

LØBESEDLEN

BMI Motion

1. september - 30 september 2010



Samsø maraton 21. august. 2010

I forbindelse med Samsø's Maraton stævne, som bestod af 1/1 maraton, 1/2 maraton og 10km., deltog et hold på ca. 25 personer fra BMI.

Takket være Jan Mikkelsen blev det ikke kun deltagelse i de respektive løb, men et helt weekend arrangement, med følgende indhold.

Deltagerne mødte op på deres cykler med oppakning i Hov, der var færge afgang fredag aften, ved rejseleder Jan, for dem som havde tid til dette resten, de fleste, tog med lørdag morgen ved rejseleder Connie.

Færgen var præget af de mange, der skulle til Samsø for, at løbe i weekenden.

Efter at være kommet i land cyklede vi den korte tur op til Onsbjerg, og der fra en lang tur af grusveje kantet med millioner af rødkål og selleri.

Vel fremkommet til overnatningsstedet som vel nærmest kan karakteriseres som en lejrskole, blev vi indkvarteret på stuerne, ca. 6 personer pr. stue.

Grønne vægge, skotsk ternede køjesenge, ren 70-80'er idyl.

Rejseleder Jan havde naturligvis afhentet start numre og pakker på forhånd, så de lå klar da vi ankom, flot service.

Til dette løb var startpakkerne udover indhold af; nr. flotte trøjer og chip's udvidet med 2 kg. kartofler pr. deltager, så der stod Jan så med en cykel, 25 kuverter og 50 kg kartofler. Det lykkedes dog, at få en anden "indbygger" på lejrskolen til at tage kartoflerne med i bil.



Nogle af hepperne hygger sig



Løberne inden afgang på cykel til startområdet

Vi cyklede ud af den lange grusvej forbi millioner af rødkål og selleri. Og videre til Tranebjerg.

I start/mål området ved Samsø hallen var der stor aktivitet fra de ca. 750 løbere, mange klappere og officials.

Vejrnaalen stod efterhånden på solskin og 23 gr., så der var en god varm dag i sigte.

10 km. løb blev startet ca. 12.45 og ca. 100 meter efter startlinien, til lidt små forvirring for mange.

1/1 og 1/2 maraton startede samtidigt kl 13.00, fra startlinien, fin start uden kaos.

Løberuten var lagt smukt gennem natur og landsbyer, mest ad mindre asfalterede veje.

BMI havde et fantastisk hold hepper folk med, på cykler, som dels guidede Lone rundt da hun havde problemer med ballen, det gik bedre i Besser, det var til fantastisk opmuntring da vi svedende asede rundt på vejene i sommervarmen, tak for det.

Der var et par stykker som ikke helt fik den opbakning som de måske havde fortjent, grunden var, at de havde valgt at møde op i forhånden-

værende trøjer og ikke i BMI dress, så de var svære at lokalisere i det store felt af deltagere.

Et par veloplagte fyre i kontroltårnet kundgjorde efter bedste evne navne og resultater på de indkomne løbere, og her kommer Karsten S. Petersen fra BMI sagde den ene! hvorefter den anden som så nok var lidt skarper kom frem til, at det nu lignede en pige, efter et kikk på computeren kom de også frem til, at det var Kirsten S Petersen der var kommet i mål. Der var andre lignende tilfælde.

Det er jo heller ikke lige til at stå der og kommentere 700 løbere der kommer susende ind, Michele havde for. eks. overtaget deltager-numret fra Helle. Det er ikke let at være arrangør.

Der var lodtrækningspræmie til Carsten (manden): et puls ur, det opdagede han ikke før Kirsten (kvinden) gjorde ham opmærksom på det.

Der er mange tal og resultater fra sådan en dag, her er tre:

Conni Mikkelsen blev første BMI'er på 10 km.
Morten Hejgaard blev første BMI'er på 1/2 maraton



Connie og Astrid



Morten, Ulrik og Torben ryster piskefløden til skum

Astrid Bernard blev en sikker vinder af kvindernes maraton, stort tillykke med det.

Alle tal og resultater kan de ses på www.samsømarathon.dk

Der var i mål området sørget for god forplejning til løberne, i form af frugt, drikke, suppe, sandwich, bar mm.

Efter løbene cyklede vi igen retur til Onsbjerg, og der fra en lang tur af grusveje kantet med millioner af rødkål og selleri.

Herefter lidt vask hvil, og klargøring til aftens spisning, hvor vi nød en buffet med tilhørende vine, kage og irsk kaffe med hjemmerystet fløde. Der blev sunget sange fra klubbens sang-skat og snakket til ud på de små timer, der kom mange ting på bordet til klubbens bestyrelse. Der kom også input til dette referat, i form af små gule sedler, med en masse gode ting som er forsøgt videregivet efter bedste evne, 1000 tak for det.

Søndag morgen meget tidligt op, den strenge rejseleder sagde morgenmad kl 8.00, for der skal cykles helt til Nordby og vi skal ud at gå i bakkerne.

Vores hytte mor havde gjort klar til madpakker, som vi selv færdiggjorde og tog med på turen.

Turen gik nordpå til: Kannehave med snak om vikinger. Langøre, med besøg i snolderkiosken, og en slapper.

Mårup med besøg i Brugsen så vi havde friske drikkevarer og dessert og en kort slapper, Nordby med frokost omkring gadekæret og en slapper, herefter informerede Jan om, at vi nok måtte korte turen lidt op hvis vi skulle nå hjem også.

Vi cyklede så ca. 120 meter videre til klokketårnet for, at gå rundt og kikke lidt, ca. halvdelen, her var der køns-opdeling, gik ud og så lidt på brugskunst, den anden halvdel fik en kop kaffe og en slapper i det gode vejr.

Vi cyklede retur til Onsbjerg, derfra en lang tur af grusveje kantet med millioner af rødkål og selleri, til vor lejr for at hente oppakningen.

Efterfølgende cyklede vi fra en lang tur af grusveje kantet med millioner af rødkål og selleri til Onsbjerg og videre mod havnen i Sælvig, i alt en cykeltur på ca. 50 km.

På sydsiden af havnen blev der badet i vandet og i solen inden fæргеafgang.

Jeg vil gerne her sige tak til de deltagende for en fantastisk god weekend på Samsø, og kan på det varmeste anbefale det til alle i andre der ikke var med på denne tur. Og en ekstra tak til Jan fra os alle for den fremragende tur.

Morten Hejgaard



Morten og Michele



Jan



Birgit



Lene

Fra bestyrelsen

I bestyrelsen er vi optaget af at vores løbeklub rammer de behov vi som medlemmer har for løbeaktiviteter som træning og konkurrencer samt andre arrangementer – der være sig både foredrag omkring løberelaterede emner og arrangementer af mere social karakter. Vi vil derfor i løbet af efteråret ved hjælp af en spørgeskemaundersøgelse til klubbens medlemmer samle jeres tilkendegivelser herom - og håber I vil bruge lidt tid på besvarelsen her af når den tid kommer.

Vil du gerne øge din ugentlige træning med en 3. dag sammen med andre fra klubben? Så har der efterhånden udviklet sig en uformel tradition herfor om mandagen, hvor en del mødes v. Kilden kl. 17.30. Der løbes som regel i flere grupper med forskelligt tempo og nogle gange forskellig distance. Spørg evt. en fra bestyrelsen hvis det er noget der har interesse og du gerne vil vide lidt mere inden du møder op – ellers tag chancen og duk op – du er næppe den eneste.

Motionsudvalget

Klubmesterskab i mudderløb

De tidligere år har vi været velsignet med regn og mudder til klubbens traditionsrige cross-mesterskab. Så hvis vi er heldige, kan vi også i år bade os i æltet på Vilhelmsborgskovens stejle skrænter.

Starten til løbet går lørdag den 25. september kl. 13 ved viadukten under Oddervej. Der er deltagerregistrering og nummerudlevering fra kl. 12.15. Der er ingen forhåndstilmelding. Bare mød op.

Der er tre ruter: en kort tur (1-2 km) for små børn og sprintere; 5 km samt 10 km. Behøver vi at sige, at ruterne er knaldhårde? Ruteplanlæggerne har med sædvanlig udsøgt finesse fundet de bedste stigninger og mest mudrede passager i skoven, så der er dækket op til et rigtigt crossløb.

Alle tilmeldte er inddelt i så fint-maskede alderskategorier, at der er rigtig gode chancer for at løbe med klubmesterskabet i ens helt egen aldersgruppe. Ganske vist er der ingen præmier – ud over et vinder-

Halvårsstatus på den nye tilskudsmulighed.

Er det det rigtige vi giver tilskud til? – give din mening til kende i Løbesedlen!!

Efter at vi på generalforsamlingen vedtog at bestyrelsen på baggrund af ansøgninger fra medlemmer kunne bevilge tilskud primært til løbe- og atletikaktiviteter har vi foreløbig modtaget 5 ansøgninger. Det er ansøgninger om:

1. at betale for et førstehjælpskursus.
2. at støtte cyklernes dag ved at sponsorere drikkevarer efter løbet
3. Flere termokander i forbindelse med Fuldenløbet
4. Sponsorering af morgenmad i toget på vej til vandretur i Toscana (turen har været omtalt i Løbesedlen)
5. tilskud til weekendtur til Samsø i forbindelse med afvikling af Samsø Maraton.

Ansøgningerne har betydet at vi i bestyrelsen har diskuteret, hvordan vi gerne vil omsætte muligheden for at give tilskud – og vores tilsagn og afslag tager afsæt i at:

- tilskuddet går til udgifter, de relaterer sig til udøvelse af foreningens hovedaktiviteter – nemlig løb og atletik
- aktiviteten, der gives tilskud til er let tilgængelig for mange af klubbens medlemmer
- at udgiften ikke naturligt hører til i anden regi.

Konkret har vi været positive i forhold til førstehjælpskurset, støttet cyklernes dag og givet tilskud til turen til Samsø.

Bestyrelsen

diplom overrakt under stor festivitas til klubbens årlige bankoseance i november – men æren er jo som bekendt også det fagreste træ i skoven.

Derfor: mød talstærkt op, så vi kan få et velbesøgt klubmesterskab, hvor der bliver gået til stålet og kæmpet om hver en muddermeter. Efter løbet er klubben vært ved det traditionsrige kagebord. Medbring selv te og kaffe.

Den sædvanlige lørdagstræning kl. 10 i Fløjstrup Skov er aflyst denne dag.

*Venlig hilsen
Motionsudvalget*

Motionsudvalget

I al beskedenhed er Motionsudvalget et rigtig vigtigt udvalg i klubben. Motionsudvalget arrangerer BMI-Stafetten, det årlige crossmesterskab, Fastelavnsløbet (hvor vi dyster mod Odder Atletik), kagestafetten (ikke i 2010), løb-langt arrangement, Cooper-test samt andre løbearrangementer i klubben. Desuden er Motionsudvalget "tænketanken", når det gælder nye træningsinitiativer, interval-træning,

fartleg osv. Endelig tager Motionsudvalget sig også af tilmeldinger til de klubbetalte løb.

Det seneste halve år har udvalget levet en hensygnende tilværelse. P.t. er vi kun tre medlemmer – Steen Lauersen, Sebastian Best og Carsten Kjærgaard. Lene Jørgensen er desuden på vej ind i udvalget. Men der er plads til flere. Det er alt for sårbart, når vi kun er 3-4 stykker. Det vil være herligt, hvis der er 2-3 medlemmer – gerne af nyere dato – som har lyst til at træde ind i udvalget og udfordre vanetænknin-gen. Der er ingen, der siger, at vi skal fortsætte med at løbe de samme, faste ruter. Og det er heller ingen naturlov, at vi ikke kan lave andre løb og arrangementer eller finde på nyt spræl til de gamle.

Send en mail til Carsten – byagervej73@gmail.com – hvis du vil være med til at sætte mere turbo på Motionsudvalget.

*Venlig hilsen
Motionsudvalget*

Tilmelding til Mols-løbet

Molsløbet er i år et klubbetalt løb. Det vil sige, at det er gratis for medlemmer af BMI Motion at deltage. Løbet foregår lørdag den 18. september. Der er fire forskellige distancer: 6 km – 11,4 km – ½ maraton – maraton. Alle ruter er utrolig smukke – og lidt hårde. Alle ruterne ligger i Mols Bjerge.

Tilmelding foregår ved, at du sender en mail til Carsten Kjærgaard på byagervej73@gmail.com. Husk at skrive dit navn, alder og ønskede distance. Hvis der er pæn tilslutning, kan vi evt. arrangere fælles-transport til Mols-Hallen i Knebel, hvor løbet starter. Læs mere om løbet på www.molslobet.dk

Gymnastik

Jeg hedder Marianne Grønbæk, jeg har været fysioterapeut i 12 år og har arbejdet på nogle forskellige klinikker, haft egen virksomhed i nogle år og arbejder nu med sundhedsfremme i kommuner og virksomheder. Gennem de seneste år har jeg derudover undervist i efterfødselsgymnastik, bodytoning, boldtræning og Pilates i forskellige regi, bl.a. FOF Skanderborg, Sport & Fitness i Højbjerg og Højbjerg klinikken.

Jeg ser frem til at komme i gang med træningen i BMI Motion – vi vil hver gang komme igennem de vigtigste muskelgrupper via forskellige øvelser både stående og liggende, vi skal gerne have sved på panden hver gang og kunne mærke at vi har lavet noget. Vi vil også snuse til balancetræning og ind i mellem lave lidt pulstræning. Jeg kan love at vi hver gang skal have musik til, at jeg vil udfordre jer mere eller mindre alt efter hvad I er vant til at lave og at jeg vil svinge pishen i positiv fostand.

1. gymnastikaften er tirsdag den 14. september kl. 18.00 i Beder skoles store sal.

Solbjergløbet

Mit første officielle løb blev Solbjergløbet.

Det var en ganske almindelig tirsdag aften hvor Klaus, Finn, Helle og jeg kørte til Solbjerg. Vi kom til sportspladsen og Klaus og Finn fik os meldt til. Connie var allerede kommet og stod og talte med en anden løber om den 1. gang løbet blev løbet. Da havde de to vundet henholdsvis dame- og herreklassen. Der var vist kun 36 deltagere dengang. I år var der betydelig flere med.

Helle og jeg var ude og varme op på stierne omkring sportspladsen. På græsset hvor vi skulle starte var der nærmest en sø, så det var rart at være på det tørre så længe så muligt.

Starten til 12 km gik først. Da de løbere var væk skulle alle vi på 5 km gøre klar. Vi løb med chip og havde regnet med at starte, som nogle af de sidste, men da det viste sig, at det kun var sluttiden som blev registeret stod vi blandt de forreste, da starten gik.

Løbet startede som sagt på sportspladsen, herfra løb vi på stier ud til vejen imod Stilling. Herfra gik det opad i meget lang tid. Det fortsatte også efter at vi havde krydset vejen og var løbet et smut mod syd, før vi igen løb tilbage i nordlig retning. Her var et stykke som var mere ligeud og det var muligt at nyde udsigten over Solbjerg sø. Tilbage på Stillingvejen, (den hedder sikkert noget helt andet) gik det endelig lidt nedad og jeg troede, at jeg kendte vejen hjem. Men så blev vi ledt til venstre ind i et villakvarter. Klaus kom løbene i modsat retning, langt foran den næste løber. Vi hilste og jeg fortsatte ned imod søbredden. Her gik det godt nok nedad, men græsset var fedtet og stien smal, så før jeg nåede at nyde det, gik det igen opad. Puha, hvor var det hårdt. Endelig oppe ved vejen igen. Så var det bare om at komme tilbage til sportspladsen. Connie og de andre heppede mig i mål, lige igennem vandpytten.

På pladsen var der boder med mange forskellige forfriskninger og kager i massevis. Der var også lodtrækningspræmier. Klaus vandt et net på sit nummer. Det var vel ikke helt retfærdigt, når han nu

også vandt løbet. Connie blev nummer to hos kvinderne. Jeg skal hilse og sige, at det var sjovt at være med og havde jeg ikke haft Helle, som oven i købet skulle binde snørebånd undervejs, på slæb, er jeg sikker på, at jeg kunne have løbet meget hurtigere.

Mange hilsner Chilli

Ps. Helle siger, at hvis jeg havde haft klattet af inden starten, havde vi også helt sikkert ligget længere fremme i feltet.

Vores tider på 5 km: Klaus 17:31, Finn 23:28, Connie 23:40, Chilli lidt før Helle 25:57

Nye medlemmer

Bestyrelsen siger velkommen til følgende nye medlemmer, der er startet i foråret:

Ilse Frøstrup Munk og Niels Juul. De bor i Malling.

Jytte Nielsen og Henrik Hassager med børnene Jens og Anders. De bor i Beder.

Jette Nielsen, bor i Malling.

Ellen og Lars Bo Stenderup med datteren Emma. De bor i Malling.

Jette og Lars Brøcher med børnene Cecelie, Laurits, Ingrid og Harald. De bor i Malling.

Rasmus og Janne Brun Behnke med børnene Mathias, Amalie, Emil og Marie. De bor i Malling.

Jesper og Pernille Beyer Petersen med børnene Jonas, Tobias og Emma. De bor i Malling.

Inge Birthe og Ole Feldstein med børnene Line og Mia. De bor i Beder.

Lars og Sarah Smedemark Johnsen med børnene Lærke og Hannah. De bor i Malling.

Gitte og Sven Neermark med børnene Jens Peter, Thomas og Katrine. De bor i Malling.

Inge Overgaard og Mogens T. Clingman med børnene Emil, Cecilie og Nina. De bor i Beder.

PROFILEN

Navn:

Frank Zacho

Alder:

41 år

Civil Status:

Har boet de sidste 22 år i Malling sammen med Lene (pædagog i Himmelblå i Beder). Vi har været gift i snart 13 år, og har sammen børnene Stinne på 17 og Mie på 14.

Uddannelse:

Er udlært murer, men har nu arbejdet i 12 år som lagerarbejder hos Michaelis Papir i Malling.

Fritidsinteresser: Har i 25 år spillet badminton i BMI og spiller stadig på turneringsplan.

Favorit ferie:

Interrail i 88, 1 måned sammen med min storebror. Turen gik bl.a. til Italien, Korfu og Jugoslavien! Derudover vores ture sydpå med campingvognen, især til Tjekkiet og Italien.

Største oplevelse i livet:

Da pigerne blev født.

Bedste løbesko:

De bedste løbesko jeg har haft, er dem jeg løber i nu, Asics Nimbus.

Hvornår begyndte du at løbe:

Jeg blev glad for at løbe, da jeg var ved civil forsvaret. Vi havde ikke så meget at lave om aftenen på hverdagene, så jeg løb dagligt og kom i temmelig god form. Siden har jeg stort set kun brugt løb som supplement til badminton.

Indmeldt i BMI Motion:

Juni 2008

Hvor tit løber du:

Fra ca. 1/3 – 1/9 løber jeg 3 gange om ugen. Onsdag og lørdag løber jeg 10 km. med BMI Motion og mandag mest interval for mig selv (4 x 800 + 4 x 400meter) Resten af året løber jeg kun ca. 1 gang om ugen.

Sportslige mål:

Mine mål for 2010 er: 10 km. under 50 min. 5 km. under 22.30 min og gennemføre mit første halvmaraton.

De 2 første mål gik fint. Tækker stafetten 10 km.på 49.30 og Adecco stafetten 5 km på 21.36. Det sidste mål har jeg endnu til gode så jeg håber, at jeg når det i år!



Bedste løbe eller sportslige oplevelse: Løbemæssigt var det årets Tækker stafet. Det var første gang at jeg stillede op til et 10 km. løb og første gang at jeg løb ruten. Det var en meget hård rute, men turen gik rigtig godt og det var fedt med den store opbakning på ruten.

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

Min tidligere kollega Kurt Ivan Pedersen (KP) lokkede flere gange om jeg ikke skulle prøve at løbe med. Jeg løb på det tidspunkt 6 km. 2 gange om ugen men kom hurtigt til at løbe med på de 10 km.

I dag er jeg meget glad for at løbe med BMI Motion og glæder mig altid til at komme ned i skoven, både for at løbe, og for at få en snak under og efter turen.

Kan BMI Motion ændre noget for at blive bedre:

Jeg synes at der bliver lavet et kæmpe arbejde i klubben og er meget imponeret over alle de frivillige der stiller op til arrangementerne.

Jeg meldte mig som hjælper til BMI stafetten, men fik at vide, at der var rigeligt men hjælpere! Men der manglede løbere så hvis jeg ville, var det bedre at jeg løb med. Jeg tror at de andre afdelinger misunder denne opbakning. Super flot!

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
lørdage	Løbetræning	Kl. 10. Den store p-plads i Fløjstrup Skov	
Tirsdage	Atletik	Kl. 16.00 på boldbanerne ved Malling Skole	
Onsdag den 1. sept	Fuldenløbsfortræning	Kl. 18.00 på pladsen bag Beder Bibliotek. Sidste fortræning.	
Onsdage fra d. 8. sept.	Løbetræning	Kl. 17.30. Den store p-plads i Fløjstrup Skov	
Mandage	Uformel løbetræning	Kl. 17.30 ved kilden på Beder Landevej.	
4. sept.	Fuldenløbet	Kl. 14.00 på Beder Skoles sportsplads.	
18. sept.	Molsløbet	Kl. 12.30 ved Molshallen, Knebel	F Klubbetalt løb
25. september	Klubmesterskab	Kl. 13 ved viadukten under Oddervej	

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



Hovedsponsor for BMI Motion