

# LØBESEDLLEN

**BMI Motion**

1. juni - 31. juli 2010



## Respekt for marathnløbere!!

CPH-marathon blev min debut i marathnklassen – og det skal opleves for at kunne sætte sig ind i hvad det egentlig vil sige. Sikken en oplevelse!! Det var lang tids forberedelse, som kulminerede d. 23.5 kl. 9.30 med start på Islands Brygge.

Tilbage i december måned var vi en gruppe på ca. 8 løbere som mødtes i kantinen i Egelund for at finde sammen om et maraton vi kunne stille op til – og dermed også træne sammen. Valget faldt på København – det lå godt på året – der var stadig et halvt års tid til – så det var så langt ude i fremtiden at vi mente det fint kunne lade sig gøre at blive klar efter overståede julefrokoster og nytår. Fællestræningen startede i februar – og vi var hen over foråret en del der mødtes til en tredje ugentlig tur – og ikke mindst de lange ture som blev længere og længere. Her var det godt at have nogen at løbe sammen med – ikke mindst når det var kl. 9.00 lørdag morgen der skulle startes på 20 km. I takt med vi nærmede os maj skete der imidlertid også det at flere dedikerede marathnløbere faldt fra – skaderne meldte sig – og det var som at vær en del af børnesangen om de 10 små cyklister – hvornår bliver det mig der må bukke under for skader, greb jeg mig selv i at tænke flere gange. Det skete heldigvis ikke.

Lørdag d. 22.5 var vi tre marathnløbere – Sebastian, Birgit og undertegnede – og en hepper – Andy – som havde pakket taskerne og sammen drog at sted til København. Dagen gik med at hente startumre og med at fylde kulhydrat- og væskedepoterne op – vi drak vand i lange baner – og spiste aftensmad på en italiensk pastarestaurant. Så var det ellers hjem i seng for at få en god nats søvn. Søndag morgen stod vi tidligt op – vi skulle jo have morgenmad i rigtig god tid – og så gik turen ned til Islands brygge. På vejen blev vi del af en støt voksende folkevandring – der var 10.000 løbere som var på vej til den samme destination! Vejret var ganske pænt – faktisk bagte solen kl. 9.00 og der var udsigt til at det kunne blive



en hed oplevelse. Sommerfuglene i maven meldte sig – og sådan var der vist også mange andre løbere, der havde det – for vi var en masse der tog opstilling foran de mange toiletskure. Jeg synes vi var i god tid – men da jeg havde stået 25 minutter i kø og der var 10 minutter til start var det med at finde den nærmeste busk – for det kunne ikke nås på andre måder. Naiv som jeg var, gik jeg hen til feltet og startede med at gå ind bagfra. Det var dårlig planlægning!! Der var jo knap 10.000 andre som allerede havde taget opstilling!! Jeg havde forestillet mig at jeg kunne vandre op til fartholderne på 3.45 – men da jeg var nået til 4.15 måtte jeg opgive – jeg kunne ikke mase mig længere frem. Ærgerligt tænkte jeg – men måske jeg kan indhente dem...(Det er så her den erfarne marathnløber tænker – åh nej, åh nej....)

Startskuddet gik – og efter en del minutter kom også feltet i gang der hvor jeg stod. Jeg krydsede start – og så var jeg i gang med mit første maraton – STORT var det at begive mig ud på 42 km. Jeg følte jeg havde gode ben og min oprindelige plan var at løbe på 5.20 pr km – så jeg hævlede lidt af – og lå i en periode på 5.10 og 5.15 – jeg overhalede gruppen på 4.00 – og løb stabilt derud af. Efterhånden gik der en sky for solen og vejret var perfekt. Jeg kunne ikke få øje på 3.45 gruppen og nu kunne jeg godt

mærke at jeg skulle holde mig på de 5.20. Det gjorde jeg i lang tid – men ved 25 begyndte jeg at mærke syre i mine lår. Den manglende toilet-tur fik også betydning – ved 29 var der ingen vej uden om – jeg måtte i pittstop for at komme på toiletlet.

Tilbage på ruten var jeg ved at være godt øm i lårene – og ved 34 km ramte jeg muren – min tid kravlede nedad – og ambitionen på dette tidspunkt blev til hele tiden at holde mig i gang. Kom nu sagde jeg til mig selv – ikke gå – så varer det rigtig lang tid inden du kan slappe helt af på den anden side af mål-stregen.

Det var rigtig hårdt til sidst – jeg måtte visualisere målstregen mange gange og finde stoltheden frem over at kunne komme til træning med den marathnT-shirt på jeg havde fået udleveret. Samtidig sad en djævel og hviskede mig i øret, at jeg ikke kunne klare det. At jeg aldrig ville komme igennem. Jeg besejrede djævelen og krydsede målstregen i en tid på 3.53. Jeg var smadret – og lykkelig – tænk sig – jeg klarede det. Det var fantastisk. En stor tak til hepperne som stod på ruten – det var en kæmpe vitaminindsprøjtning at møde kendte ansigter, som kom med klapsalver og opmuntrende tilråb.

Af Lone



Gudjon, Lone, Carsten, Birgit og Sebastian.

## Resultater fra Copenhagen Marathon 2010:

Birgit Winther:	3:32:46
Bjørn Jørgensen:	3:46:34
Lone B. Pedersen:	3:53:50
Carsten Thøgersen:	3:56:27
Gudjon Gudmundson:	4:03:35
Sebastian Best:	4:04:55

Gudjons og Sebastians lidt overraskende tider skyldes, at de valgte at spadsere de sidste 10 kilometer hjem - antagelig som følge af en kombination af for hurtigt udlæg og lyst til at være turister i København.

*Af Carsten Thøgersen*



## Store Cykeldag med BMI Motion

Så er det ved at være sidste frist for tilmelding til Store Cykeldag, hvor der er mulighed for at få hele familien ud på en lille cykeltur. Arrangementet er gratis for klubbens medlemmer.

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.

”Tirsdagssneglende” 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. Nyt start og mål område: Fra det grønne areal ved legepladsen syd for Egelund, som grænser op mod stisystemet mod Egelund fra Malling.

Vi starter søndag den 13. juni kl. 10.00 og slut senest 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.

Tilmelding hurtigst muligt af hensyn til indkøb af drikkevarer til: bmi.cykeldag@gmail.com, eller i skoven til Christian Damberg – oplys navn og antal deltagere.

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



## Vil du hjælpe os

Hvis du ikke har planer om at deltage i Fuldenløbet – eller har lyst til at være med på en anden måde, er det nu, du skal melde dig som hjælper til Fuldenløbet 2010. Så er du med til at sikre, at løberne får en god oplevelse før, under og efter løbet. Har du ikke-løbere i familien, er de meget velkomne som hjælpere

– det kræver ingen særlige forudsætninger, og alle får besked om opgaver i god tid før løbet. Har du lyst til at være med?

Så kontakt Anne Grethe Birk, pr. mail: birk-madsen@email.dk eller tlf: 86 93 68 14.

## Officialløb

Som hjælper/official kan du deltage i officialløbet – det gennemføres onsdag den 25. august 2010 i forbindelse med fortræningen, så din tid kommer med i resultatlisten. Tilmelding på dagen.

## Fuldenløbet 2010

Læs om nye tiltag i anledning af 30 års jubilæet og se den nye folder på [www.bmi-egelund/?motion](http://www.bmi-egelund/?motion). Husk at sende link til løbeglade kolleger og venner med det samme.

## Hjælp med sponsorgaver

Også i 2010 bliver der lodtrækning om sponsorgaver blandt forhåndstilmeldte deltagere. Det plejer at være en succes blandt løberne, så nu får du chancen for at komme på banen med én eller flere sponsorpræmier. Spørg på din arbejdsplads, om de kan hjælpe – vi tager imod små og store gaver med kyshånd. Kontakt Anne Grethe Birk, hvis du kan hjælpe (birk-madsen@email.dk).

## Spred budskabet

Som medlemmer af BMI Motion nyder vi alle godt af indtægterne fra Fuldenløbet – jo flere deltagere, jo flere aktiviteter, kan vi lave. Så hjælp os ved at tage et par foldere med til opslagstavlen på jobbet – få dine kolleger og venner til deltage. Måske kan du lave et firmahold – og se om I snupper førstepræmien... Vi tager ekstra foldere med i skoven i iinden sommerferien – eller send llinket til folderen på hjemmesiden.

## Fortræningen

Starter i år mandag den 2. august 2010 kl. 18 fra pladsen bag Beder Bibliotek og fortsætter herefter mandag og onsdag frem til løbsdagen.

*/Fuldenløbsudvalget*

## Skjern å running challenge.

Så skulle årets andet marathon løbes. Astrid Bernhard og undertegnede havde valgt at bruge lørdag den 24 april ved vestkysten. Med start i Tarm og mål i Skjern og mange af kilometerne i og omkring ådalen er ruten både flad og flot. Den eneste vi kunne frygte var vinden, men som en af de få dage om året var der nærmest vindstille vest på. Desværre kunne vi ikke bruge vejret som undskyldning. Cirka 12C og solskin. Der var kun 67 løbere til start på marathondistancen, hvilket betød at der ikke skal skubbes for at komme frem til strengen!

Efter nogle få kilometer på asfalt drejede vi ind på en grussti. Her skulle vi løbe de næste mange kilometer. Det er et meget behageligt underlag at løbe på, og den flotte natur hjalp rigtig meget på de mange kilometer. Der skulle løbes 2½ omgange ved ådalen med en enkel stigning op forbi en kirke. Herfra kunne vi virkelig nyde udsigten. Det skal man huske at gøre, selvom vi jagtede den kvinde, der lå på førstepladsen. Det var nu sådan, at vi kunne se hende cirka 300m foran. Arrangøren havde valgt at stille 2 cyklister til rådighed, som skulle følge den hurtigste mand og kvinde. Vi startede med et fint tempo, selvom jeg var lidt nervøs

for, at vi havde lagt for hårdt ud. 14km blev passeret efter 1 time og 1 minut! Men vi blev ved, og jeg kunne mærke, at der var mulighed for en rigtig god tid. 28km mærket løb vi forbi efter 2 timer og 2 minutter. Mere stabilt kan det ikke blive!

Efter noget tid skiftede vores samtale mere over til, om vi kunne indhente kvinden foran. Vi kunne se, at vi lige så stille var ved at indhente hende. Jeg havde på fornemmelsen, at hun var ved at blive lidt presset, da hendes tempo skiftede hele tiden. Da vi nåede 35km, var vi oppe på siden af hende, og hun hængte sig på i et sidste forsøg på at forsvare sin mulighed for at vinde. Det vigtigste nu var at holde det samme tempo og undlade at blive stresset eller overmodig. Som jeg forventede, kunne hun ikke følge med i vores tempo. Vi fik nu følgeskab af en af cyklisterne, og det var en fed fornemmelse at vide, han var der, fordi Astrid var nummer 1. Nu skulle vi bare hjem til Skjern. De sidste 4 kilometer skulle løbes på asfalt ind til byen. Vores cykelven var god til at informere os om, hvor langt foran nummer to vi var, og vi havde ingen grund til at være nevrøse. På de sidste meter var der alligevel overskud til en flot sejrsspurt, og speakeren fortalte,

at det var Astrid Bernhard, BMI motion, der var på vej til en sejr i marathonløbet for kvinder.

Ikke alene var det fantastisk at vinde, men også måden hun gjorde det på. Sluttiden blev 3 timer 2 minutter og 56 sekunder. Det vil sige, at vi havde holdt det samme tempo hele vejen, og Astrid havde løbet 10 minutter hurtigere end sidste gang. Men der var mere! Vi fik at vide, at vinderen fik en præmie på 5000 kroner. Jeg var straks i gang med at finde ud af, hvad jeg skulle have til aftensmad! Der måtte være lidt til den loyale hjælper, som havde trukket hende hele vejen rundt!

Alt i alt var det en rigtig god oplevelse og ikke kun fordi, vi løb så godt. Depoterne var gode, der var ingen trængsel nogle steder, en flot rute, og da der også var halvmarathon, der startede 1½ time senere, var der mange mennesker på ruten. Jeg kan kun anbefale løbet, og det er også en god idé at se efter andre mindre løb. Der findes rigtig mange marathonløb i Danmark, som ikke hedder København eller Odense. De koster ikke så meget, og jeg får lige så meget ud af det.

*Alan Copp*

## Odder ½ Marathon – 01.05.2010 – med Thobias Best på sejrskamlen.

Løber	Tid
Thobias Best	1.24.07
Gruppevinder	
Sebastian Best	1.33.28
Sune Kempel	1.35.20
Jochen Branzka	1.36.15
Frank Jensen	1.46.52
Kom skadet igennem	
Torben Hermansen	1.48.18
Kirsten Stadel Petersen	1.52.00
Kirstine Vinter	2.01.44

Den 1. maj – en rigtig kampdag i sol, regn og slud. En lille håndfuld BMI'ere var mødt op til start i årets Odder ½ maraton. Selvom vejret ikke rigtig var med arrangørerne, afvikledes løbet absolut til og+, dette ikke mindst det faktum at Odder Atletik & Motion havde udstyret alle løbere med chip – der gik ikke mange minutter fra løberne var i mål til resultaterne forelå på tryk – super!

Jeg vil absolut opfordre flere til at tage udfordringen op i Odder næste år – der er så meget positivt at sige



om løbet – der kan f.eks. nævnes at der er en masse "kendisser" såvel med i løbet som på tilskuerrækkerne, gode udfordringer, flot terræn og natur, god stemning og så sluttet løbet af med kaffe og kage :o)

For øvrigt deltog der 99 løbere fra Aarhus 1900 – og de løb næsten ind på stribe et flot syn.

*Finn Kempel*

## Maratonløberne løb til Alrø

**Maratonløberne fik selskab af flere omgange på en af de sidste lange træningsture på 30 km inden Copenhagen Maraton.**

Bededag er en af de helt store konfirmationsdage i Beder og Malling. Hvor andre kunne se frem til en hyggelig dag med god mad og vine, så mødtes Lone, Connie, Kurt og Birgit på Malling station kl.9 i øsende regnvejrr.

Vi havde planlagt at løbe en tur på 30 km til Alrø, som træning op til Copenhagen Marathon d.23.5. Carsten Thøgersen skulle som en del andre også have været med, men var blevet ramt af skader. Carsten havde lavet ruten til os og dukkede op for at tage et billede af den lille trop og sende os af sted. Flot og tak for det, Carsten.

Afsted gik det – de tre piger i løb og Kurt de første 10 km på cykel, så han "kun" skulle løbe de sidste 20 km. Ved det første pitstop fik vi forsyninger fra Kurts cykeltaske. Vand, bananer, rosiner og chokolade og så var benene klar til mere. Og øjnene med, for der var meget at kigge på i et smukt landskab, hvor træerne lige var sprunget ud, så det duftede skønt. Da regnen så endelig stoppede efter en time var der virkelig grøde i luften. Kurt

fik stillet cyklen og vi løb sammen videre gennem Randlev, Ørting, Faling og Amstrup.

Jan var klar ved de næste to pitstop, og vi fik igen forsyninger af vand, saft og bananer. Derefter tog Andy over og mødte os ved 20 km. Desværre fik Connie problemer med sit ben og måtte bide i det sure æble og opgive. Æv, surt show. Heldigvis kunne hun køre videre sammen med Andy. Da vi kom til Amstrup stødte Kirsten Pedersen til, da de har et sommerhus dernede. Super hyggeligt. Så var vi igen fire løbere. Vi løb de sidste 10 kilometer ud til spidsen af Alrø. Der ventede Andy, Finn Kempel, Connie og Jan, og vi spiste de medbragte madkurve.

Utrolig smuk og hyggelig tur med masser af snak. Dejligt. Tusind tak for opbakningen til Carsten Thøgersen, Kirsten og Finn Kempel Pedersen, Andy og Jan. Fantastik at være i en klub, hvor så mange gider bakke op.

*Venlig hilsen  
Birgit Winther*



*Kurt, Connie, Birgit og Lone*



*Kurt, Lone, Birgit og Kirsten*

## Foredrag om at være bidt af "Maraton" – og vi kom hele kloden rundt på godt 80 minutter.

Søren Chr. Sørensen – Aarhus 1900 fortalte spændende og engageret om sine mange maraton løb rundt om i verden – og det at Søren er blandt de personer i landet, der har gennemført over 100 maraton løb – ja det er stort, Søren har gennemført over 125 stk. - respekt !

Vi fik god og seriøs underholdning – fra både øst og vest og såmænd også fra de både kolde og varme lande.

Søren fik os i løbet af aftenen løbet gennem byer som Athen, Berlin, Boston, Budapest, Dresden, Hamborg, Havana, London, Moskva, New York, Nuuk, Rom, Honolulu, Stockholm og Søren førte os gennem områderne som Bloksbjerg, hvor nogle af de kvindelige deltagere forsvandt :o)

Ligeledes til Sydafrika hvor han i 2008 gennemførte sit "Big Five Maraton". Løbet der foregår i et naturreservat, hvor "Big Five" – signalerer, at her mødes vi med

de store dyr elefanter, næsehorn, bøfler, løver og leoparder, og de går frit omkring, ledende efter aftensmaden :o) – så det gælder om at holde ud og ikke vise svagheit.

Endnu engang tak til Søren for et godt foredrag.

*Af Finn Kempel*



*Søren med hans Big Five trofæ*



## 24 timers løb

### Tilmelding til 24 timers løbet i Viborg 2010

24 timers løbet i Viborg nærmer sig. Det foregår fra lørdag den 14/8 kl. 12 til søndag den 15/8 kl. 12.

De seneste tre år har BMI deltaget med henholdsvis 8-personers og 12 personers hold. Det plejer at være forrygende. Hyggeligt og dejlig hårdt på én gang.

I år betaler klubben hele gildet. Det vil sige, at det er gratis for alle BMI'ere at deltage. Du skal blot selv medbringe mad til de 24 timer. Dog er morgenmaden om søndagen inkluderet i den betaling, som BMI sørger for. Vi kan evt. arrangere noget fælles grill lørdag aften.

Du kan læse mere om arrangementet på [www.24timersloeb.dk](http://www.24timersloeb.dk). Men her kommer et par stikord om arrangementet og tilmeldingen:

Først og fremmest skal det understreges, at det IKKE er et eliteløb eller et ultraløb. Alle kan være med. Hårdheden afhænger helt af, hvor mange man er på et hold – og dermed hvor mange ture man kommer til at løbe.

Løbet går kort fortalt ud på at løbe så langt som muligt på 24 timer. Et hold kan bestå af:

- 1 løber
- 2 løbere
- 3-4 løbere
- 5-8 løbere
- 9-12 løbere, eller:
- 13-24 løbere

Disse klasser deles yderligere op i: rene kvindehold, mix, rene børnehold og rene herrehold.

På holdet skiftes man til at løbe rundt om Sønderø, som er 5,73 km. Man løber med en lille depeche med en chip. På et hurtigt hold med 8 løbere løber man typisk 7-8 ture i løbet af de 24 timer. På et roligt motionshold med 12 løbere løber man ca. 3-5 ture hver. Jo flere på et hold jo færre ture.

Vores holdsammensætning afhænger af, hvor mange BMI-tilmeldinger der kommer, og hvilke ønsker løberne har. Men vi satser på, at vi kan stille et hurtigt mix-hold i klassen 5-8 løbere samt et roligere

hold i klassen 13-24 løbere. Men som sagt afhænger det helt af opbakningen og den enkeltes ønsker. Hvis der er mange, som vil med, tilmelder vi blot flere hold.

I år er alle teltpladserne allerede reserveret. Men vi er skrevet på ventelisten til 3 teltpladser ved siden af hinanden. Det kan forhåbentligt lade sig gøre. Vi medbringer vores pavilloner, og derudover er der plads til folks egne små telte.

Fristen for forpligtende tilmelding er **tirsdag den 29. Juni** til Carsten Kjærgaard på [byagervej73@gmail.com](mailto:byagervej73@gmail.com). Dog er fristen hos arrangørerne først den 31/7. Jeg vil bare gerne have tilmeldingerne på plads, inden jeg holder sommerferie. Det vil derfor være rart, hvis I overholder tilmeldingsfristen. Hvis I ved udgangen af juni endnu ikke har overblik over, hvor vidt I kan deltage, kan I evt. sende mig en mail i løbet af juli. Så ser jeg, om jeg kan putte jer ind på et hold.

**Ved tilmeldingen bedes man angive, hvilken klasse man gerne vil deltage i, og hvor mange ture á 5,73 man helst vil løbe i løbet af de 24 timer.**

Når jeg har et overblik over holdene, laver jeg et detaljeret tidsskema for de 24 timer, så man ved, præcis hvornår man skal løbe. Vi holder nok også et lille informationsmøde i begyndelsen af august, hvor I får flere praktiske informationer.

*Carsten Kjærgaard*

### North Sea Beach Marathon

I år giver klubben 150 kroner i tilskud til deltagelse af North Sea Beach Marathon den 27/6. Tilmeldingsfristen er den 12/6 til Carsten: [byagervej73@gmail.com](mailto:byagervej73@gmail.com).

Carsten sørger for fællestillægning. Som udgangspunkt sørger deltagerne selv for transport. Men hvis der er mange BMI'ere, som skal af sted, kan man evt. arrangere fælleskørsel.

Du kan se mere om løbet og distancerne på [www.beachmarathon.com](http://www.beachmarathon.com)

Deltagere får direkte besked om de praktiske detaljer efter tilmeldingen til Carsten.

## Kære Gitte!

At du kan nænne det. Hvad har du tænkt dig vi skal gøre hver tirsdag fra 18-19 hele vintersæsonen.

Tak for de år du har holdt os i form både fysisk og psykisk. Vore mavemuskler har nok tænkt mindre pænt om dig flere gange, men vores humør har aldrig fejlet noget, når vi er gået hjem efter en af dine lektioner.

Du har et fantastisk smittende humør. Vi har aldrig oplevet nogen, som var sure efter en gymnastiktime.

Tusind tak for de år der er gået. Held og lykke i din fremtid. Vi vil komme til at savne dig.

Og som vi har fået efter hver gymnastiktime, får du også et lille gruk med på vejen.

At bryde af

At bryde af og rejse bort kan være svært og falde hårdt

Men det er livets krav til dem som holder af at komme hjem.

*På Motions- og styrketræningsholdets vegne Lene og Kurt.*

**Bestyrelse vil også gerne takke Gitte for den store indsats hun har ydet gennem de mange år - og vi håber, at hun får glæde af gavekortet til Sportsmaster i Odder.**

NB

**Cooper-test på Stadion den 2. juni er aflyst**

Stadion er desværre optaget til anden side den 2. juni, så vi bliver nødt til at aflyse den allerede annoncerede Cooper-test. I stedet er der almindelig træning i Fløjstrup Skov.

Nyt tidspunkt for Cooper-test følger.

## Aktivitetsudvalget

### BMI Sommerafslutning – ferietiden nærmer sig

Sommerafslutning et stort socialt arrangement der foregår i Fløjstrup skoven den 16. juni – denne hyggelig aften bør alle deltage.

Hvad er det der gør denne aften speciel – jow ..... alle får varmen, ingen keder sig alle hjælper hinanden – for ...

- Nogle løber socialtur
- Nogle anvender de forhånden værende badefaciliteter og bader i havet – selvfølgelig er der ingen tvang om at man skal vaskes inden man skal spise, men det er god kotyme :o).
- Nogle laver bål
- Vi samles omkring de medbragte borde og stole hvor vi råhygger
- Nogle branker kød
- Vi nyder en kold eller varm fra den medbragte kasse
- Vi synger måske en enkelt sang eller to.



Sommerafslutningen 2009

- MEN for at arrangementet kan afvikles på en ordentlig og forsvarlig måde, skal der melde sig nogle frivillige medhjælpere – da der altså er et par småopgaver, der skal udføres – f.eks.
  - ◆hvem kunne sørge for at pavilloner kommer derned og hjem?
  - ◆hvem kunne sørge for bri-ketter?
  - ◆hvem har sange med?
  - ◆hvem har kamera med?
- ◆hvem skriver om aftenen ?
- ◆hvem ... nej -- det gode humør, kommer det af sig selv :o).
- der plejer at være stor søgning til arrangementet så tøv ikke med at melde tilbage om at DU gerne vil give en hjælpende hånd – derfor kan du godt løbe.
- Vi ses – løbende henvendelse foregår til:  
finnkempel@gmail.com  
Af Finn Kempel

## BMI-stafetten

### BMI Stafetten 2010 – denne gang med solskin

Sidste år blev BMI Stafetten afviklet i silende regn under hele løbet. Det havde tilsyneladende skræmt nogle løbere væk, så i år var der kun ca. 120 deltagere i Parken i Beder. Men det blev en rigtig hyggelig dag med masser af kampgejst og flotte løbeprestationer af de mange børnehold.

Den yngste løber i år var 4 år, og BMI Stafetten har efterhånden udviklet sig til et løb, hvor især de mindste børn viser, at man godt kan løbe rigtig hurtigt, selv om benene fortsat er korte.

Eksempelvis tegner det godt for Dunn-Grann-slægten (far Andrew er også kendt som en ret habil løber), at Thomas på 9 år fyrer en tid af på 10,19 minutter på 2,5 km. Det svarer til 4,08 minutter per kilometer. Mange voksne ville gerne sælge deres svigermor for sådan en tid.

Man kan også kun tage hatten af for Kirsten Wiborg, der i en alder af 12 år løber 5 km på 21,13 minutter.

Men den største fornøjelse ved BMI Stafetten er ikke så meget tiderne. Det er snarere alle de mange børn, der sprinter af sted, når løbet bliver skudt i gang, og stadig kæmper indædt, når de nærmer sig målstregen, selv om det er tydeligt på deres ansigter, at 2,5/5 km er lidt hårdere end en spurt over skolegården eller op langs linjen i en fodboldkamp. Men det lyser ud af dem, at det er en fed fornemmelse at krydse målstregen, få en medalje om halsen og en spurtpræmie-kasket på hovedet, inden de bevæger sig videre til sodavand- og kagebordet.

Langt de fleste løbere var fra Beder og Malling. Men Mette Thomsen havde også sørget for, at hele tre hold fra Solbjerg stillede op. Hun havde simpelthen givet løbet som gave til hendes elever, der lige var blevet konfirmeret. Herligt!!

Tak til alle sponsorer. Og tak til alle hjælpere, som gjorde det til en hyggelig og afslappet eftermiddag.

Resultater kan ses på hjemmesiden: [www.bmi-egelund.dk](http://www.bmi-egelund.dk) (og klik videre på "motion").

Af Carsten Kjærgaard



# PROFILEN

**Navne:**

Finn Pedersen & Ulla Tanderup

**Alder:**

50 & 47

**Civil status:**

Gift med hinanden ☺ Vi har to børn: Stine på 18 år, som spiller håndbold i BMI og kan lokkes til at løbe, hvis hun får kort og kompas i hånden, - og Anders på 15 år, som spiller fodbold i BMI. Han løber kun, hvis fodboldtræneren siger, han skal!

**Uddannelse, job:**

Vi er begge socialpædagoger og mødte selvfølgelig hinanden på seminariet for snart mange år siden. Finn er også uddannet elektriker – for endnu længere siden. Finn arbejder på et behandlingshjem for børn og unge. Ulla arbejder som børnehaveklasseleder.

**Andre fritidsinteresser:**

Finn: Jeg går for lidt på jagt, men mere til jagthundetræning med vores hund. Jeg er på det sidste blevet vild med spinning, som gør mig glad, "let i låget" og øm i lårene. Tennisketcheren er netop indkøbt og første træningsgang er gennemført, så nu begynder jeg på noget nyt. Ulla: Jeg har netop taget hul på min fjerde tennissæson. Jeg er stadig på begynderstadiet, men har det fantastisk sjovt med at spille tennis, så der bliver efterhånden lagt nogle timer på det røde grus. Ellers går jeg til bodytoning i BMI, som vist nærmere er en nødvendighed end en interesse!

**Favorit ferie:**

Før vi fik børn rejste vi et halvt år sammen i Nepal, Thailand og Indonesien. Det var en fantastisk oplevelse i sig selv, men nok især at være sammen om det. Ellers er vores familie meget til ferie, hvor varme og vand indgår, - gerne campingferie. Vi har en andel i et lille hus i Sverige, hvor vi gennem årene har tilbragt mange ferier og forlængede weekender – kombineret med kanoture på de svenske søer. Skiferien har også høj prioritet i familien!

**Bedste løbesko:**

Finn: Nike Air Vomero. Ulla: Nike Air Pegasus.

**Hvornår begyndte I at løbe:**

Tja, det var jo nok i 1989, inden vi skulle til Nepal for at vandre. Formen skulle være i orden inden rejsen, så vi spænedede rundt i skoven omkring Hørhaven, hvor vi boede i kollektiv dengang.

**Indmeldt i BMI motion:**

Forår 2008.

**Hvor tit løber I:**

Finn: Det kommer an på, hvordan det ser ud med skader. I øjeblikket næsten ikke, - i andre perioder et par gange om ugen.

Ulla: Forsøger at løbe med BMI om lørdagen + et par gange om ugen med hunden.

I et par vintersæsoner har vi løbet søndag morgen i skoven og sluttet af med en dukkert... Det blev ikke til så meget i denne vinter. Måske næste vinter igen?

**Sportslige mål:**

Ingen af os har særlige mål, men vi har det begge bedst med at være i rimelig form.

**Bedste løbe eller sportslige oplevelse:**

Vi har altid løbeskoene med på ferie, hvor vi plejer at løbe om morgenen – efterfulgt af en morgendukkert.

**Hvad er årsagen til at I er medlem af BMI motion:**

Det er dejligt at være med i et fællesskab om det at løbe. Der er en god stemning i klubben, og vi bliver motiveret til at komme af sted lidt oftere – samt løbe lidt længere.

**Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:**

Det er vores indtryk, at klubben fungerer fantastisk godt. Der er altid en rigtig dejlig stemning blandt de fremmødte, ligesom der er en masse aktive mennesker, der lægger et stort arbejde i at sørge for gode initiativer og aktiviteter.

**Et godt træningsråd:**

Det skal vist ikke komme fra os. Det skulle da lige være, at det også er dejligt at løbe, selvom man ikke har de store forkromede mål. Det handler blot om at komme ud med løbeskoene, - og blive ved med det.

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	
2. juni	Cooper-test	Kl. 17.30 NRGI-Arena <b>AFLYST</b>	
13. juni	Store Cykeldag	Kl. 10.00 Det grønne areal ved legeplads syd for Egelund	
16. juni	Sommerafslutning	Efter løbet på den store P-plads i Fløjstrup Skov	
27. juni	North Sea Beach Marathon; Klubbetalt løb	Vejers, Hvide Sande og Nymindegab. 5 km. 10. halv og hel marathon. Se mere på <a href="http://www.beachmarathon.dk">www.beachmarathon.dk</a> Klubbetalt løb.	Tilmelding Carsten: <a href="mailto:byagervej73@gmail.com">byagervej73@gmail.com</a>

NB

**Løbesedlen holder sommerferie i juli og udkommer derfor først igen den 1. august.**

F = Fællestillmelding

Fællestillmelding: 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: Sebastian Best, email: [sebastian.best@infogrundsted.dk](mailto:sebastian.best@infogrundsted.dk)

**BMI MOTIONS bestyrelse:**

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

<http://www.bmi-egelund.dk/index.php?id=659>

**Stof til folderen: senest 25. i hver måned på [bmi\\_motion@hotmail.com](mailto:bmi_motion@hotmail.com) eller til Kirsten Underlien på [kirsten@underlien.dk](mailto:kirsten@underlien.dk)**

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

**SPORTMASTER**

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

Hovedsponsor for BMI Motion