

# BMI MOTION

Klubbladet

1. juni – 30. juni 2008



Ni BMI'ere gennemførte Copenhagen Maraton søndag den 18. maj. Her er det Astrid Bernhard i de velkendte blå farver. Astrid leverede en personlig rekord og fik en sølvmedalje for sin klasse.

## Copenhagen Maraton 2008

### BMI-Maraton tour de force i København -

Af Carsten Kjærgaard

### Ni BMI'ere gennemførte søndag den 18. maj Copenhagen Marathon i flot stil.

Allerstærkest løb Astrid Bernhard, der med tiden 3.23.40 leverede en personlig rekord på ca. en halv time.

Hun blev nummer 37 blandt i alt 1.222 fuldførende kvinder. Det gav samtidig en 6. plads i aldersgruppen 40-44 år. Men da fire af de kvinder, der sluttede foran Astrid, var udlændinge, endte Astrid på podiet som sølvmedaljevinder for klassen 40-44 år.

Suverænt løbet!!!

Også de øvrige 8 BMI'ere gjorde det flot. Der var flere førstegangsløbere, der kom rigtig godt igennem de 42 kilometer. Og blandt de erfarne var der også et par personlige rekorder.

Tiderne kommer her:

- Astrid Bernhard: 3.23.40
- Ole Henneberg: 3.29.24
- Steen Hasse Laursen: 3.33.43



Klar til Copenhagen Maraton. Fra venstre Kirsten S. Pedersen, Elsebeth Nonbo, Connie Mikkelsen, Steen Laursen og Torben Hermansen.

- Torben Hermansen: 3.55.37
- Connie Pasgaard Mikkelsen: 3.56.17
- Kirsten Stadel Petersen: 4.04.41
- Henriette Bennedsen Trenskow: 4.06.54
- Elsebeth Nonbo: 4.07.13
- Mikael Eggert Jørgensen: 4.37.48

På næste side kan du læse debutanterne fortælle om, hvordan de klarede deres første maraton.

## Maraton for første gang

Af Mikael Eggert m.fl.

**Vi var fire BMI'ere, der debuterede i Copenhagen maraton søndag d. 18. maj. Hvorfor gjorde vi det? Hvordan var det? Hvad gik forud? Havde vi mål for løbet? Hvad krævede det af forberedelser? Og kan vi finde på det igen?**

Det var nogle af de spørgsmål, vi snakkede om, da vi efterfølgende mødtes hos Kirsten for at udveksle maraton oplevelserne, mens vi stadig var høje over, at det lykkedes os alle fire at gennemføre.

"Start to run" var for fleres vedkommende med til at føde ideen om at kaste sig ud i maraton forberedelserne.

De der var instruktør på "start to run", fik som en slags honorar gratis deltagelse i Copenhagen maraton. Det var med til at starte maraton snakken på de fælles træningsture i skoven. Samtidig var der flere af de gamle garvede BMI maraton løbere og debutanter fra sidste år, der pustede til maraton gløden hos de spirende debutanter og over flere trænings løbeture indgød tillid og fik ideen til at flamme op.

BMI's løb langt arrangementer i samarbejde med Odder var også med til at fundere ideen om, at det er muligt og forsvarligt - selv som snart 50 årig - at kaste sig i udfordringen at løbe 42,195 km.

Alle tog af sted til København mindst dagen før for at være klar til startskuddet kl. 9.30. Flere havde sommerfugle i maven og mærkede usikkerheden og ydmygheden.

Kan jeg klare det? Har jeg trænet nok? Har jeg trænet for meget? Har jeg restitueret nok den sidste uge? Har jeg spist og drukket rigtigt i dagene før? Hvilken fartholder skal jeg lægge mig op af? Hvor meget og hvad skal jeg spise og drikke under løbet?

### Forskellige indgange til løbet

Spørgsmål der ikke er et entydigt svar på, men som vi drøftede igen og igen, og hvor vi hver især valgte forskellige måder at tackle det på. Ambitionerne og målsætningerne var også forskellige.

Steen gik efter at debutere med en tid på omkring de 3.30. Kirsten, Henriette og Mikael gik efter en tid på omkring 4 timer og med fokus på først og fremmest at gennemføre på en god måde uden skader.

20-25 uger op til løbet trænede vi mellem 35-50 kilometer pr. uge fordelt på ture på 5, 10, 15, 20 og 30 km. Vi havde også i varierende omfang indlagt interval træning, bakketræning og fartleg. Samlet set har vi hver især over 20 uger løbet mellem 650 og 750 km som forberedelse til løbet.

Under maraton løbet oplevede vi det som en fordel, at der var fartholdere til alle ambitionsniveauer.

Vi kunne følges ad i grupper og lægge os op af rutinerede maratonløbere, der holdt farten og som kom med opmuntrende tilråb og gode råd undervejs.

Indimellem kom der også tilråb fra tilskuere, som gik på, "nu er der kun 28 km tilbage"! Så var det med at tænke positivt og mentalt dele løbet op i små bidder og tænke på, at nu er der kun 3 km til, du har løbet 30 km. De mange væskedepoter undervejs var også med til at dele udfordringen op i mindre og mere overkommelige stykker. Der var hele tiden noget positivt at se frem til.

### Super heppere

Herudover fik vi hjælp i professionel særklasse af vores egne BMI heppere og familie fra København. De var overalt på ruten og spottede os i mængden af over 8000 andre løbere og støttede med selvtillids opbyggende kampråb og heppesange.

Hepperne havde travlt med at suse rundt på ruten og fangede os flere gange. Både når vi var oppe og sejrssikre, og når vi var nede og nødlidende. De 11 heppere – Kirstens Bo og Stine og Finn, Kurt, Finn, Helle, Jan, Stig, Jytte, Tilde og Helle – glædede sig med os, når det kørte og støttede, når det gjorde ondt.

Stor tak til hele holdet af super heppere og ikke mindst deres opmuntrende sang om lækre ben, som skabte megen opmærksomhed blandt mange af de øvrige deltagere!

Det var skønt at løbe over målstregen. Fedt at opleve, at vi både fysisk og psykisk kunne gennemføre løbet. Og alle fire er enige om, at Copenhagen maraton 2008 ikke bliver den sidste. Nu ved vi, hvordan kroppen reagerer, og vi har hver især ideer til, hvad der er vigtigt, hvad vi skal være omhyggelige med, og hvad der eventuelt skal justeres på til næste maraton.

Steen, Kirsten, Henriette og Mikael

## Siden sidst

### Resultater fra Odder Halvmaraton

Selv om de fleste BMI'ere var i Hannover for at løbe langt, nøjedes en håndfuld med at tage til Odder, hvor de fyrede kanontider af i sommervarmen, da Odder Halvmaraton løb af stablen 3. maj.

Astrid Bernhard blev en flot nummer 4 i 1.31.20.  
God opvarmning til Copenhagen Maraton!  
Henriette Bennedsen Trenskow, der løb sin første maraton i København løb i Odder på flotte 1.45.38.

På herresiden blev der også præsteret flotte tider:

Jochen Branzko: 1.33.40  
Ole Henneberg: 1.35.05  
Jan Thorup: 1.36.56  
Frank V. Jensen: 1.44.56

### To gode løb men stort set uden BMI'ere

*Af Morten Stig Andersen*

#### Engå Engsø Rundt den 27. april 2008.

Ja, jeg havde egentlig travlt med at skulle ned og løbe en lang rolig søndagstur den 27. april, med hvem der nu mødte op kl.10 .

Jeg kom direkte fra Basket stævne i Egelund og var derfor i bil. På ved ned blev jeg ringet op af min kone, som ville høre om jeg på denne skøneforårsdag, ville med til Lystrup og løbe Engå Engsø Rundt.

Det ville jeg. Jeg kørte dog ned til Kilden og vendte og kunne konstatere, at der ikke var nogen. Er søndagsløbet gået i stå (igen)? Endnu en anledning til at få en mail/sms service op at stå?

Hurtig hjem og skifte til "konkurrence outfittet". Vi ankom - for dem, der kender mig - i rimelig tid 15 min før start, for at få at vide, at efter tilmelding var slut!

Med nogen overtagelse lykkedes det os dog at få os med på 10 km, som startede 15 min senere, hvilket min kone så også valgte.

Det er en super rute, super underlag og helt flad a la Brabrand søen, det bliver virkelig en rute for personlige rekorder.

39:16 var godkendt, selvom Henrik Toft (Århus

1900) for en gangs skyld kom i mål lige foran mig. Ham har og har jeg haft mange drabelige dystre med gennem årene.

Det var en smuk dag, og dejligt for Århus Fremad at de (endelig) havde succes med et af deres løb. Slut op om dem, det er nogle meget behagelige mennesker.

#### Lillebælt halv marathon den 3. maj 2008.

Jeg var blevet overtalt af min svigerinde til at løbe dette løb, og fandt senere ud af, at det faldt sammen med Odder halvmaraton, så jeg prøvede faktisk at sælge mit nummer inden. Jeg havde ligesom løbet nok broer (Storebælt og Øresund) mente jeg.

Senere skulle det vise sig, at turen var meget, meget smuk og afvekslende, de tre km på motorvejen gjaldt det bare om at komme frem.

Det var jo også en pragtfuld dag, vi kørte i god tid til Middelfart, og stillede til start. starten var noget kaotisk, men heldigvis løb vi med chip. De første små to km til motorvejen gik ret langsomt (6 min for første km), så forsøg fra min side på personlig rekord blev hurtigt lagt på hyl-den.

Men mindre kunne også gøre det, og da først vi rykkede de 3 km på motorvejen, lå jeg med km-tider lige omkring de 4min.

Det var som sagt en god rute, og hvor kan de altså samle mange tilskuere på Fyn.

Tiden i mål sagde 1:26:01 og det var jeg meget tilfreds med. Et par minutter langsommere end personlig rekord, men med den langsomme start taget i betragtning godkendt.

Placering som nr. 54 og nr.2 i min aldersgruppe, var jeg også godt tilfreds med, ud af 7.500. Der må have været en del hurtige folk som har fravalgt det løb.

Min svigerinde kom lige under 2 timer, og det må siges at være endnu flottere.

De snakker om at gentage det hvert år, og det kan bestemt anbefales. Jeg var positiv overrasket.

10km 00:41:18 (4:08 min/km | 14.53 km/t) 20 km 1:21:56 (4:06 min/km | 14.65 km/t) 21,097 km 1:26:01 (4:05 min/km | 14.72 km/t)

Med venlig løbs hilsen Morten

NB. Overvejer Bjergløb i Silkeborg, supersmuk hård tur på 27km.



## Turen gik til Hannover

### BMI Motion på en fremragende udlandstur.

Af Poul Andersen

**Knud og Henrik havde igen skabt perfekte rammer for 50 oplevelseslystne medlemmer af BMI Motion. Turen blev afviklet med næsten militaristisk præcision.**

For blot at nævne en enkelt detalje så "landede" vi mandag aften i Malling kl. 21.55, mod estimeret kl. 22. Måske skyldtes det også, at alle overholdt de annoncerede mødetidspunkter for diverse aktiviteter - dejligt at opleve, ingen spildtid med at stå og vente.

Opsamling startede lørdag morgen i henholdsvis Beder kl. 6 og i Malling kl. 6,10 og i en flag-smykket bus. Bente havde nemlig fødselsdag og derfor bagt kage til os – god start på dagen.

Så gik ligesom bare derudaf, med flere gange afsyngelse af "Der kleine Franz ....." med behørig musikledsagelse og Knud som dirigent. Og ikke mindst introduktion af ny BMI Heppesang, forfattet af "Cheer-leader" Torsten - den blev vist også afsunget flere gange.

Undervejs fik vi også lidt historiske og faktuelle data om Hannover by (Knud havde endnu engang læst på lektionen) så vi var lidt "klædt på" inden ankomst.

Og så var vi lige pludselig i Hannover, og fandt vores hotel – Maritim Grand Hotel Hannover, der som lovet lå på opløbsstrækningen – Start og målstreg var bogstavelig talt lige foran hotellets røde løber. Hotellet var også som lovet med en glimrende standard.

"Oh My God" udbrød vores guide flere gange, på den planlagte byrundtur i Hannover by – hun havde ikke lige taget højde for en "høj" bus fra Glamsbjerg – vi kunne simpelthen ikke komme under en række broer i byen.

Så vi fik vist ikke set alt det hun havde tænkt sig. Pyt Pyt, det blev blot et muntert indslag i vores tur, som bl.a. bragte os til en meget imponerende barok have. Flere blev vist også lidt overrasket over meget store grønne områder (læs: skov) i Hannover, så meget, at man har kunnet måle en renere luft i Hannover by i sammenligning med andre byer.

### Undskyldningerne...

Aftensmaden, i form af en stor buffet, blev indtaget på vores hotel, hvorefter de indledende forberedelser til morgendagens udfordring, blev påbegyndt (læs: lidt tidlig i seng).

Under middagen lykkedes det at høre spredte udtalelser i retning af: min form er ikke så god – jeg har lidt ømhed i læggen - jeg satser ikke på noget - lad os nu se – jeg regner ikke med noget.... bla, bla, bla.



BMI motion i Hannover, hvor der blev tid til andet end at løbe. Her ses det meste af truppen i et mere afslappet outfit.



*BMI motions formand Carsten Kjærgaard i fin stil til maraton i Hannover. Han løb på flotte 3.35.*

Disse udtalelser var svære at genkende dagen efter, hvor der i vores halv-maraton gruppe hurtigt kunne konstateres en pæn km tid og for nogle vedkommende en nøje planlagt tidssekema.

### **God løbeoplevelse**

Fra 6.30 var der morgenmad. Vores maratonløbere skulle starte kl. 9, og det forlyder at Carsten (BMI motions formand, red.) var ude at løbe inden morgenmaden. Kom ikke og sig at motionister ikke er seriøse!

Vi andre på halv-maraton ( start kl. 11) og 10-km (start kl. 12), fik en lidt nemmere start på dagen.

Det blev en god løbeoplevelse for de fleste. Nogle få manglede lidt træningskilometer i benene, men ikke desto mindre gennemførte de. Respekt!

Den eneste som vist ikke løb som forventet, var Kim G. som "gik kold" under opvarmningen... På BMI Motions hjemmeside kan man se de enkeltes tider, og der ligger også masser af billeder fra turen.

Jeg bliver nødt til her, på alle løberes vegne, at indskyde en stor tak til vores heppere.

Det er altså dejligt at møde jer ude på ruten, endda flere gange, og når man har allermest brug for et "skub" at høre jeres friske tilråb: Kom nu - godt løbet - du er snart inde - du sér godt ud (så'en hører jeg det altså) :o).

De var skønt at kunne gå fra mål området og lige op på sit hotelværelse til et velfortjent bad og omklædning, så vi igen var parat til oplevelser og de kom på stribe resten af søndagen.

### **Udflugt dagen efter**

Vi skulle i ZOO Hannover, hvor vi blev fulgt

rundt af en guide, som fortalte lidt om de forskellige dyrearter.

Så begyndte appetitten af komme, efterhånden som vi nærmede os restaurant Meyers-Hof, som lå i forbindelse med ZOO, men inden da skulle vi lige introduceres til Lüttje Lage-teknikken – drikke af 2 glas på en gang. Godt at der blev udleveret hagesmæk...

4 retters aftensmad med tilbehør af mærket Ad libitum var fremragende, og dertil var servering helt i top.

Underholdningen var der selvfølgelig også tænkt på. Der blev udleveret sangbog, og der var ikke en øje tørt, da de gamle klassikere såsom Dansevisen, Skibet skal sejle i Nat, Så længe jeg lever m.fl. blev afsunget under kyndig ledelse af showmaster Knud – det var ikke nogen kedelig aften.



*Massere af heppere—både BMI'ere og andre tilskuere holdt modet oppe på løberne, når der var allermest*

Baren var uheldigvis lige lukket, da vi kom hjem til hotellet, men da vi var i gå-afstand af den gamle bydel (læs udsækningssteder) blev denne udfordring også løst.

Det forlyder fra sædvanlig vis velunderrettede kilder, at enkelte blev overmandet af søvnen, inden de nåede hjem igen til hotelværelset.

Mandagen blev brugt til at nyde et langt morgenmåltid og lidt hygge-gå-tur rundt i byen i små grupper, sidde lidt i solskinet og holde væskebalancen intakt, inden det igen gik hjemad med afgang 14.30 fra Hannover.

Endnu engang tak til Hannover-komiteén for veludført arbejde.

Jeg er sikker på, at vi er klar til næste tur.

### **Gratis startnummer til Fulden Løbet**

For at give vores mange nye medlemmer mulighed for at lære Fulden Løbet at kende har bestyrelsen besluttet, at alle, som er indmeldt i 2008, får et gratis start nummer pr. familie.

I skal ved tilmeldingen oplyse navn, distance og alder på alle deltagere, samt at I er indmeldt i 2008, og at I derfor trækker betaling for en person fra.

## Nye medlemmer

**Det strømmer fortsat ind med nye medlemmer , og bestyrelsen har i maj kunnet byde velkommende til følgende familier:**

Tommy Byskov Lund og Anni Aggerholm, Majs-vænget, Malling. De har børnene Oda på 9 og Laura på 7 år.

Brian Sångren, Byagervej i Beder. Har Frida på 11 år og Tilde på 8 år.

Ulla Tanderup og Finn Pedersen, Skoleparken, Beder. Har børnene Stine på 16 år og Anders på 13 år.

Helle Mogensen, Norsmindevej, Lillenor. Hun har Morten på 7 og Henrik på 10 år.

Denis og Lisa Pedersen, Præstelodden i Beder. De har Tore på 13, Magne på 9, Asger på 7 og Toke på 2 år.

Torben og Marianne Haller, Skoleparken i Beder. De har Jonas på 9, Nikoline på 5 år.

Jørn og Anne Lene Riis, Majs-vænget i Malling. De har Anna på 9, Mads på 12, Ulrikke på 7 år.

Malene og Lars Bo Guldhammer, Askelunden i Malling og børnene Victor på 6, Emil på 9 år.

Maria Molberg, Fuldenvej i Beder. Har Zanie på 11 samt Nilas.

Lone og Carsten Færk, Smedegårdsalle i Malling. De har Louise på 14 og Mads på 10 år.

Kasper Gissel og Hanne Elgaard, Teglvangen i Malling. Har Camilla 9 år og Mikkel 11 år.

Gitte og Thomas Wollesen Rambusch, Teglvangen i Malling. Har Anne Sophie på 12, Victoria på 7 og Helena på et halvt år.

Mette og Jørgen Tjørnehøj, Svendgårdsvej, Beder. Har Anders på 13, Christian på 9, og Jakob på 5 år.

Tanja Jakobsen og Jesper Nyborg, Frøkærparken i Mårslet. Har børnene Kaya på 9 og Magnus på 6 år.

Emma S, Leckband, Moselunden i Malling - Emma er 7 år.

Lars og Birgitte Nellemann, Skoleparken i Beder. De har Mimi på 5 år og Lulu på 8 år.

Velkommen til jer alle. Og vel mødt til træning i skoven.

## Fartleg i skoven– et godt initiativ

*Af Bibi Wegener*

**Lørdag d. 24. maj havde løbeklubben besøg af John Wiltoft fra Århus 1900. Han var inviteret til at komme og fortælle om fartlege samt lave noget interval træning.**

John fortalte kort om fartlege, som en anden form for intervaltræning.

Kort fortalt består fartleg af 4 elementer:

Distancebestemt fartleg (fx. hurtig løb herfra og hen til vejsvinget)

Tidsbestemt fartleg (fx. 4x5 sek. fuld sprint)

Bakkefartleg (kun løbe stærkt opad eller ligeud - ikke nedad)

Ingen oplysning om tid eller distance (man skiftes til, at bestemme et forløb). John understregede, at fartleg skal være sjovt – socialt - seriøst!!

Efter denne intro var vi 20 mænd, kvinder og et par børn, som havde mod på at tage udfordringen op.

Ingen vidste, hvor langt vi ville komme, eller hvor hurtigt eller hårdt det ville blive. Og hårdt blev det, men også sjovt og anderledes end den sædvanlige løbetur.

Vi fik løbet hurtigt, baglæns, sidelæns, spurtet, luntet og løbet på små spændende stier, som de færreste kendte til. Vi skiftedes til at finde på udfordrende og sjove måder at komme frem på.

Flere gange tænkte jeg, mens jeg pustede og stønnede, at nu giver jeg snart op, men så gik vi ned i tempo og fik vejret igen.

Der blev hele tiden holdt øje med, at alle var med og kunne klare det. Undervejs var der et par af børnene, der stoppede - men vi endte også med, at have bevæget os cirka ni kilometer på en time.

Selvom det var hårdt, blev der snakket og grinet - i hvert tilfælde af de, der havde luft til det. Og jeg selv som ny løber i klubben fik snakket med flere, som jeg aldrig tidligere har talt med.

Alt i alt synes jeg, at det var et utroligt godt arrangement, som vi helt sikkert kan (og bør) bruge i klubben fremover.



## Nyt fra Motionsudvalget

### Kagestafet lørdag d.21.6 kl.12

Af Birgit Winther

**Vi elsker at løbe, men vi kan også godt li´ at hygge os og have noget socialt sammen. Og indrømmet - vi er en kageglad klub. Derfor holder motionsudvalget hvert år en kagestafet for klubbens medlemmer.**

Vi mødes på vores sædvanlige parkeringsplads i skoven lørdag d.21.6 kl. 12. Bemærk tidspunkt denne dag er kl.12 og ikke kl.10. Der er ingen tilmelding, bare mød op, og vi inddeler alle på hold på selve dagen, når vi ser, hvor mange der vil være med.

På hvert hold er man tre personer. En løber en lille rute på 2 km, en løber 3 km ruten, (som alle 3 km løbere kender ) og den 3. løber både 2 og 3 km ruten igennem altså 5 km i alt.

På holdet aftaler man selv, hvem der har lyst til at løbe hvad. Hvis man gerne vil løbe sammen med sin familie på et hold, kan det også sagtens lade sig gøre. Der plejer at være mange børn med, og der er præmier til det vindende hold.

Efter løbet spiser vi de medbragte kager, som vi hver især har med.

Medbring også kaffe, te og noget til børnene at drikke, samt service til eget forbrug.

Der er selvfølgelig sol, sommer og fuglefløjt denne dag, men skulle vejret vise sig fra en mindre heldig side, stiller motionsudvalget vores nye pavillon op.

Til sidst stemmer vi om hvilken kage, der skal have 1.pladsen i år og hvilken der skal have 2.pladsen. Der er præmier til de to vindende kagebagere.

Så mød op til et hyggeligt eftermiddags arrangement, hvor vi også når at snakke lidt mere med hinanden.

Vel mødt  
På motionsudvalgets vegne  
Birgit Winther

### BMI stafetten

I skrivende stund er der en uge til BMI stafetten, som vi håber bliver en god dag for alle.

Ved redaktionens afslutning var der 185 tilmeldte. Heraf 81 børn.

Vi i motionsudvalget vil sige tusind tak til alle de hjælpere, som har lovet at give en hånd med til afvikling af løbet.

Vi er meget taknemmelige for alles indsats, stor som lille. Vi kunne under ingen omstændigheder få stafetten stablet på benene uden jer.

Tak for jeres tålmodighed, når I gang på gang til træning i skoven har lagt øre til forberedelserne til dette løb og er blevet prikket på skulderen, om I ikke lige ville bage en kage o. lign.....

På motionsudvalgets vegne  
Birgit Winther

## Nyt fra Aktivitetsudvalget

### Sommerafslutning i skoven

Af Finn Kempel

**Onsdag den 18. juni afholder BMi Motion sommerafslutning. Det sker i Fløjstrup skov efter normal onsdagstræning.**



Vi spiser og hygger sammen, så derfor husk selv at medbringe væske (vand, øl eller vin) og aftensmad, som der er mulighed for at stege på grillen, der optændes så den er varme ved ca. 19.00 tiden.

Medbring også camping bord og stole. Vi går hjem, når det bliver koldt, eller vi bliver trætte. Pavilloner opstilles, så vejrguderne kan ikke skræmme os!

Næste arrangement i aktivitetsudvalgs regi bliver – inspireret af at der ved de store løb udleveres øl, når løberne passerer målstregen – en øl smagningsaften, tidspunktet ligger ikke helt fast, men sidst i august eller først i september er et godt bud – så ha´ det i tankerne.

Mvh Finn Kempel – finn.kempel@mail.dk

# PROFILEN

**Navn:** Lone Nyholm Adler Sørensen, 37 år.

**Civil status:** Jeg er alene med mine 3 dejlige unger, Cecilie på 2½ år, Emil på 9 år og Mathias på 11 år. Min mand Karsten døde for 2 år siden efter et kort sygdomsforløb med kræft. En hjernevulst som først blev opereret, men som siden spredte sig til hjernebinderne og gjorde Karsten frygtelig syg. Han måtte så opgive kampen mod kræften sommeren 2006.

**Job:** Pædagog, arbejder som Børnehaveklasseleder på Kragelundskolen i Højbjerg.

**Andre fritidsinteresser:** Har altid spillet håndbold og fodbold og været interesseret i løb og idræt. Har de 2 sidste år været med på Mette Thomsen hold i gymnastik: Aerobic Modern Style. Mathias spiller håndbold og fodbold og er netop udtaget til AGF's talentskole i fodbold. Emil spiller basketball og fodbold i BMI. Cecilie går til gymnastik.

**Favorit ferie:** Har altid været vild med sol og badeferie kombineret med sport. La Santa er et rigtig godt sted at holde ferie, men Grækenland og Fuerteventura er også blandt favoritterne. I vinters var jeg på skiferie for første gang med drengene og en masse venner, og det er bestemt ikke sidste gang, at vi skal på skiferie. Det var rigtig sjovt.

**Største oplevelse i livet:** Mine fødsler. At få børn er bare det største.

**Hvornår begyndte du at løbe:** Løb har altid været en del af vores familie. Karsten løb jo rigtig meget, og var i sine unge dage med til at løbe på hold i BMI motion. Karsten var en rigtig sportsmand, fodboldspiller, skiløber, løber, cykelrytter og fodboldtræner. Skader i knæet stoppede fodboldkarrieren og skisporten. Så blev han fodboldtræner og maratonløber. Engang løb han et maraton på 2.34, og han vandt bronze og guld medaljer ved europamesterskaberne for veteraner i maraton i 2004. Jeg løb indimellem og trænede hver år til DHL-stafetten og Fulden løbet, som vi løb sammen med vores naboer.

Jeg begyndte faktisk først at løbe rigtig, da jeg mistede Karsten. Det var min måde at bearbejde sorgen, få et fri-rum i naturen, men også en snak med de andre nabopiger, som var rigtig gode til at hive mig med ud på løbeturene.

**Indmeldt i BMI motion:** Vi blev medlemmer af BMI motion igen i efteråret 2007

**Hvor tit løber du:** ca. 3 gange om ugen



**Sportslige mål:** Mit første mål var at løbe 5 km på 25 min, det næste var så at løbe 10 km. Sidste sommer besluttede jeg at løbe mit første halvmaraton, som blev i Vejle i oktober. Siden har jeg netop indfriet målet om at løbe halvmaraton i Hannover. Dog levede tiden på 2.00.51 ikke op til mit mål om at tilbagelægge ruten på under 2 timer, så det må jo være et mål næste gang....

**Bedste løbeoplevelse:** Halvmaraton i Hannover. Fedt at løbe med så mange andre, tilskuere, vejret og stemningen var i top.

**Hvad er årsagen til, at du er medlem af BMI motion:** Jeg mødte Bent, som nu er min kæreste, og han lokkede mig til at melde mig ind i klubben. Mine drenge er også vilde med at løbe, Mathias har vundet Fulden løbet flere gange, og sidste år var det så Emil der løb af med sejren. Bents drenge Mikkel og Jacob er også vilde med at løbe, så det er en god måde at være sammen på. Vi løb blandt andet 1900 stafetten alle sammen.

**Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:** Jeg synes, det er en rigtig god klub, og jo flere arrangementer, løb og træningsture vi er med til, des flere dejlig mennesker lærer vi at kende. Der er altid en positiv og god stemning. Jeg synes, der sker rigtig meget i klubben, mange nye tiltag, nye medlemmer, men det er også vigtigt at bevare de ting, der fungerer med træning, stafet og Fuldenløb.

**Et godt træningsråd:** Løb ikke hurtigere, end du kan snakke!



## Aktivitetskalender 1. juni —31. juli 2008

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
<b>Juni:</b> Onsdag og lørdag	Løbetræning	Onsdag kl. 17.30 og lørdag kl. 10 fra P-pladsen i Fløjstrup skov	
<b>Juli:</b>	Ingen officiel løbetræning		
<b>August</b>	Fuldenløbsfortræning	Mandag og onsdag kl 18.00 fra 4. august	
Søndage	Uformelt søndagsløb	Ikke hver søndag—check hjemmesiden Fra Kilden ca.1½ time søndag Kl. 10	
Tirsdage	Intervaltræning	Kl. 17.00 fra Egelund	
3. juni	Alt for damernes Kvindeløb	18.00 fra Mindeparken	
18. juni	Sommerafslutning	P-pladsen ved Fløjstrup Skov efter alm. onsdags-træning	
21. juni	BMI Motions Kagestafet	P-pladsen ved Fløjstrup Skov kl. 12.	

Fællestillmelding: Carsten Kjærgaard, e-mail: [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk) tlf: 8693 8696  
 Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen e-mail: [syp@webspeed.dk](mailto:syp@webspeed.dk) tlf: 8693 7612  
 Motionsudvalget: Birgit Winther e-mail: [larsogbirgit@pc.dk](mailto:larsogbirgit@pc.dk) tlf. 86 93 85 10

### **BMI MOTIONS bestyrelse:**

Formand Carsten Kjærgaard e-mail: [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk) tlf: 8693 8696  
 Næstformand Helle Hammer Mortensen e mail [hfmortensen@yahoo.dk](mailto:hfmortensen@yahoo.dk) Tlf. 8693 3027  
 Kasserer Charlotte Venshøj. e-mail: [venshoj@mail.dk](mailto:venshoj@mail.dk) Tlf. 8627 6390  
 Best. medl. Kim Andersen e-mail: [catherina@oncable.dk](mailto:catherina@oncable.dk) tlf. 8623 1787  
 Best. medl./Redaktør Birgitte Avnesø: e-mail: [birgitte.avneso@yahoo.dk](mailto:birgitte.avneso@yahoo.dk) tlf. 8693 09 20  
 Best. medl. Finn Kempel Christensen e-mail: [finn.kempel@mail.dk](mailto:finn.kempel@mail.dk) tlf. 86933414

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

# SPORTMASTER

**Viby Centret    Odder Centret**  
**8614 9544      8654 4330**

Hovedsponsor for BMI Motion

Sponsor for Fuldenløbet

Gør det du er bedst til – det gør vi

**Danske Bank**