

LØBESEDLER

BMI Motion

1. august - 31. august 2010



Atletik

Savedalsspelan

Det hele startede med at jeg blev udtaget af DAF (dansk atletik forbund), til at komme med på en tur til Sverige sammen med de bedste i Vestdanmark i min aldersgruppe (14-15 år). Turen foregik fra den. 4-6 juni 2010. De havde udtaget ca. 25 drenge og 25 piger, men med afbud osv. endte vi med at blive ca 45 atleter.

Udover mig var også Jacob Simonson fra Beder udtaget. Turen op til Sverige tog omkring 7-8 timer hvoraf 4 af dem var i færgen. Der var nok at lave på turen derop. Specielt i færgen hvor der var mere plads at slå sig løs på.

Da vi så kom frem, var der lige tid til at se stadionet før nogle af os skulle i gang tidligt næste morgen.

Der var et rigtigt godt fællesskab og sammenhold på turen, og man var også hele tiden i gang med at heppe på alle mulige. Jeg var med i trespring og 100meter hæk så der var masser af tid til at lave alt muligt andet. Jeg blev for eksempel udsmykket med krigsmaling på det meste af kroppen. Jeg skulle springe trespring hvilket var det jeg var udtaget i kl.18:30 om lørdagen, og det lykkedes mig at få hele stadion et til at klappe med når jeg skulle til at springe.

Det gik okay i konkurrencen hvor jeg endte med at springe 11,20 meter selvom jeg havde et overtrådt forsøg på over 12 meter.

Den næste dag skulle jeg løbe 100 meter hæk. Jeg løb okay, og selvom jeg aldrig rigtigt nåede at komme op i fart løb jeg 16,93 sek. Så skulle vi hjem kl. 17:00 om søndagen. Vi blev kørt direkte fra stadionet, og hen til færgen.

Jeg var hjemme kl. 01:30, så den næste dag var hård. Det var en sjov tur, hvor jeg personligt fik en masse nye venner.

Af Oliver Ryborg Kjeldsen

Claes og Oliver med deres krigsmaling



I aktion på 100 meter hæk



Det udvalgte vesthold

Fuldenløbet

Husk at fortræningen til Fuldenløbet starter mandag den 2. august på pladsen bag Beder Bibliotek. Fortræningen foregår hver mandag og onsdag kl. 18.00.

Sidste gang er onsdag den 1. september.

I denne periode er der ingen fællestrening om onsdagene i Fløjstrupskoven.



Vi mangler hjælpere til Fuldenløbet og 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 senest den 8. august 2010

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.

Fra bestyrelsen

Vi vil meget gerne have aktiviteter arrangeret af vores medlemmer og vi ved at der er mange iblandt som har gode ideer, der kan komme flere til gode. Det vil vi gerne støtte. Aktivitetsudvalget kan evt. hjælpe med at arrangere, se mere under beskrivelsen af udvalg på BMI Motions Hjemmeside: <http://www.bmi-egeland.dk/index.php?id=467>

På sidste generalforsamlingen bestemte vi at bestyrelsen kan give økonomisk støtte til aktiviteter, som meldes ud til alle medlemmer. Det kræver kun en ansøgning med beskrivelse af aktiviteten til en fra bestyrelsen.

Vi har fået forespørgelser på at sætte annoncer i Løbesedlen om medlemmers private virksomhed,

dette har afført mange principielle diskussioner i bestyrelsen.

Da vi gerne vil støtte medlemmerne, men ikke mener at Løbesedlen skal være et annonceblad. Vores konklusion blev at et medlem gerne må sælge fejkøbte sko eller andet, men ikke reklamere for sin virksomhed.

Vi har ligeledes haft overvejelser omkring aktiviteter, hvor arrangementet måske kan kollidere med vores sponsor aftale. Vi vil nødtigt stoppe initiativer, men vi skal selvfølgelig overholde vores aftaler. Derfor, hvis du har en god ide til et foredrag, et besøg et spændende sted eller noget helt andet så spørg en fra bestyrelsen om der er noget i vejen for at vi kan melde det ud i Løbesedlen eller på hjemmesiden.

NB

Find nye veje til bedre løb - se Danmarks nye store løbesite: <http://www.lobnu.dk/>

Annonce

Startnummer til Berlin Marathon den 26. september 2010 til salg - selvfølgelig med rabat.

Henvendelse til Thomas Ross på thross@mail.dk eller mobilnr. 20 60 10 63.

Motionsudvalget

Kære BMI'ere

Det er ved at være tid til tilmelding til følgende klubbetalte løb: Odderløbet den 14/8, Mårslet Run and Walk den 21/8 og Solbjerg-løbet den 24/8. Hvis du er interesseret i at deltage i et eller flere af løbene, bedes du sende en mail til Carsten Kjærgaard, byagervej73@gmail.com. Du bedes angive dit navn, alder og den ønskede løbsdistance. Tilmeldingsfristen til Odder og Mårslet er den 9/8. Fristen til Solbjerg-løbet er den 18/8.

Man kan læse mere om løbene og distancerne på: www.odderatletik.dk og www.runwalk.dk og <http://solbjerg.lions.dk/side/6075>.

Venlig hilsen
Motionsudvalget

Sommerafslutning i Fløjstrup Skov

Løbetur, havbad og skovtur den næstsidste onsdag i juni er en af de mange faste, hyggelige traditioner i BMI Motion. Og sommeren plejer at vise sig fra sin pæneste side, det var også tilfældet i år onsdag den 16. juni. Solen skinnede fra en næsten skyfri himmel, og om det var fordi bestyrelsen har særlige forbindelser til det høje, eller om det var fordi Henrik Vistisen havde fødselsdag – det står hen i det uvisse.

En hurtig optælling viste, at mere end 50 sommerstemte BMI'ere havde valgt at møde op den skønne aften i Fløjstrup. De ihærdigste tog den sædvanlige løbetur i skoven efterfulgt af et dejligt friskt havbad bagefter. Alle os andre satte vores medbragte campingborde og stole frem og gjorde klar til en hyggelig grillaften. Pladsens faste borde og bænke blev hurtigt optaget, men tidens tand har nu sat sine spor på det udendørs møblement. Et par løse bordplader blev hurtigt fikset

af en ihærdig BMI handy man, som selvfølgelig havde boremaskine og skruer i bilen.

Dejligt at se, at både gamle medlemmer, en del nyere og nogle helt nye medlemmer deltager i sådan et arrangement. Det er med til at skabe en god klubånd.

Christian Damberg fik denne aften overrakt en velfortjent opmærksomhed af næstformand Helle bl.a. fordi han har taget sig rigtig godt af de nye løbere, som er startet i foråret. Både han og Ernst har gjort et godt stykke arbejde, og en af "deres" nye løbere, Jette, havde de oven i købet fået lokket med til sommerafslutningen.

Og mens man hyggede sig omkring det store grillsted, var der god tid til at få en sludder med hinanden, mens man tålmodigt ventede på, at trængslen skulle tage af, så man kunne få en plads på risten til bøffer, pølser, kylling, brød med mere. Og samtidig skulle der lige

laves en lille plads ved bålet, så de mindste kunne bage deres snobrød. Og aftenen sluttede med sang og bægerklang. De efterhånden godt slidte BMI sanghæfter er jo uundværlige sådan en aften. Og selvfølgelig skulle vi lige hylde fødselsdagsbarnet Henrik med en sang. Klart - det var vel hans skyld, at vejret var så godt. Uden for nummer forsøgte nogen sig med: "Så gir' han nok en lille en". Men kender man Henrik, så vil man vide, at den slags kan man ikke drille ham med. Han havde forberedt sig og delte glad og gerne ud af sine øl.

Og mens solen forsvandt bag de høje træer, pakkede vi sammen – det var let i år – ingen pavilloner – vi sad under åben himmel hele aftenen. Ønskede hinanden god ferie, og så gik BMI'erne hjemad efter endnu en hyggelig aften i selskab med gamle og nye løbevenner og deres familier.

Af Kirsten Bruun



Kurt og Helge



Bord 2



Andy, Lisbeth og Mette



Bord 1

Flere billeder fra sommerafslutningen



Veninder



Henrik og Ingrid



Ernst, Jette og Christian



Grillen



Lørdag den 31. juli 2010

Endnu en dejlig træningsdag i Fløjstrupskoven.

Hele sommeren er der en flok, der har mødtes til fællestræningen, de fleste dage med efterfølgende badning og flere onsdagsaftener med spisning ved bålpladsen.

Denne lørdag havde Helle Mortensen fødselsdag og efter løbetræningen trakteredede hun med drikke og dejlige hjemmebakke kiks, se opskriften her til højre.

Kiks

- 1 dl havregryn
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl hørfrø
- 1 dl solsikkefrø
- 2 dl rugmel
- 1 dl hvedemel
- 1 dl olie
- 2 dl vand
- 1 tsk salt
- 1 tsk bagepulver

Alt røres til en klæg dej.
Deles i to portioner.
Lægges mellem 2 stykker bagepapir og trykkes eller rulles meget tyndt ud.

Drysses med birkes, sesam, salt og rosmarin eller andet. Bagepapir på igen og rulles ned i dejen.
Skæres i firkanter.

Bages ved 200 grader i 10 – 12 min.

Hvis kiksene rulles tykkere skal de bage længere og bliver så til knækbrød.

Store Cykeldag med BMI Motion

Søndag den 13. juni afviklede vi BMI cykeldag, som en del af Dansk Cyklist Forbunds Store Cykledag. Vores arrangement var blot en meget lille del af de langt over 100 arrangerede cykelruter i hele landet.

Der var sat BMI Motion pavillon op samt vores beach flag i start- og målområdet, og BMI Motion var klar med frugt og drikkevarer før og efter cykelturen.

Vejret var solrigt med lidt vind, og rigtig dansk sommervej. Humøret var højt hos de 16 fremmødte cykelmotionister. Turen til Beder, Fløjstrup, Ajstrup og retur til Malling blev gennemført i roligt tempo, og alle nød turen og den smukke naturoplevelse.

Efter løbet var der hygge, og der blev snakket cykler, motionsruter og feriemuligheder på cykel, så der er alt mulig grund til at finde cyklerne frem.

Tirsdagssneglene takker de fremmødte og vil næste år stå for et lignende arrangement på Store cykeldag med Dansk Cyklist Forbund. Her vil vi satse på lidt længere ture og håber på et større fremmøde af BMI Motions medlemmer.

Fortsat god Sommer.

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



Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
lørdag	Løbetræning -	Den store p-plads i Fløjstrup Skov Lørdag kl. 10.	
Tirsdag	Atletik	Kl. 16.00 på boldbanerne ved Malling Skole	
Mandag og onsdag	Fuldenløbsfortræning	Kl. 18.00 på pladsen bag Beder Bliotek	
14-15. august	24 timers løb i Viborg Klubbetalt løb	Viborg	F
14. august	Odderløbet Klubbetalt løb	Kl. 13.45 og 14.00 Skovbakkenskolens idrætsplads	F
21. august	Mårslet Run and Walk Klubbetalt løb	Kl. 15.00. HalHuset i Mårslet	F
21. august	Samsø Marathon	Kl. 12.45 - 10 km. Kl. 13.00 ½ marathon og marathon. Samsø	
24. august	Solbjerg Sø Løbet	Kl. 18.30. Fodboldbanen ved Solbjerg Fritid- scenter	F
25. august	Officials løb - i forbindelse med for- træningen til Fuldenløbet.	Kl. 18.00 bag ved Beder Bibliotek	

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@infogrindsted.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://www.bmi-egeland.dk/index.php?id=659>

**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

SPORTMASTER

Viby Centret Odder Centret
8614 9544 8654 4330

Hovedsponsor for BMI Motion