



Siden sidst

Flere pokaler og medaljer til BMI-løbere

Af Carsten Kjærgaard

Mange BMI-løbere har luftet de hurtige løbesko i august. Her kommer bare et lille pluk fra et par af de meritter, som undertegnede net-surfer har registreret.

I Odder-Løbet førte Victoria på 7 år an i delegationen af 18 BMI løbere. Victoria kunne ikke nøjes med børneløbet på 1,6 km, hvor hun i øvrigt blev en flot nummer 2. Hun snupede også 6,2 km-ruten lige bagefter. Og hun havde stadig så meget fart i benene, at hun blev nr. 1 i sin aldersgruppe 0-9 år. Rigtig stærkt løbet af Victoria.

Også på voksenfronten viste flere BMI'ere fod-såler til resten af feltet.

I flæng kan nævnes: Astrid Bernhard blev hurtigste kvinde overhovedet på den korte rute på 6,2 km.

Helle Nielsen blev toer i aldersgruppen 50-59 år på den korte.

Birgit Winther tog sig af førstepladsen i aldersgruppen 40-49 år på den lange rute.

Gitte Elgaard Sørensen løb sig ind på andenpladsen i den samme klasse.

Kristine Vinter tog andenpladsen i aldersgruppen 35-39 år på den lange rute på 10,5 km. Og Kristian Koldtoft vandt klassen 35-39 år for herrer.

Alle resultaterne kan ses på www.odderatletik.dk



Astrid Bernhard (nr. to fra venstre) blev hurtigste kvinde overhovedet på den korte strækning i Odder løbet. (Foto: Birgit Winther).

I Solbjerg-løbet var der 14 løbere med fra BMI.

Her blev det ikke til nogen guldmedaljer, men mange var alligevel rigtig skarpe på dagen og med helt fremme i deres gruppe.

Rasmus Thorsen løb rigtig flot i børneløbet på 5 km, hvor han blev nummer 5.

Helle Mortensen blev en suveræn samlet treer på kvindernes 5 km.

Og Alan Copp løb sig ind på en samlet andenplads på herrernes korte rute, kun slået knebent af skabs-BMI'eren Klaus Mortensen.

På den lange distance på 12 km var det især herrerne, der dystede om de første pladser. Kristian Koldtoft kom ind på en samlet tredjeplads i et meget tæt opløb med de to forreste. Gudjon kom ind lige efter på fjerdepladsen.

Alle resultater kan ses på www.lc-solbjerg.dk

I DHL-Stafetten var der i år ca. 27.000 løbere.

Derfor har Deres undertegnede ikke den fjerneste anelse om, hvor mange BMI'ere der løb for deres respektive firmaer osv.

Men en stolt klubformand må have lov til at fremhæve, at et af de tre BMI-hold (uden overhovedet at underkende indsatsen fra BMI-Andedam og BMI-Mix 2) gjorde det aldeles suverænt: Astrid, Birgit, Alan, Kristian og Morten (som var indpisker og satte en meget høj overlægger på forhånd for alle 5 løbere) vandt deres klasse – 3 mænd+2 kvinder - om onsdagen.

Der var hele 342 gennemførende hold i klassen, så det må siges at være halvpænt at slutte først.

Næsten endnu flottere var det, at de sluttede som det 7. hurtigste hold af samtlige hold på de to dage!!!

Tider fra DHL kan ses på www.aarhusmotion.dk

Solbjerg Sø løbet 26. august

Af Finn Kempel

Endnu en gang er BMI Motion godt med og viser fanen rundt om på stier og vej, det er skønt.

I Solbjerg Sø løbet er der tale om to løbsruter, en på 5 km og en på 12 km. 5 km ruten løbes rundt i Solbjerg, og man kommer så tæt på bredden af Solbjerg Sø, at man næsten kan falde i.

De 12 km fører os ud gennem den smukke Pilbrodal. Bakkerne er ualmindelige lange, og det gør turen noget anderledes, end hvad vi vanligt bevæger os rundt i.

Blandt de 230 deltagere i Solbjerg Sø løbet – i øvrigt rekord - var vi 14 BMI'ere der løb med, og alle kom rundt i fin stil.

Den orange plet på vore trøjer lyste vældigt op, og vi viste også fanen godt på podiet.

Derop gik Helle H. Mortensen, Klaus Mortensen og Alan Copp på 5 km og Kristian Koldtoft på 10 km.

Løbet er meget socialt, og efter at målstregen er passeret, og man har strukket ud, disktes der op med vand, saft, frugt, "sønderjysk kagebord", sodavand og øl.

Derudover var der fint med lodtrækningspræmier, som vi var nogle, der satsede på at vinde :o).

En meget fin aften – vejret var tillige med os, så jeg vil opfordre flere til at deltage næste år.



Samling i Viborg foran BMI Motions pavillon, der både tjente som natlogi og som et kærkomment sted at søge ly for den silende regn. (Foto: Finn Kempel)

24 timers løb i Viborg

Af Carsten Kjærgaard.

BMI havde i år to hold med i 24 timers løbet i Viborg. Og på trods af silende regn hele natten, vådt løbetøj og småskader undervejs, blev der gået til stålet.

BMI havde et 7 mands hold med i klassen 5-8 løbere og et mix-hold på 14 løbere i klassen 13-24 løbere.

7-mandsholdet blev med 58 runder á 5,73 km nummer 3 ud af 16 hold i sin klasse. Her



Afsted det går... Her er det Alan Copp, der giver den gas i en af de 12 runder, han tegnede sig for. (Foto: Finn Kempel)

konkurrerede man bl.a. med et top-elitehold fra "Sunset Boulevard".

Blandt alle 181 hold (fraregnet singleløberne) blev BMI-holdet en samlet nr. 7.

Holdet med 14 løbere nåede 49 runder. Det gav en flot placering som nr. 23 ud af 131 hold i klassen 13-24 løbere.

Der blev løbet og fightet rigtig godt over hele linien. Det kræver sin mand/kvinde at krybe ud af en lun sovepose kl. 3 om natten, tage vådt løbetøj på og fyre den af i sjaskende regnvejrrundt om Sønder sø.

Men der var ingen vaklen i geledderne, og der blev løbet igennem hele døgnet rundt. Og på trods af regnen, blev der også tid til hygge, kage, grill og gensidige løgnehistorier om vores præstationer foran pavillonerne.

68 km pr. løber

Af særlige BMI-præstationer må skribenten have lov til at fremhæve:

Kristian og Alan fyrede hver 12 runder af i løbet af de 24 timer. Det svarer til 68,76 km. Pr. løber.

Eller sagt på en anden måde: Når Alan eller Kristian var kommet i mål efter 5,73 km, havde de ca. halvanden time inden de skulle levere en toppræstation igen. 12 gange!!!

Ole og Gudjon sled sig imponerende igennem trods skader i ryg og achilles-sene.

Finn Mortensen smadrede undertegnede tidsskema og løb 3-4 minutter hurtigere end forventet.

Bibi Wegener underspillede dagsformen, indtil hun skulle ud på første tur kl. 19 og så serverede hun en toptid, der var langt hurtigere end hendes naturlige beskedenhed.

På www.bmi-egeland.dk/motion/ kan du læse flere resultater fra løbet.

Tak til alle deltagere for en rigtig god kamp-ånd!!!

En aften med øllets herligheder

Af Keld Lyngholm

**Øl eller skibsøl?
Stout eller porter?
München eller Mal-
ling?**

Det var nogle af de spørgsmål, der blev stillet den sidste fredag i august i selskabslokalerne på Tværgade, da ca. 32



Keld Lyngholm in action..

BMI'ere var samlet til hyggeaften.

Her blev vi introduceret til øllets herligheder og hemmeligheder af Børge Ditlevsen fra foreningen Danske Ølentusiaster, der i et par timer tryllebandt os med smagsprøver fra hovedsagelig fynske små-bryggerier samt diverse anekdoter og historier.

Der blev givet points til otte forskellige øltyper. Vi skulle give points efter smag, skum, farve og duft.

Hvem vinderen blev fortæber sig i øltågerne, men et godt gæt er "Den sorte Enke" fra Bryggeriet Refsvindinge. Taberen var helt klart "Ægte dansk skibsøl" fra samme bryggeri – denne øl smagte simpelthen som ræve....

Efter ølsmagningen var der fælles hygge og yderligere indtagelse af de herlige smagsprøver. Som sædvanlig en sjov aften sammen med gode klubkammerater.

Afslutningsvis skal lyde en tak til Liz og Finn for et flot arrangement!

Fuldenløbet



Fortræning til Fuldenløb 2008. Selvom vejret har vist sig gråt og vådt mange mandage og onsdage i august, har fremmødet til fortræningen været imponerende stort. Her er det Frank, der byder velkommen til fortræning sammen med dagens opvarmer – Poul Henning. (Foto: Kirsten Petersen).

Klar til årets Fuldenløb

Af Kirsten Petersen

Trods lunefuldt sommervejr med blæst og byger har fremmødet til fortræningen til Fuldenløbet 2008 været overvældende.

Tak for det. Den gode stemning og det sociale samvær er med til at gøre det sjovt for de frivillige, der står for opvarmning mm.

Vi vil gerne udbrede budskabet om løbet og for-



Fuldenløb er for store og små. Her er hovedfeltet for længst passeret af to unge purke til fortræning. (Foto: Kirsten Andersen)

træningen og på den måde få flere deltagere. Derfor vil vi gerne opfordre alle medlemmer af BMI Motion til at lave PR for Fuldenløbet indtil løbet.

Fortæl om stemningen, de smukke ruter, fællesskabet til fortræning osv – sammen kan vi skabe meget mere interesse for at deltage i løbet end ved at annoncere i ugeaviserne.

Hvis vi hver især "sælger" billetter til andre, er vi godt på vej til at vende nedgangen i deltagerantallet, som vi har set de senere år.

Du kan hjælpe os ved at:

Tag nogle foldere til fortræning og hæng dem på opslagstavlen på jobbet – eller giv dem til personaleforeningen (eller print et par stykker fra hjemmesiden).

Overtal familie, naboer og venner til at deltage – det er for deltagere i alle aldre.

Download folderen og/eller plakat fra www.bmi-egeland.dk/motion og send den pr mail til alle løbeinteresserede, du kender.

Del foldere ud, når du deltager i løb andre steder.

Deltager du i forældremøder i daginstitution eller skole, har du en god lejlighed til at opfordre klassen til at gøre det til en fælles oplevelse.

Opfordringen gælder alle vore medlemmer - nye og gamle - og glæder os meget til at byde velkommen til rigtig mange løbere den 6. september kl. 14.

Officials og hjælpere søges til Fuldenløb

Vi hører gerne fra medlemmer, som har lyst til at hjælpe med den praktiske afvikling af Fuldenløbet.

Mange officials og hjælpere deltager år efter år, men vi vil gerne have flere på banen. Som hjælper er du med til at sikre de deltagende løbere en god oplevelse, ligesom der er gode muligheder for at lære andre medlemmer at kende på en anden måde.

Selvom der ved redaktionens afslutning kun er en uge, til Fuldenløbet skydes i gang, er der fortsat brug for hjælpere.

Har du lyst, så mød enten op til fortræning eller kontakt Anne Grethe Birk på tlf. 86 93 68 14 eller på mail birk-madsen@email.dk

Gratis startnummer til Fuldenløbet

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

Og hvordan tilmelder man sig så?:

Det medlem, der skal deltage gratis, sender en mail med oplysning af navn både for og efternavn, adresse, distance samt alder på løbsdagen.

Mailen sendes til: birk-madsen@email.dk – senest den 3. september 2008.

Øvrige deltagere af familien kan med fordel tilmelde sig online via: SPORTI.DK

Nyt fra Aktivitetsudvalget

Østeuropa til fods - fra Tallinn til Istanbul

Sæt allerede nu kryds i kalenderen den 29. oktober 2008.

Her vil Thomas komme og fortælle om en spændende vandretur. Nærmere information følger i næste nummer af denne folder.

Hilsner Elsebeth

Kommende løb

Af Carsten Kjærgaard

Onsdag den 10. september har BMI lejet løbebanen på Århus Stadion.

Vi har banen fra kl. 17.30 og et par timer frem. Der bliver mulighed for at løbe Cooper-test (12 minutters løb), 1500 meter og 5 km – eller hvad vi nu aftaler.

Der er ikke nogen forhåndstilmelding. Mød bare frem på løbebanen på Århus Stadion kl. 17.30 den 10/9.

Vi kan evt. arrangere fælles kørsel. Det aftaler vi nærmere til fællestræningen.

Molsløbet

Årets sidste klubbetalte løb er i år Molsløbet, som løbes lørdag den 20. september kl. 14.

Løbet starter ved Molshallen i Knebel og bevæger sig derefter op i det kuperede terræn i Mols Bjerge. Der er mulighed for at løbe 6 km, 11,4 km og halvmaraton.

Hvis du vil være med, skal du tilmelde dig til Carsten på ck@cabiweb.dk. Den absolut seneste tilmeldingsfrist er den 15/9.

Deltagelse er gratis for alle klubmedlemmer. I mailen skal du skrive navn, alder og hvilken distance du ønsker at løbe.

Hvis vi bliver mange deltagere fra BMI, arrangerer vi evt. fællestransport i private biler samt fælles hygge på løbspladsen efter løbet.

Læs mere på www.molslobet.dk

Gitte igen tager imod vore "sommertrænede" muskelkorsetter. Vel mødt, nye som gamle gymnastikudøvere....

Mange hilsner
Bestyrelsen

Køb af Champion Chip

Af Carsten Kjærgård

Ved flere og flere løb anvendes en chip. Chippen monteres i snørebåndet på skoene. Ved nogle løb låner man chippen gratis. Ved andre betaler man et mindre beløb.

Men alle steder gælder det, at man skal aflevere chippen efter løbet. Især efter et maraton kan det være lidt af en udfordring at bøj sig ned og afmontere chippen!!

En del løbere i BMI har investeret i deres egen chip. Det kan være en god idé, hvis man jævnligt deltager i løb – f.eks. maratonløb i udlandet – hvor man betaler for at låne chippen. Man kan hurtigt tjene udgiften til chippen ind, hvis man køber sin egen. Og man har ikke besvær med at låne og aflevere chippen efter hvert løb.

En chip kan købes på www.ultimate.dk.

Klik videre på "Online chip shop". Chippen koster 220 kr.

Den kan bruges i løb over hele verden.

Hver chip har simpelthen et unikt nummer, så når man opgiver sit nummer ved chips-løb, bliver man automatisk registreret.

Og det fungerer hver gang!!!

Læs mere om chippen på www.championchip.com

Nye medlemmer

Bestyrelsen byder velkommende til følgende ny medlemmer:

Stephen og Charlotte Parker, Agernvej i Beder. De har Andreas på 15 år og Emma på 12.

Jeanette og Ronni Lauritzen, Smedegårdsallé i Mallings. De har Olivia på 13 år og Luna på 1 år.

Anita og Henrik Kjær, Skoleparken i Beder. De har Martin og Thomas på snart 19 år.

Velkommen til klubben. Vi glæder os til at løbe med jer.

Blandede bolcher

Så er det tid til gymnastik

Denne sæsons gymnastiske udfoldelser foregår på Beder Skole i den store gymnastiksal.

Vi har vejet pladsen i vor gamle sal til fordel for et hold redskabsgymnaster, der gerne ville have en let adgang til redskaberne.

Vi ses derfor i den **store gymnastiksal første gang tirsdag den 16. september kl 18**, hvor

PROFILEN

Navn og alder:

Bent Mylund, 46 år

Civil status:

Skilt, far til Jacob på 14 og Mikkel på 11 som bor på skift hos mig og deres mor 14 dage ad gangen.

Kæreste med Lone, som også løber. Hun har Mathias på 12, Emil på 9 og Cecilie på 2.

Uddannelse, job:

Civilingeniør, arbejder som Software Udvikler hos CCI Europe i Holme.

Andre fritidsinteresser:

Spiller også volleyball i BMI og interesserer mig generelt for sport, men også mange andre ting.

Favorit ferie:

Skiferie, men også sommerferier, hvor man kan kombinere det at bade med at vandre (har kun prøvet 1 dags ture) eller andre aktiviteter.

Største oplevelser i livet:

At blive far og at forelske sig.

Bedste løbesko:

Asics Kayano

Hvornår begyndte du at løbe:

Har altid løbet, men begyndte at deltage i Motionsløb gennem arbejdet, da jeg var omkring de 40 år. I første omgang Danisco Cup men hurtigt derefter flere og flere løb.

Indmeldt i BMI motion:

Efteråret 2006.

Hvor tit løber du:

Som regel 2-3 gange om ugen. Men i perioder 3-4 gange om ugen.

Sportslige mål:

Jeg har altid sagt, at jeg havde som mål: At løbe en 5 km på under 20 min, at løbe 1900 stafetten på under 45 min og at løbe en maraton på under 3 t 30 min. Nu har jeg løbet 1900 stafetten på 44 min og maraton på 3 t 20 min, så jeg mangler kun 5 km'eren. Men det kræver nok jeg begynder med intervaltræning – og det har jeg svært ved at tage mig sammen til. Nu kunne jeg også godt tænke mig at løbe endnu hurtigere på en maraton.



Foto: Ole Henneberg.

Bedste løbe eller sportslige oplevelse:

Hannover Maraton 2008, hvor jeg løb på 3:20:14 og satte personlig rekord med 21 minutter.

Hvorfor er du medlem af BMI motion:

Fordi det er en god afdeling, og fordi det indgik i projektet at definere en ny tilværelse efter skilsmissen.

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:

Jeg synes BMI Motion er en fantastisk god afdeling med masser af ildsjæle. Så jeg har svært ved at se, at noget kan forbedres.

Et godt træningsråd:

Jeg har ikke umiddelbart noget selv. Men Lones far siger man skal spise hørfrø olie og kværnede hørfrø kerner. Det skulle have en masse gode egenskaber, og den rigtig sammensætning af Omega 3, 6, ... Fedtsyrer.

Det eneste, der skulle være bedre, er frø fra hamplanter. Men de er jo af gode grunde svære at få fat i. Prøvede det selv de sidste par dage op til Hannover Maraton – og der gik det jo godt. Og nu har jeg lige købt en pose på apoteket.....

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning	Onsdag kl. 17.30 fra P-pladsen ved Fløjstrup Strand. Lørdag kl. 10 fra P-pladsen ved Fløjstrup Strand.	
6. september	Fuldenløb	Sportspladsen, Beder skole. Kl. 14.00	
Tirsdage	Styrke- og motionstræning	Beder Skole Store Sal kl. 18—19 Første gang bliver tirsdag den 16. september	
10. september	Cooper Test	Århus Stadion kl. 17.30 (Læs mere i folderen)	Klubbetalt løb
20. september	Molsløbet	Molshallen i Knebel kl 14.	Klubbetalt løb

Fællestillmelding: Carsten Kjærgaard, e-mail: ck@cabiweb.dk tlf: 86 93 86 96
 Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen e-mail: syp@webspeed.dk tlf: 86 93 76 12
 Motionsudvalget: Birgit Winther e-mail: larsogbirgit@pc.dk tlf. 86 93 85 10

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Carsten Kjærgaard e-mail: ck@cabiweb.dk tlf: 86 93 86 96
 Næstformand Helle Hammer Mortensen e mail hfmortensen@yahoo.dk Tlf. 86 93 30 27
 Kasserer Charlotte Venshøj. e-mail: venshoj@mail.dk Tlf. 86 27 63 90
 Best. medl. Kim Andersen e-mail: catherina@oncable.dk tlf. 86 23 17 87
 Best. medl./Redaktør Birgitte Avnesø: e-mail: birgitte.avneso@yahoo.dk tlf. 86 93 09 20
 Best. medl. Finn Kempel Christensen e-mail: finn.kempel@mail.dk tlf. 86 93 34 14

www.bmi-egelund.dk/motion/

Stof til folderen: senest 20. i hver måned på e-mail: bmi_motion@hotmail.com eller til Birgitte Avnesø: e-mail: birgitte.avneso@yahoo.dk

Betalinger til kassereren: Opret PBS aftale. Kontakt kasserer Charlotte Venshøj
 BMI Motions bankkonto: Danske Bank 3661 3663071947



Viby Centret Odder Centret
8614 9544 8654 4330

Hovedsponsor for BMI Motion