

LØBESEDLEN

BMI Motion

1. maj - 31. maj 2010



Kvinderne røg til tops i 1900 Stafetten - igen!!

BMI Motions kvinder er konger i Hørhaven. Igen i år lammestævede Astrid, Henriette, Birgit, Lone og Connie resten af Århus' kvinder på de stejle stigninger i Marselis-skoven.

I år stillede BMI med tre herrehold, to kvindehold og et seniorhold til 1900 Stafetten. Alle demonstrerede på flotteste vis, at forårsformen er ved at indfinde sig. Men der er ingen tvivl om, at det især var det hurtigste kvindehold, som gav opvisning i, hvordan man løber på bakker. Efter at Connie var kommet i mål som den sidste løber på holdet, gik der hele 13 minutter, før det næste kvindehold kom i mål. 13 minutter!!!! På den tid kan man koge en grydefuld nye danske kartofler eller tage et langt, varmt brusebad. Det siger lidt om kvindernes dominans!!!!. Det blev yderligere understreget af, at Astrid med 42,14 minutter blev den næsthurtigste kvinde overhovedet.

Og ikke nok med det: På BMIs andet kvindehold var der flere boblere, som fyrede tider af, som var i samme liga som førsteholdets. Så BMI toppede ikke bare kvindelisten. Vi fremviste også en imponerende bredde!!!

Blandt herrerne var vi lidt mere beskedne i år: Vi blev sat til vægs af Odders Herrer. Og det gør i virkeligheden ikke så meget. Efter at have givet Odder baghjul i mange år i 1900 Stafetten var det rigtig godt for klimaet mellem de to klubber, at Odder fik sig en sejr i år.

Men selv om herrerne tog den med ro, bør det fremhæves, at Alan Copp fyrede en tid af på 38 minutter og 14 sekunder og dermed blev den 21. hurtigste løber blandt alle 1165 tider.

v/Carsten Kjærgaard

BMI s resultater:

Kvinder 1:

Astrid Bernhard: 42,14
Henriette B. Trenskow: 52,54
Birgit Winther: 45,46
Lone B. Petersen: 48,13
Connie P. Mikkelsen: 50,29

Kvinder 2:

Lene Thomsen: 49,07
Rikke Klostergaard: 51,13
Kirsten S. Petersen: 55,09
Helle Nielsen: 1.03,39
Karen Novak: 52,50

Herrer 1:

Alan Copp: 38,14
Jochen Branzka: 44,16
Frank V. Jensen: 45,02
Tobias Best: 41,06
Morten S. Andersen: 42,43

Herrer 2:

Frank Zacho: 49,30
Steen Laursen: 50,48
Lars Winther: 46,11
Laust Kreiberg Fricke: 47,48
Carsten Fricke: 46,59

Herrer 3:

Torben Hermansen
Mikael Eggert Jørgensen: 1,02,14
Jan Thorup: 52,13
Sebastian Best: 44,04
Ulla Tanderup: 54,10

Senior:

Knud Jespersen: 1.00,11
Henrik Vistisen: 1,10,52
Frank Gisselmann: 51,10
Thyge Sandahl: 1,11,53



Orienterings-løb i skoven ved Fløjstrup.

Lørdag formiddag i skoven. Det er skønt vejr og jeg kan se der er mødt mange op ved p-pladsen. Og så opdager jeg Jørn Riis, der gør klar til at introducere orienteringsløb for os. For pokker, jeg havde glemt det var i dag, og jeg har ikke fået meldt mig til. Det har Jørn heldigvis forudset, så han har trykt en masse ekstra kort med ruterne – der er flere end mig, der har glemt det.

Jeg har ikke prøvet O-løb før, og jeg overvejer ganske kort, om jeg "bare" skal løbe mine sædvanlige kilometer – for jeg har lidt travlt (og en masse andre undskyldninger).

Men lidt senere står jeg med et kort i hånden (man sku' jo nødig gå glip af noget) og finder sammen med de andre, der har valgt den rute.

Så bliver vi sendt af sted, og hurtigt løber vi i små grupper, som finder ud af at samarbejde om at finde rute og poster – så går det nemlig hurtigst mener vi. (Det kaldes teambuilding). Snart spurter vi på tværs af stier – henover væltede stammer, grene og vandhuller for at få øje på næste post. Jeg sveder og pruster for at følge med – og pludselig føles det lidt som at være barn igen og lege i skoven. Det er SÅ FEDT.

Jeg hørte flere der udtrykte sin begejstring for løbet – så mon ikke vi er mange, der vil anbefale andre at prøve. Hvis jeg får muligheden en anden gang vil jeg også prøve at få resten af familien med.

STOR TAK til Jørn fordi du ville lave dette løb for os!

Agnete.



Jørn forklarer om orienteringsløbet

Skærtorsdagsløbet

Den 1. april deltog en lille gruppe af BMI-løbere (Lone, Connie, Helle, Bent, Jochen, Torben og jeg) i Hammel Gymnastik Forenings traditionsrige Skærtorsdagsløb, organiseret af Jørgen Langager. Vi mødtes på perronen på Ry station kl. 12 og klemte os ind i et tog fuld af folk på vej til påskefrokost. De kiggede lidt mærkeligt på os – er ikke sikker på, hvem der helst ville have været i de andres sko. I Silkeborg skulle en hel masse løbere pludselig på toilet, men det kan meget vel have været af taktiske grunde, da regnen begyndte at vælte ned, idet vi steg af toget. Som det senere skulle vise sig, var det desværre ikke et kneb, der kom til at gøre den store forskel. Der var ca. 25 løbere i alt, med otte kvinder og syv BMI'ere. Normalt starter løbet et par timer tidligere, men mange HGF'ere havde være hjælpere ved en Medina-koncert aftenen før og syntes, de havde brug for lidt søvn.

Hvis nogen havde troet, at de skulle opleve Søhøjlandet i en flot forårsdragt efter en usædvanlig lang og hård vinter, ville de være blevet skuffede, for der var ikke mange forårstegn i luften – faktisk var sceneriet en hel del mere efterårsagtigt, idet vi startede ud på den 24 kilometer lange rute tilbage til Ry, hvor vi skulle over syv broer og forbi ikke mindre end ni søer. Ruten er afmærket med små blå skilte, og HGF havde desuden afmærket de steder, hvor man måske kunne komme i tvivl. Der var dog nok løbere i de grupper, som naturligt dannedes, der havde prøvet løbet før, så alle – eller de fleste i hvert fald – undgik at fare alt for meget vild. Første pitstop var efter 13km, hvor Jørgens kone ud af bagagerummet serverede væske, melon og rosiner. Hun og Jørgens datter skiftedes til at stå for traktementet undervejs og samle de løbere op, som ikke havde tænkt sig at løbe alle 24km. Det var perfekt at få lidt i en efterhånden rumlende mave.

I mit entusiastiske forsøg på at 'markedsføre' løbet så positivt som muligt havde jeg fuldstændig glemt de stejle bakker, men mellem 13km og 17km var der faktisk indtil flere strækninger, hvor tempoet måtte sættes gevaldigt ned, mens vi kravlede op – og ned – af nærmest lodrette stigninger.

Ud over det fantastiske, asfaltløse terræn er det bedste ved dette løb



Servering fra bagagerummet. Patenteret løsning?



Lone og Connie og Svend Olsen (HGF)

efter min mening, at man aldrig 'falder i søvn'; det er faktisk kun de sidste 6-7km fra Himmelbjerget til Ry, at ruten kan siges at være helt lige og jævn og ukompliceret; indtil da er der ingen risiko for, som det ofte sker når endorfinerne tager over, simpelthen at slå autopiloten til og blot sætte den ene fod foran den anden som en anden zombie. Dertil kræver ruten lidt for meget opmærksomhed, hvis man skal undgå at fare vild, komme sikkert uden om rødder og bunker af blade, rundt i svingene og simpelthen gøre det så godt, man nu kan, i kampen mod tyngdekraften, både for opadgående og for nedadgående.

Ved målet i Ry var der mere væske og hårdt tiltrængt kaffe og kage, inden vi begyndte at føle os alt for forfrosne.

For Jochen og mange af HGF'erne var løbet deres langdistancetræning forud for Hamburg Marathon den 25. april, og selvom ruten ikke er nær så lang som det planlagte Beder-Alrø-løb, der i øjeblikket er i støbeskeen for BMI's Copenhagen Marathon-løbere, kunne man nemt forledes til at tro, at stigningerne så rigeligt kompenserede for de færre kilometer – specielt efter omklædning, hvor man endnu en gang kunne overraskes over, hvor vådt af sved og regn sådan noget løbetøj faktisk kan blive ... nu bliver der jo høj sol til Copenhagen Marathon, ikke sandt?

(Fotos taget af Helle Langager Pedersen)

Af Sebastian Best

Stjerneløbet

Da vi planlagde deltagelse i årets Stjerneløb, var det med forventning om et sjovt løb, flot natur og en smuk forårsaften. Efter løbet ville vi nyde vores medbragte mad og drikke med udsigt over landskabet ved Pøt Mølle.

Da vi fem, Finn – support, Torben, Mette, Connie og jeg, kørte fra Torvet i Beder lå der et fint hvidt lag sne og vi var alle iført vores vinterløbe tøj. Da vi sted ud af bilen ved Pøt Mølle viste termometeret i bilen 1 grads varme. Vi beholdte vores overtøj på, da vi jogglede rundt for varme op, se på bakkerne og orientere os i forhold til ruterne.

Stjerneløbet består af tre ruter og er i alt 11 km langt. Løberne starter på samme tid på alle tre ruter og løber ruterne i forskellig rækkefølge. F. eks skulle Connie løbe rute 1, 3, 2 og jeg skulle løbe 3,1,2. Det betyder at alle løbere kommer gennem målområdet flere gange, men også at det er helt umuligt at finde ud af hvem man løber imod.



Connie og Mette

Efter en hurtig omklædning mellem bilerne var det tid for mad og drikke. Især teen og de søde ting var velkomne. Udsigten over landskabet var sikkert pæn, men vi skyndte os at spise imens vi så de sidste af de i alt 187 løbere, 134 mænd og 53 kvinder, komme i mål.

Tilbage i bilen var temperaturen ude steget til 4 grader, mod det var vores anstrengelser som havde hjulpet på det?

På vej hjem var vi enige om at selvom vejret bestemt ikke var det, vi havde drømt om, er det indstillingen og selskabet som afgør om turen bliver god. Vi havde en god tur og havde meget sjov hjem i bilen, hvor vi sad så tæt på bagsædet, at det var lige ved at blive varmt nok.

Vores tider blev: Connie 53,34, Torben 55,52, Helle 59,31, Mette 60,09

Hilsen Helle Mortensen



Connie

Motionsudvalg

Cooper-test på NRG1-Arena (Århus Stadion) onsdag den 2. juni kl. 17.30

For alle BMIere, der har lyst, er der mulighed for at teste formen på Århus Stadion onsdag den 2/6 kl. 17.30. Vi mødes på løbebanen på Stadion kl. 17.30. Man kan evt. koordinere kørsel.

Først løber vi nogle runders opvarmning stille og roligt. Derefter sætter vi turbo på og løber enten Cooper-test (12 minutter for fuld speed) eller 5 km. Hvis man har ekstra energi, slutter man af med en hurtig 400 meter eller 800 meter. Alle er velkomne. Deltagelse er gratis.

PS. Hvis man hellere vil løbe en tur i forårsskoven, er der selvfølgelig også træning fra P-pladsen i Fløjstrup Skov samme dag og samme tidspunkt.

Venlig hilsen
Motionsudvalget.



Klubaften for BMI-Motion

Ca. 20 BMI'ere tog mod invitationen om at komme til klubaften hos vor sponsor Sportsmaster i Odder. Folk så ud til at hygge sig og der blev gjort gode handler.

Til næste klubaften i november, vil vi forsøge at få Garmin eller en lign. udbyder ud og fortælle lidt om hvad de kan tilbyde i relation til løbeure – GPS – Puls da det for nok en del af BMI Motions ambitiøse medlemmer kunne have interesse.

Finn Kempel

Foredrag om maratonløb i Beder sognegård v/Søren Chr. Sørensen fra Aarhus 1900.

Som annonceret i sidste nummer af "Løbesedlen" kommer Søren Chr. Sørensen onsdag den 19.05.2010 kl. 19.30 og fortæller om sine mange oplevelser med maratonløb.

Kom og hør et spændende foredrag – tilmelding skal ske på mail til finnkempel@gmail.com inden den 13. maj, så vi har lidt ide om hvor mange der kommer.

Finn Kempel



Store Cykeldag med BMI Motion

Hvert år opfordrer Dansk Cyklist Forbund hele Danmark til at bruge cyklen noget mere – det er vi helt enige i. For cyklen er ikke bare et nemt transportmiddel, men det er også en god og sund måde at få motion på. Samtidig kommer man ud i naturen.

"Tirsdagsneglene" fra BMI Motion er selv ivrige motionscyklister og støtter derfor arrangementet. Vi opfordrer klubbens medlemmer til at finde cyklerne frem og deltage sammen med os i en cykeltur for klubbens medlemmer.

Tag hele familien med til Store Cykeldag med BMI Motion. Vi kører en hyggelig tur i omegnen Beder/Ajstrup/Malling fra Idrætscenter Egelund. Arrangementet er gratis for klubbens medlemmer.

Vi starter fra Egelund søndag den 13. juni mellem kl. 10.00 og kl. 12.00. Cyklisterne vil blive sendt af sted i mindre hold. Det er for alle store og små - unge og gamle. Ruten er ca. 10 km og flad. Der er mulighed at vælge en rute på ren cykelsti fra Egelund - Ajstrup runddel og retur, som er ca. 7 km.

BMI Motions telt vil være opstillet, og det er muligt at få væske både før og efter løbet. Mød op og oplev en hyggelig formiddag og få en god cykelsnak med dine løbevenner. Klubben er vært ved en øl/vand efter løbet.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Tilmelding senest 1. juni på mail: bmi.cykeldag@gmail.com – oplys navn og antal deltagere.

Hilsen "Tirsdagsneglene" Olav, Jørgen, Kurt, Helge, Gunnar, Henning, Christian og Keld.

Aktivitetsudvalget

Reserver allerede nu onsdag den 16. juni fra efter almindelig løbetid.

Aktiviteten er meget social med hygge og samvær – altså henvises til vores sommerafslutning – måske som vor mor lavede den :o) – (hvis det ellers var opfundet på det tidspunkt). Alle har fortsat mulighed for at melde ind med nye tiltag på denne – normalt – meget hyggelige aften.

Med aktive hilsner Finn Kempel

HUSK

BMI Stafetten

For en uges tid siden modtog alle BMI'ere en mail med en opfordring til at give en hånd med til BMI Stafetten den 29/5.

Vi håber selvfølgelig, at rigtig mange vil hjælpe, men vi håber også, at alle BMI'ere vil deltage i løbet. Så find mailen med de praktiske opgaver frem og se, hvordan du kan hjælpe.

Og husk at tilmelde dig selv, dine børn, din mor og far, dine naboer og kortklubben. Alle er velkomne.

Tilmelding til Carsten på: byagervej73@gmail.com

Læs mere om løbet på sidste side her i Løbesedlen.

Samsø maraton

Bemærk at det nu er muligt at løbe en 10 km distance.

Se mere om løbet i Løbesedlen for og april og på hjemmesiden: www.samsømarathon.dk

PROFILEN

Navn: Bjørn Jørgensen

Alder: Næsten 45 år

Civil status:

Bor i Malling på 10 år og de sidste 20 år, har jeg nydt livet med min kone Lisbeth. Sammen har vi 2 aktive piger på 10 og 18 år. De spiller begge fodbold i BMI.

Uddannelse, job: Jeg tog for efterhånden mange år siden uddannelsen som socialpædagog. Efterfølgende har jeg arbejdet med børn og unge på døgn institution. Behandling af stofmisbrugere i lukket fængsel og døgninstitution.

I dag arbejder jeg på en mindre special skole for børn og unge med særlige behov, i Skanderborg kommune. Det er et godt og givende job, som jeg med tiden er blevet rigtig glad for.

Fritidsinteresser:

Mit fristed har i mange år været mit værksted, hvor jeg hygger mig min med motorcykel eller gamle bil. Til tider en lidt dyr hobby ifølge min kone.

Favorit ferie:

Vi har været på 2 fantastiske rejser indenfor de sidste 5 år. Første tur var på 10 uger med rygsæk og gik til Filippinerne og Thailand. Anden tur på 8 uger, var også en rygsæk tur til Myanmar (Burma) og Thailand. At rejse så tæt som familie og opleve så anderledes en kultur, er ganske enkelt fantastisk.

Største oplevelse i livet:

Da mine 2 piger blev født og rejse tætheden og de fælles oplevelser vi fik på vores 2 længere rejser.

Bedste løbesko:

Jeg har haft forskellige mærker og må indrømme, at jeg går efter dem der er på tilbud. Samtidig er min løbe karriere forholdsvis kort. Her i vinter har jeg løbet i Asics og har netop prøveløbet et par nye New Balance. Det er begge sko, jeg har gode erfaringer med.

Hvornår begyndte du at løbe:

Marts måned 2008. Min kones løbe veninder var skadet og jeg foreslog for sjov, at jeg løb med i stedet. Hun tog mig på ordet og vi løb en tur i skoven. Jeg kunne lige følge med min kone og efter den tur var jeg tændt.



Indmeldt i BMI Motion:

Oktober 2008

Hvor tit løber du:

Jeg løber gennemsnitlig en tur 3 gange om ugen på en ca. 10 -12km. Siden nytår er det blevet til nogle flere ture og kilometer om ugen, da jeg har sat som mål, at løbe København maraton d. 23/5. Der er flere fra klubben, som har samme mål og det har været rigtig hyggeligt og mødes for at løbe nogle længere ture sammen. Især da der var god frost og blæst på de små veje i januar og februar. Udvekslingen af tanker og erfaringer på tværs, har jeg nydt stor glæde af. Tak for det.

Sportslige mål:

For 2010 København maraton.

Bedste løbe eller sportslige oplevelse:

Da jeg løb mit første halv maraton i Skanderborg 2008. Det var en stor oplevelse, at løbe sit første halv-

maraton sammen med 1000 andre motionister en flot sensommer dag i september.

Hvad er årsagen til at du er medlem af BMI Motion:

Jeg sætter pris på det sociale i klubben. Løbe turene på tværs af alder og niveau og den motivation vi er med til at give hinanden. Hyggesnakken efter en god tur i skoven eller på cykelstierne, mens man damper af.

Kan BMI Motion ændre noget for at blive bedre:

Jeg er imponeret over de frivilliges indsats og synes BMI Motion tilbyder et kæmpe års program.

Et godt træningsråd:

Det overlader jeg til de mere erfarne, men husk at nyde dine løbeture.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning -	Den store p-plads i Fløjstrup Skov Lørdag kl. 10. Onsdag kl. 17.30	
Tirsdag	Atletik	Kl. 16.00 på boldbanerne ved Malling Skole	
1. maj	Odder Halvmaraton	Odder Stadion kl. 13.00	
19. maj	Foredrag om maratonløb v/ søren Chr. Sørensen fra Aarhus 1900	Kl. 19.30 i Beder sognegård	
23. maj	Copenhagen Maraton	Islands Brygge kl. 9.30	
29. maj	BMI Stafetten	Parken ved Kirkebakken	

F = Fællestillmelding

Fællestillmelding: Carsten Kjærgaard, email: byagervej73@gmail.com tlf. 8693 8696
Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen, email: syp@webspeed.dk tlf. 8693 7612
Motionsudvalget: Sebastian Best, email: sebastian.best@infogrundsted.dk

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Lone B. Petersen. Email: LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk
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: jornriis@gmail.com tlf. 8747 8757
Best. medl./redaktør Kirsten Underlien: Email: kirsten@underlien.dk tlf. 8693 7664
Best. medl. Finn Kempel Christensen. Email: finnkempel@gmail.com tlf. 86933414

<http://bmi-egeland.dk/?motion>

**Stof til folderen: senest 25. i hver måned på bmi_motion@hotmail.com
eller til Kirsten Underlien på kirsten@underlien.dk**

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



Hovedsponsor for BMI Motion

BMI Stafetten lørdag den 29. maj 2010

Et sjovt stafetløb for børn og voksne i Beder, Malling, Mårslet og omegn



Hvad går det ud på?

BMI Motion inviterer alle lokale løbere i Beder, Malling og Mårslet til stafetløb. Alle, der har lyst, kan tilmelde hold. Det kan være et hold fra jeres grundejerforening, afdelingerne i BMI, skoleklasser, butikkerne i lokalområdet, andre foreninger osv.

Det er et lille eftermiddags-arrangement, hvor der primært deltager stafethold fra BMI Motions normale opland. Sidste år deltog ca. 200 løbere, hvoraf halvdelen var børn.

Grupper:

Der konkurreres i 5 grupper:

- Kvinder (5 kvinder løber hver 5 km)
- Mænd (5 mænd løber hver 5 km)
- Mix (5 mænd/kvinder efter egen opskrift løber hver 5 km)
- Børn på 10-13 år (3 børn løber hver 5 km)
- Børn på 0-9 år (3 børn løber hver 2,5 km)

Startsted, tid og rute:

Græsplænen i Parken tæt ved Kirkebakken/Torvet i Beder. Mødetid fra kl. 12.00. **Start kl. 13.00.** Der løbes på en rute på 2,5 kilometer. Ruten går fra Parken ud på fortovet på Kirkebakken, ned ad Engdalgårdsvej, ud på Beder Landevej, ad markvejen til højre op til trapperne og ind i Parken igen, og derefter retur til målområdet. Ruten skal gennemløbes to gange, før man skifter med den næste på holdet. Børn under 10 år løber ruten en gang. Ruten er grundigt afmærket, så man ikke kan løbe forkert.

Tilmelding

Deltagelse koster 100 kroner for et hold på 5 personer. Betaling i kontanter på selve løbsdagen. Deltagelse er gratis for medlemmer af BMI Motion og alle børn under 18 år.

Tilmelding foregår ved at sende en **mail til Carsten Kjærgaard på: byagervej73@gmail.com** med en angivelse af holdets navn samt navnene på holdets løbere (i løbsrækkefølge). Ved børn angives også alder.

Tilmeldingsfrist:

20/5 – men meget gerne før. Tilmeldingen bekræftes via mail den 22/5. Øvrig bekræftelse udsendes ikke. Medlemmer af BMI Motion kan tilmelde sig enkeltvis på samme mailadresse. Derefter sammensætter Motionsudvalget holdene.

Startnummer

Startnumre udleveres kl. 12.00 på løbsdagen. Mød op i god tid, så vi kan få det hele på plads, før startskuddet lyder. Der er gratis væske til løberne, når de kommer i mål. Desuden te/kaffe, kage og hygge.

Resultatliste:

Kan ses på www.bmi-egelund.dk/?motion nogle dage efter løbet.

Præmier

Præmier til de vindende hold overrækkes umiddelbart efter, at de sidste hold er kommet i mål. Der er gratis medaljer, diplom og sodavand til alle deltagende børn.

Vil du vide mere?

Ring til Carsten Kjærgaard på tlf.: 86 93 86 96.

