + kvinder: 4-6 km (2 omg.) Mænd fra 16 år og op: 6-9 km (3 omg.) Tilmelding kan ske på www.dgi.dk/aarhuseggen/atletik. Sæsonkort: for at gælde samtlige runder betales senest 18.september – enkeltstarter tilmeldes senest mandagen før hver runde.
- **2. runde** lørdag den 12. november BMI Motion er værter.
- **3. runde** søndag den 22. januar Horsens Atletica er værter.
- **4. runde** søndag den 12. februar Hamme GF er værter.

Yderligere oplysninger følger i næste folder. Motionsudvalget: Steen P., Steen L., Finn Kempel, Kirsten S. Petersen, Connie Mikkelsen

Hvad mon Kurt fortæller, mens de venter på at komme af sted?

Fra venstre er det Kurt Ivan, Helle Hammer Mortensen, Kirsten S. Petersen, Elin, Lars Lyng, Steen P., og under kasketten er det vist Leo, der gemmer sig.



Aktivitetskalender 1. sept.—15. okt. 2005

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
sept.	Motionsløb	P-pladsen Fløjstrup Skov l lørdage kl. 12.00 og onsdage kl. 17.30 fra 7/9 – 28/9 (inkl.)	
sept.	Motions- og styrketræning	Beder Skoles Lille Sal kl. 18.00—19.00	
okt.	Motionsløb	Tømmerpladsen lørdage kl. 12.00 fra 8/10 Egelund Idrætscenter onsdage kl. 17.30 fra 5/10	
	Uformelt søndagsløb	Kl. 10.30 fra Kilden ca.1½ time hver søndag + den sidste søndag i hver måned: kl. 11.00 fra Gåsehaven	
3. sept.	Fuldenløbet	Pladsen bag Beder Bibliotek kl. 15.00	
18. sept.	Skanderborg sø rundt ½ maraton.	Skanderborg kl. 14.00.	
25. sept.	H.C. Andersen Maraton.	Odense kl. 10.00	
1. okt.	Klubmesterskabet i cross	Vilhelmsborg Skov fra kl. 13.00	
2. okt.	1. runde—Cross Turneringen	Øster Skovvej Riis Skov kl. 10.30,	

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-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

SPORTMASTER

Viby Centret Odder Centret
8614 9544 8654 4330

Newline®
Challenge the world