

Topkarakter til julefrokosten

Madanmeldelse

Restaurant Børnehuset

Af Kirsten Bruun

Fotocollage: Kirsten Bruun



Der var tryk på i Restaurant Børnehuset Østerskov onsdag den 16. december. Alle borde var fyldt til sidste plads, men trods den knebne plads fik vi en fin aften.

Mine medpisere og jeg fik en varm velkomst allerede i døren af restauratøren og hendes hjælpere, der hilste venligt på hver en gæst – mere end 50 håndtryk delte de ud ved indgangen. Man følte sig jo straks velkommen. Her var et julepyntet restaurationslokale med masser af kunst på væggene og naturligvis et højt juletræ – der for øvrigt kom fra Lene og Kurt Ivans have. De høje stole var fundet frem, for gæsterne denne aften var et noget anderledes publikum end det sædvanlige i Børnehuset. Herlig uformel bordsætning – hvor er det skønt, når medlemmerne blander sig ved bordene – og hvor godt at se, at et par nye medlemmer havde besluttet sig at deltage. Som altid når BMI løberne mødes, holdes traditionerne i hævd – der SKAL da synges! Godt, at vi har et par dygtige huspoeter. Sangene denne aften kaldte straks på gode minder om den grønne skov, som vi løber i, om BMI ture til Berlin, om 1900 Stafetten, hvor vi fik nye pavilloner. Og hvor lød det dog godt, da det blandede kor sang den lidt svære "Der Kleine Franz".

Køkkenpersonalet sørgede hurtigt og effektivt for at få fyldt op med lækre retter på tag-selv-buffet'en, og aftenens gæster var hurtigt ved fadene. For er der nogle, der interesserer sig for god mad, er de løbere! Løb og mad, mad og løb... Lækkert brød, stegte sild, varmrøget laks, røget ål, tomatmarinerede krebschaler, skiver af stegt andebryst, rødkålssalat, appelsinglaseret



svinefilet, æblekompot, kalvecuvette, appelsinsalat, ost og afslutningsvis kaffe/te med dejlige kranskekagestykker. Ja, smagsløgene blev i den grad tirret. Svært at finde en restaurant i byen, der kan levere så velsmagende mad til en pris af 175 kr. pr. person inkl. et par snaps. Vi blev godt mætte, men denne onsdag aften gik bare alt for hurtigt. Pludselig var klokken 22.30, og det var blevet tid til fælles oprydning, som foregik i lyntempo med mange hjælpende

hænder. Madanmelderen vil give høj karakter for maden, for det gode selskab, for hyggelige omgivelser og for kvik servering. Tak til køkkenpersonalet, som bar efternavnet Høj. Tak for mad, og tak til restauratøren – Lene Nicolaisen og hendes hjælpere fra BMI Motions aktivitetsudvalg for at have arrangeret en hyggelig julefrokost for løbeklubbens medlemmer, der var mødt talstærkt op. Igen en bekræftelse på, at det sociale har høj prioritet i klubben.

Bliv løbeinstruktør

Af Helle Mortensen

Har du lyst til at vide mere om, hvordan man træner til et løb, hvordan kroppen fungerer, når den udsættes for pres, eller hvordan man hjælper en ny løber i gang med at løbe?

Vil du være med til at udvikle klubben og f.eks. indføre nye træningsmåder? Så skal du måske melde dig som instruktør. For at blive løbeinstruktør kræver det, at du har lyst til at lære mere om løb og vil bruge nogle hele dage først på et basis og et udvidet kursus. Disse to kurser skal alle igennem. Derefter kan du vælge mellem forskellige emner såsom psykologi, maratontæning og træningsplanlægning. Disse kurser tager også en dag. Det vil sige at man skal bruge i alt fire dage. Alle kursusdagene indeholder teori, diskussion og afprøvning af forskellige øvelser. Husk at møde op i Egelund efter løb den 13. januar kl. 19.30. Vi vil her fortælle mere om, hvordan vi forventer at starte nye løbere op i 2010, og vi har stadig brug for løbere til at hjælpe de nye løbere i gang.

Generalforsamling

Der indkaldes til generalforsamling i BMI Motion onsdag den 10. februar kl. 19.30 i Sognegården i Beder.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage forud for generalforsamlingens afholdelse. Forslag kan mailles til formand Carsten Kjærgaard på: byagervej73@gmail.com

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Beretning
3. Regnskab og budget
4. Indkomne forslag
5. Valg af formand og bestyrelsesmedlemmer. På valg er formand Carsten Kjærgaard (genopstiller ikke), redaktør Birgitte Avnesø (genopstiller ikke) og Helle Mortensen (genopstiller)
6. Valg af suppleant
7. Valg af revisorer og revisorsuppleanter
8. Eventuelt

Årets vigtigste løb

Formand Carsten Kjærgaard rapporterer fra årets vigtigste løb - en drabelig dyst mellem tre brødre.



Af Carsten Kjærgaard

For nogle dage siden landede der en mail fra redaktøren i min indbakke. Budskabet var klart: Der mangler stof til årets første nummer af Løbesedlen - skriv et eller andet!!!

Egentlig havde jeg ikke nogen artikel i skuffen, som brændte efter at komme ud til en større læserskare. Men en direkte opfordring fra redaktøren var svær at sidde overhørig. Derfor besluttede jeg mig for, at BMI's medlemmer skulle høre lidt om årets vigtigste løbebegivenhed i mit beskedne løbeliv, der ellers ikke har været noget at skrive om i 2009.

Den fandt sted første juledag i Aalborg i hård blæst og tungt faldende sne sammen med to af mine tre brødre.

Mine brødre er henholdsvis tre og otte år yngre end mig. Jeg er bange for, at de helt uden problemer kan sætte mig til vægs på en tennis- eller en fodboldbane. Jeg er heller ikke for stor til at indrømme, at de nok også kan tage flere armbøjninger end mig, og at jeg kommer pinligt til kort, hvis vi skal drikke om kap. Men

i familiens løbehierarki har det hidtil været mig, som er øverst på skamlen.

Løbehierarkiet

Derfor er den årlige løbedyst første juledag en temmelig vigtig begivenhed for mig. Det er dagen, hvor jeg - forhåbentlig - med syvtommersøm slår fast, hvem der er hurtigst på en 10 km. Betingelserne er sjældent gode. Vi rejser os næsten direkte fra bedstemors grønlangkål og medisterpølse og blæser stort på reglen om tre timers restitution efter et vægtigt måltid. Problemet er, at vi skal være klar til boller, lagkage og varm kakao et par timer senere. Min søn valgte nemlig at komme til verden den 25/12 for 15 år siden, så første juledag er altid noget af en kaloriebombe i vores familie. Og derfor har resten af familien kun bevilget os en smal time mellem julefrokosten og fødselsdagsudskejelserne til at afgøre, hvem der er den sejeste og hurtigste drengerøv i familien. På forhånd vidste jeg godt, at min bror Jens nok ikke blev den største udfordring i år. Han har lige holdt lang ferie-orlov med familien på Cuba, og det blev kun til nogle

korte løbeture på stranden med børnene. Samtidig har han anlagt sig en begyndende mave, der måske nok går godt sammen med havanesere, men må betragtes som et handicap i dyb sne, når tempoet skrues i vejret. Derimod var jeg ikke helt sikker på, hvor min yngste lillebror Søren stod rent formmæssigt. Jeg har en gang i mit liv lidt et forsmædeligt nederlag til ham, hvor jeg efter otte-ni rolige kilometre forsøgte mig med en lang spurt, men hvor han svarede igen, og jeg knækkede til sidst. Han har også - i en fjern men desværre stadig erindret fortid - løbet 1900-stafetten hurtigere end jeg. Så selv om jeg i de seneste 10 år ikke har efterladt nogen som helst tvivl om, hvem der er den hurtigste Kjærgaard, kunne jeg mærke, at det ikke kun var den varme leverpostej, som gjorde min mave lidt urolig. Søren bor tæt ved Rebild Bakker, så han har optimale træningsbetingelser lige i baghaven. Og måske havde han smugtrænet hele 2009 for at ydmyge mig på den indlagte mellemspurt op ad Kirkebakken i Nørre Tranders uden for Aalborg.

Kirkebakken

Det er nemlig her, at det vigtigste slag slås. Sådant er det hvert år. De første fire-fem km føler vi hinanden på tænderne. Jens forsøger sig med nogle desperate tempoøgninger. Men Søren og jeg ved, at han allerede efter 100 meter må sænke farten igen, så vi maler bare videre. Men når vi kommer frem til foden af Kirkebakken, plejer Søren at udnytte sin ungdommelige spændstighed og eksplosionsstyrke. Han sætter en mega-spurt ind, og jeg må hvert år løbe lungerne ud på de 300 meter mod toppen for at sætte ham til vægs. Som regel lykkes det, men tvivlen nager hver gang. Og den bliver ikke mindre i takt med, at jeg bliver ældre. I år erkendte jeg hurtigt, at det ikke var holdbart at nå frem til foden af Kirkebakken i samlet flok. Min mave havde allerede krampet til flere gange på stien over til Tornhøjsskolen, som ellers er pandekageflad. Så jeg var helt klar over, at jeg ikke kunne satse på en kort spurt. Tænk, hvis maven sagde helt fra midtvejs på Kirkebakken!! Det ville blive et meget langt 2010 med nådesløs hån ved enhver familiesammenkomst. Derfor

besluttede jeg - i tilbageskuende genialitet, i al beskedenhed - at lægge et meget hårdt tempo allerede efter tre km. Jens slap hurtigt, og flere hundrede meter før Kirkebakken kunne jeg mærke, at Søren også var ved at være møret. Derfor gravede jeg dybt i mine sidste reserver og skruede tempoet yderligere op. Og der blev hul!!! Jeg nåede frem til Kirkebakken i ensom majestæt, og i modsætning til tidligere års dræbende tempospurter kunne jeg lunte op på toppen, få åndedrættet i ro og modtage mine brødre med sejrherrens afdæmpede storhed. Der var igen grund til skryden. Alle vidste godt, at der var tale om historisk flot sejr.

Vasaloppet i 2011

De sidste fire-fem kilometer var rent paradeløb. Det egentlige hierarki blev etableret på Kirkebakken og ikke på målstregen. Så hvis der er en enkelt BMI-løber, som i 2010 undrer sig over, at jeg løber rundt med et stort smil, skyldes det sikkert, at jeg har en indre film kørende med mig selv på vej op ad Kirkebakken i ensom majestæt!! Nu vil samme BMI'ere måske tænke, at ham Carsten da ikke er nogen specielt hurtig løber, og at han skruer sig temmelig meget op over at have løbet fra sine to brødre, som - når sandheden skal frem - ikke just har mange lighedspunkter med Haile Gebrselassie. Men, og nu er vi fremme ved historiens morale: *I de blindes rige er den enøjede konge!!!* Og sådan er det heldigvis også i løbeverdenen. Selv om kilometertiden bliver langsommere og langsommere, er det altid muligt at formulere et mål, som er inden for rækkevidde. For hvert år er der uden tvivl flere og flere BMI'ere - for slet ikke at tale om ethiopiere og kenyanere - som kan give mig baghjul. Men så længe jeg har et kongedømme at forsvare på Kirkebakken i Nørre Tranders uden for Aalborg trækker jeg gerne i løbeskoene igen. Det eneste problem er, at Søren allerede har givet mig en ny udfordring: I 2011 skal vi - hvis ikke en af os finder en kattelerm, vi kan slippe ud af - løbe Vasaloppet i Sverige, 90 kilometer fra Sälen til Mora på ski. Der er plads til mange mellemspurter!!

BMI Cykelteam II

Af Torsten Eskildsen

Det er nu lykkedes i BMI Motion regi at etablere endnu et cykelhold for seniorer.

Holdet startede ud på den første cykletur medio oktober og har holdt ved hver tirsdag uanset vejrlig, ruterne er støt øget fra 20 km til pt 30-35 km og køres i meget natursmukke og varierede/kuperede landskaber.

Vi er fem faste "bjerggeder" og er åbne overfor nye medlemmer. Fælles for os er, at vi alle har udgangspunkt i BMI Motion.

Der cycles hver tirsdag formiddag, og holdet skiftes til start fra hinandens adresser, på skift vælger vi en rute og efter endt motionstur er der en let frokost, så det sociale plejes på bedste vis. Skulle der opstå snestorme el. uvejrv på en cykeldag, tager vi en nødplan i brug, den består af flere elementer bl.a. gåture, Århus-ture.vUdstyret går lige fra "kageknuseren" over mountainbikes til kopi af Lance Armstrongs Trek racer, men vigtigst er, at vi følges i et behageligt tempo ca 24-25/t. Vi er også bekendt med, at der er et ønske om etablering af et damehold, og har faktisk fået et nyt BMI medlem, som dog afventer at "nogle" tager initiativ! Så hvis der er en igangsætter iblandt os, er ideen hermed plantet.vHoldet ser frem til mange og gode cykledage i 2010 og ønsker alle BMI'ere et godt nytår!

Nytårshilsen fra kassereren

Af Poul Bechgaard

Til såvel nye som gamle medlemmer, der har modtaget et giroindbetalingskort til årskontingent.

Når I nu betaler kontingent via jeres Netbank, så benyt lejligheden til at tilmelde til PBS - så sparer I nemlig de ekstra 75 kr. som jeg opkræver i henhold til vores vedtægter.

HUSK også at kontingent skal være betalt for at kunne deltage på vores generalforsamling.

Ønsker du/I mod forventning ikke at være medlem i 2010, så sendt mig venligst snarest en mail på bechgaard@mail.tele.dk eller ring på tlf. 22 68 90 23.

PROFILEN

Fakta: Rikke Klostergaard, 38 år. Bor i hus i Beder med Jacob 13 år og Matilde snart 10 år. Er lærer på Malling skole.

Fritidsinteresser: Ud over at løbe og dyrke lidt aerobic i vintermånederne, har jeg en stor grund, der kræver mit fysiske engagement. Der er altid et træ der skal fældes, en hæk der skal klippes, et bed der skal graves, en plæne der skal klippes, brænde der skal stables eller et stakit der burde repareres.

Jeg løber, fordi jeg har lyst. Jeg holder af den friske luft, nyder årstidernes skiften og lægger mærke til dufte og lyde, når jeg løber. Kan lide at løbe alene, men nyder også at løbe med BMI eller veninder og snakker gerne hele vejen.

Løb er en totaloplevelse: sved og varme, frisk luft, naturen, duftene, havets brusen, fuglenes sang, ringklokken fra en lækker bagdel på mountainbike.

Startede med tre km: For 20 år siden fik jeg sommerferiejob som aktivitetsleder på en campingplads i Nordjylland. Programmet lød bl.a. på løb hver morgen, vandaerobic, boldspilsaktiviteter, leg og skattejagte. De første par uger var det hårdt at starte dagen med en tre km løbetur, men da jeg kom hjem seks uger senere, kunne jeg ikke undvære at løbe. Jeg var blevet afhængig.

Der har dog været pauser, da børnene kom til verden. Ærlig talt synes jeg, det var hårdt at komme i gang med at løbe efter en barsel, men der har altid været nogle der trak mig med ud. Tak til dem.

Bedste løbesko: Har altid et par Nike pegasus stående. Troede engang, at det var det eneste, jeg kunne løbe i.

Har nu været nødt til at købe pronations sko og er efter et par hundrede kilometer fundet sammen med et par Adidas sko. Så nu kan jeg kalde mig selv alsidig.

BMI og store løbeoplevelser: Da jeg flyttede til Beder i 2001 fandt jeg hurtigt sammen med par andre piger om at løbe. Det var en rigtig god måde at lære Beder og omegn at kende på. Havde ikke rigtig tid til at melde mig ind i løbeklubben,



for så "seriøs" følte jeg mig ikke. I 2004 løb jeg mit første Marathon. Det var i Odense.

Da jeg høj på endorfiner kom løbende i mål og havde lyst til at gøre det igen, tænkte jeg, at det nu var tid til at melde mig ind i BMI motion.

Der gik så fem år, inden jeg fik gjort alvor af endnu et marathon. Det blev i efteråret, hvor jeg tog til Berlin med tre andre BMI'ere. Det var en kæmpe oplevelse.

Følte mig høj og storsmilende hele vejen. Det var betydningsfuldt at have de andre at dele oplevelsen med før og efter løbet, også selv om de løb langt hurtigere end jeg. I sommer var jeg i Zermatt, Schweiz, og vandre. Her blev jeg tilskuer til mænd og kvinder, unge og ældre der i 24 graders varme kom løbende på stierne op ad bjerget.

De var startet længere nede i dalen og endte i 2900 m højde. Et fantastisk sceneri for et løb – måske BMI skulle arrangere en tur der ned. Der løbes både halv- og hel marathon.

Faktisk synes jeg, der er masser af store løbeoplevelser på de ugentlige løbeture. Når man har et godt løb fysisk eller når man bare har hygget sig med andre imens.

30 om ugen: "Fodboldspillere spiller jo heller ikke lige meget fodbold hele året". Det plejer jeg at sige til mig selv, når jeg synes formen dykker uforklarligt en gang imellem. Så må jeg tage det med ro en tid. Trives ellers bedst med 30 km om ugen. Har en kalender, hvor jeg skriver op, hver gang jeg løber. Jeg synes, det er motiverende at holde regnskab. Hvis der står for få kilometer, tager jeg mig sammen og kommer ud at løbe. Står der meget, klapper jeg mig selv på ryggen.

Feriefavoritter: Det bedste er aktive ferier: Skiferie, vandre- eller cykelture. Sidste sommer var børnene og jeg på Højskole. Der var gode aktiviteter for os alle og en masse fællesoplevelser.

Gode råd: Løb for løbets skyld. Det er rart, når motion er lystbetonet og ikke noget man skal piskes til. Jo flere positive oplevelser man har med at løbe, des nemmere er det at komme ud. Så mit råd er vel, at man skal sørge for at få gode oplevelser. Løb som du bedst kan lide det – alene eller sammen med andre. Kort - langt, hurtigt, langsomt. Så får man lyst til mere.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning -	Lørdage kl. 10 fra Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov Onsdage kl. 17.30 fra Egelund Hallen.	
Tirsdage	Gymnastik	Beder skole kl. 18-19, store gymnastiksal	
10. januar	Løb-langt	Egelund kl. 10.30	
17. januar	Danisco Cup 1. runde	Marselisborg-hallen, kl. 10.30 - www.aarhusmotion.dk	
31. januar	Danisco Cup 2. runde	Marielund-Riisskov, kl. 10.30 - www.aarhusmotion.dk	

F = Fællestillmelding

Fællestillmelding: Carsten Kjærgaard, email: byagervej73@gmail.com tlf. 8693 8696
 Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen, email: syp@webspeed.dk tlf. 8693 7612
 Motionsudvalget: Birgit Winther, email: familienwinther@gmail.com tlf. 8693 8510

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Carsten Kjærgaard. Email: byagervej73@gmail.com tlf: 8693 8696
 Næstformand Helle Hammer Mortensen. Email: hfmortensen@yahoo.dk tlf. 8693 3027
 Kasserer Poul Andersen. Email: bechgaard@mail.tele.dk tlf. 8693 2286
 Best. medl. Jørn Riis. Email: JR@herninghfgvuc.dk tlf. 8747 8757
 Best. medl./redaktør Birgitte Avnesø: Email: birgitte.avneso@yahoo.dk tlf. 8693 0920
 Best. medl. Finn Kempel Christensen. Email: finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414

<http://bmi-egelund.dcmmedia.dk/?motion>

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

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



Hovedsponsor for BMI Motion