

# LØBESEDLEN

**BMI Motion**

1. februar - 28. februar 2010



## Nytårstravetur til Moesgaard

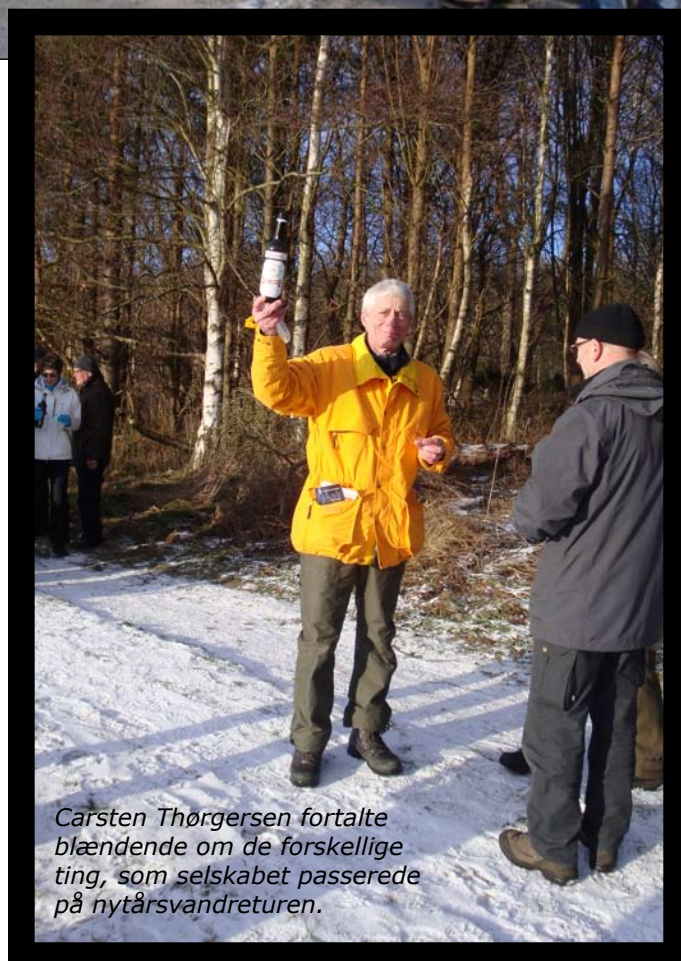


*Tekst og foto:  
Finn Kempel*

**Så blev det den 31. december – klokken på armen slog 12, og der stod ca 40 forventningsfulde BMI'ere klar til årets sidste udfordring.**

Carsten Thøgersen overtog førestokken og en stor TAK til ham for det. Turen blev anderledes end sidste år. For det første fortalte Carsten blændende om, hvad vi kom forbi, og dernæst skete der det helt uforudsigelige – ruten var som sidste år, men – uha da – vi gik den modsatte vej rundt, og det er ikke noget, løbere i BMI er vant til. Vi løber altid en strækning på samme måde og i samme retning, som vi altid har gjort.

Traveturen tog en god times tid, for – og det plejer vi nemlig – der var selvfølgelig indlagt væskedepoter, på strategisk vigtige punkter. Der sørgede Carsten, Elsebeth og Mette for at få fyldt bægerne op. Alle kom samlet i mål, ingen blev efterladt i skoven. Efter traveturen var der møde på "cafeen", mange herlige "rester" så igen dagens lys og derefter mørke ..... så nu er alle igen klar til at løbe skovene tynde. Et lidt sent men velment godt nytår herfra. Endnu engang tak til Carsten for indsatsen, som han overtog næsten uden pres. Du gjorde det godt, så måske bliver det i år 2010 også "Same procedure as last year, maybe every year!"



*Carsten Thøgersen fortalte blændende om de forskellige ting, som selskabet passerede på nytårsvandreturen.*

# Fælles tur til Københavns Maraton

Af Lone Pedersen

**Rigtig mange BMI'ere lægger godt ud ovenpå julens mere afslappede løbertme.**

Startskuddet til at bygge årets form op med længere løbeture som for en dels vedkommende munder ud i en maraton i København gik lørdag den 20. januar, og her var mødt 10 BMI'ere op.

Lørdagen efter var vi også 10. Der var et par stykker, som ikke var med første gang, nogle der ikke var med denne gang men den første - og at par stykker som kom for sent...

Alt i alt tyder det på, at der vil blive løbet rigtig mange kilometer i klubregi hen over 2010, og at vi er en del, der skal løbe maraton i København.

Er du interesseret i at deltage i fælles kørsel dertil og fælles overnatning i København - så send en mail til [flyndersoe@gmail.com](mailto:flyndersoe@gmail.com). Vi vil senere koordinere, hvornår vi tager af sted, og hvor vi overnatter.

Dead-line for tilmeldning er den 23. februar.

Ulrik flyndersøe/Lone B. Petersen

## Medlemskort til Sportsmaster

**Alle medlemmer af BMI Motion får ved henvendelse til mig et medlemskort, som giver rabat hos Sportsmaster i Odder.**

Husk, at de kort, jeg har udleveret i 2009, gælder helt til 31.12.10. Har du aldrig fået et kort, eller har du mistet dit kort, tager jeg medlemskort med til træning onsdage og lørdage.

Du er velkommen til at kontakte mig, hvis du selv vil hente kortet.

Helle Mortensen  
tlf. 86 93 30



## Generalforsamling

### 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 mailes til formand Carsten Kjærgaard på: [byagervej73@gmail.com](mailto: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

## Opråb fra kassereren

Af Poul Bechgaard

Gælder kun dem, der stadig ikke har betalt det fremsendte giroindbetalingskort på årskontingentet.

Glæd kassereren og betal kontingentet snarest - TAK.

## Aktiviteter

Af Finn Kempel

2009 har været et godt aktivt år, så hvis vi skal kunne leve op til det i år 2010, opfordres alle til at komme med ideer eller forslag. Så vil vi prøve, om vi kan gøre noget ved det.

Ideer kan som altid mailes til mig - [finnkempel@gmail.com](mailto:finnkempel@gmail.com)

## Møde om nye løbere

Af Helle Mortensen

**Onsdag den 13. januar mødte to op i Egelund til mødet, om hvordan vi får sat gang i en ny omgang "nye løbere".**

Vi har hørt fra mange, at I gerne vil hjælpe, og det er vi glade for. Vi har i gruppen gjort os tanker om, hvordan vi i år skal starte nye op.

På baggrund af de sidste års erfaringer har vi følgende opgaver, som vi har brug for afklaring af og hjælp til før opstart af nye løbere:

\* Information om opstart. Hvor, hvor meget og hvordan skal der annonceres?

\* Planlægning af træningsform for de kommende løbere. Hvor meget kan og skal de gå, løbe hver gang. Hvor mange gange vil vi tilbyde træning. Hvilke ruter og træningsmetoder vil og kan vi bruge?

\* Hvordan tager vi imod de nye tre til 10 km løbere, som gerne vil løbe med, men som ikke kender skoven og eller klubben? Skal og kan vi gruppere dem? Skal vi have en mentor ordning, hvor en ny løber tilknyttes en erfaren løber, som både kan vise ruter, introducere til matchende løbemakker og introducere til alle vores aktiviteter hen over året?

Vi vil gerne være tovholdere, men behøver jeres hjælp og hører derfor gerne hurtigt fra jer, som vil give løbeglæde videre til andre.

## Nye medlemmer

BMI Motion har i det nye år sagt velkommen til følgende nye medlemmer:

Knud Hansen, Bygvænget i Malling.

Lene Søgaard og Klaus Knudsen Byagervej i Beder. De har børnene Mads og Ida.

Jens Peter og Kirsten Møller, Præstelodden i Beder. De har sønnen Nicolai.

Michael Rasmussen og Yvonne Bach, Tandervej i Mårslet. De har Mikkel og Tobias.

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	
6. februar	Fastelavnsløbet	Beder Landevej/Kilden kl.13. Omklædning og registrering Beder Skole fra kl. 12	F
10. februar	Generalforsamling i BMI Motion	Beder Sognegård kl. 19.30	
14. februar	Danisco Cup 3. runde	Brabrand-Hallen kl. 10.30 www.aarhusmotion.dk	
28. februar	Løb-langt	Egelund kl.10.30	

F = Fællestilmelding

Fællestilmelding: Carsten Kjærgaard, email: [byagervej73@gmail.com](mailto:byagervej73@gmail.com) tlf. 8693 8696  
Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen, email: [syp@webspeed.dk](mailto:syp@webspeed.dk) tlf. 8693 7612  
Motionsudvalget: Birgit Winther, email: [familienwinther@gmail.com](mailto:familienwinther@gmail.com) tlf. 8693 8510

#### **BMI MOTIONS bestyrelse:**

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

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



**Hovedsponsor for BMI Motion**