

LØBESEDLEN

BMI Motion

1. oktober - 31. oktober 2010



Fuldenløbet 2010 – succes eller...?

Den 30. udgave af Fuldenløbet blev afviklet under perfekte betingelser i smukt septembervejr, uden uheld og med glade deltagere og hjælpere. I år deltog 487 løbere, hvilket er 75 færre end sidste år.

Se de mange billeder på hjemmesiden og genoplev glade løbere, børn på hoppepuden og hjælpere – der er vist billeder af alt fra nummerudlevering til præmieoverrækkelse.

Når man fejrer mærkedage sker det typiske med tilbageblik – det historiske – og med gode ønsker for årene fremover. Det samme gør vi i Fuldenløbsudvalget efter hvert løb. For os er det vigtigt, at der er et rimeligt antal deltagere, så indtægten modsvarer indsatsen. Derfor måler vi succes'en i antallet af løbere. Så i stedet for en længere artikel om forberedelser, gaveindkøb og det festlige ved at overrække præmier og andet, har jeg valgt at skrive et debatoplæg om Fuldenløbet.

Hvis nogen spørger mig, om Fuldenløbet 2010 blev en succes, vil jeg svare både ja og nej.

Målt på planlægning, deltagelse i fortræning, afvikling, vejr og tilfredse løbere: Ja, stor succes. Men måler vi i stedet på status quo eller stigning i deltagerantal er svaret nej, det blev ikke den succes, vi havde håbet på.



Familien Munkholm klar til løb

Indsats og udbytte

Fuldenløbet er en væsentlig indtægtskilde i BMI Motion, og det er indtægten herfra som sikrer, at BMI Motion kan have et lavt kontingent og samtidig lave klubaftener med foredrag mm, give tilskud til ture, klubbetalte løb og atletik. Det er også den aktivitet, som involverer flest hjælpere fra klubben. Nogle deltager kun på dagen, andre involverer sig i andre opgaver og bruger ofte flere dage på forberedelser. Derfor er det også vigtigt, at løbet bliver en succes - mange deltagere - så vi får noget ud af det store arbejde, som det er at forberede og afvikle løbet.

Hård konkurrence om deltagerne

Med flere og flere motionsløb i og omkring Århus, er der hård konkurrence om løberne, og et af de tilbagevendende temaer i Fuldenløbsudvalget er, hvordan vi tiltrækker flest mulig løbere. I år valgte vi at markere 30 års jubilæet ved at børn kunne deltage gratis, vi fortsatte konkurrencen for firmahold og lavede en ny konkurrence for elever i 8. og 9. klasse og indgik i et samarbejde med MyPhoto om fotografering af løberne.

Bagefter må vi konstatere, at ingen af disse tiltag havde den store effekt:

- Antallet af børneløbere var uændret.
- Ingen 8. eller 9. klasser meldte sig til klassekonkurrencen.
- Det går trægt med at få flere firmahold med.
- Ca. 75 færre løbere end i 2009 på 10,8 km (konkurrence fra Brabrand Sø halvmaraton om søndagen?)

Det indgår i evalueringen af Fuldenløbet 2010, og I er alle velkomne til at sende en mail med kommentarer eller forslag til udvalget.

Udfordringer 2010

"Lidt god musik, gør alle men'sker glade..." - og måske derfor er opvarmningen til fortræning et godt samlingspunkt inden løbeturen - og en god mulighed for at lave PR for BMI Motion. Men opvarmning har været en af de store udfordringer



Martin i flot dress til jubilæumsløbet

i år, hvor det var svært at finde opvarmere til alle aftener. Derfor efterlyser vi allerede nu én eller flere blandt vore medlemmer, som har lyst til at tage et par aftener næste år. I år var Charlotte Weitze og Christian Damberg friske et par aftener og sprang til med 2 minutters varsel og til improviseret musik, så vi tror at der er andre, der også kan gøre det.

Kom frit frem og hjælp din klub – det er sjovt at være med, kan klares på 15 minutter og der er altid en med fra udvalget til at ordne det praktiske.

Og fortræning er en succes hver gang, trods styrtregn én aften mødte der 8 løbere op. Den aften aflyste vi dog opvarmningen...

Klubbens løb – Fuldenløbet

I år blev Molsløbet skudt i gang af miljøminister Karen Ellemann, og hundredevis af løbere fra Miljøministeriet deltog i Molsløbet: "Danmarks smukkeste motionsløb - i Nationalpark Mols Bjerge". Hvem har foreslag til, hvordan vi kan gøre Fuldenløbet attraktivt for jeres kolleger? Forestil jer, hvor mange flere vi bliver, hvis vi hver især inviterer 5 kolleger med ... Som medlem af udvalget vil jeg gerne opfordre til, at I alle tænker på Fuldenløbet som vores løb, og at vi har en fælles interesse i at lave PR og overtale kolleger og venner til at deltage. Noter datoen for næste

år, og foreslå kolleger/personaleforening på din arbejdsplads, at Fuldenløbet bliver en del af programmet næste år.
 Det er dig, mig og din løbemakker, som skal tage initiativ og allerede nu begynde at bearbejde jeres netværk, så de er klar lørdag den 3. september 2011 kl. 14.00.
 Måske skal guleroden næste år være et gratis startnummer for hver 5 deltagere?

Med venlig hilsen
 Kirsten E. Petersen, Fuldenløbsudvalget



Poul og Charlotte i arbejde med tidsregistrering



Connie på massagebænken

Audi Challenge 1900 HALVMARATHON Søndag 5. september 2010 kl. 11:00

En solskinsdag – temperaturen omkring de 20 – masse af flotte forventningsfulde sportige løbere venter på startskuddet – som tilskuer står man rigtig og iagttager dem alle hvem kan klare det – hvem kan ikke! Pludselig falder øjnene på en skønhed klædt helt i hvidt, hun stråler af ynde, hun har former der stjæler billedet og så står hun helt uanfægtet forrest i feltet – man kan næsten ikke lade være med at stirre – ikke kun jeg, men jeg tror alle venter spændt på at se hende sætte i gang – man ved det om lidt for så går startskuddet og man vil bare nyde synet af hende (i dag er det helt tilladt at drømme) ---- og så lyder starten og hvad finder hun på – jo minsandten, hun giver sig tid til at svinge med bagdelen, hun er uimodståelig, i hvert fald for en mand, og tro det eller lad være – hun accelererede så man tabte både næse og øre, jeg ville have hendes

autograf – men borte var hun, hun kom vist fra Tyskland og hed noget i retning af Audi R8, et sjovt navn, men køn var hun – nå tilbage til de andre løbere der ikke nær så elegant kom trampende forbi for nu skulle de ud på en flad rute som gik på stierne gennem det smukke område langs Brabrand Sø. Ruten var lagt som en rundstrækning, til stor glæde for os tilskuere. Ud over den smukke løber i hvidt gennemførte godt 1300 løbere og Frank havde en rigtig flot debut. Jeg vil opfordre mange flere til at deltage i dette dejlige halvmaraton – hvis alt går efter planerne bliver løbet næste år et rigtigt byløb, ikke et løb i Beder-Malling men et løb i selveste Aarhus. Jeg tror jeg stiller op som tilskuer for hende den hvide løber.....

Finn Kempel

1900 Motion	
Audi Challenge	løbs tid
Astrid Bernard	1.29.33
Sebastian Best	1.35.43
Bo Kempel Christensen	1.39.21
Frank Zachø -	1.48.08
Ulrik Flyndersøe	1.52.52
Kirsten Stadel Petersen	1.52.57
Ulla Vestergaard	1.56.58



Fra bestyrelsen

Motionsudvalget deltog i bestyrelsesmødet d. 29.9. Vi gjorde status på de klubbetalte løb der har været i indeværende år – og udvekslede ideer til kommende års løbeaktiviteter. Vi har bl.a en træningsweek-end på Fuglesøcentret, der ligger i smukke omgivelser på Mols i støbeskeen til foråret. Meget mere herom senere!

Leo Bro har sagt ja til at fungere som ny materialebestyrer i det gule hus. Vi har samtidig skiftet lås ud til huset og repræsentanter for de udvalg der bruger huset skulle have fået ny nøgle. Hvis nogen mangler kan henvendelse rettes til Poul Andersen.

Om tilskudsansøgninger:

Vi har i bestyrelsen besluttet at ansøgninger om tilskud fra klubmedlemmer til diverse løberelaterede aktiviteter vil blive behandlet på bestyrelsesmøderne. Vi har for at kunne give hurtigt svar brugt at vende disse på mail men er ikke tilfredse med den fremgangsmåde. Bestyrelsesmøde for de kommende måneder er på følgende tidspunkter: 27. oktober, 2010 og 12. januar 2011. Såfremt der er behov for at behandle ansøgninger i den mellemiggende periode vil der ske op til julefrokosten d. 1. december. Ansøgningsfristen er en uge før disse tidspunkter og sendes som hidtil til en fra bestyrelsen.

Synkron-løb ved H.C.Andersen Marathon i Odense

Så nåede vi frem til søndag den 19. september 2010, hvor jeg havde meldt mig til marathon løb i Odense.

Efter en god nattesøvn kørte jeg sammen med min trofaste hepper, Finn, til Odense. Ved indkørsel til Odense mødte vi Carsten og Kirsten og her startede mit ledtog med Carsten, som også havde sin trofaste hepper, Kirsten, med. Vi parkerede vores biler synkront nær Odense Idrætspark. Vores heppere sadlede synkront deres cykler, og herefter gik vi målrettet efter at heppe Connie og Lone afsted på kvinde halvmarathon, som startede med 1.000 deltagere kl. 9.00. Vejret var perfekt løbevejr, lettere overskyet, vindstille og med en behagelig temperatur på omkring 16 gr. Det var 8. gang Carsten skulle deltage i H.C.Andersen Marathon, og første gang jeg var med.

Efter afhentning af startnummer, snak med kendte hoveder i sportmessehallen, det sidste omklædning, aflevering af bagage, indtagelse af lidt væske og mad og allersidste toiletbesøg begav vi os synkront til startområdet. Hel maraton'en med 1.500 deltagere

blev skudt i gang af Odense's borgmester Anker Boye. Herefter fulgte 42,2 km hvor vi blev fulgt af opmærksomme tilskuere, alt fra stille og rolige herr og fru Danmark på deres hvide plastik stole, til mere højtråbende selskaber med bægerklang og musik – lige fra tysk slager musik til heavy metal der gjallede fra ghettooblaster/højtalere til orkester med sambarytmer, harmonikatoner og enkeltstående musikanter og ikke mindst mange steder på turen, hvor vi blev heppet frem af Finn og Kirsten, som fulgte os næsten synkront på cykel. Vi udfyldte tiden med snak og tilråb til heppere på ruten, ja vi blev helt gode venner med flere, da ruten var halvmaraton ruten to gange, således "hilste" vi på en del flere gange, dog blev hende i den røde jakke en vores nye favorit heppere. Ved 10 km hev Carsten nødderne frem (marcipanbrød) fra depotlommen, og det første brød med cognac smag blev nydt i fulde drag. Kirsten kunne nøjes med frugt fra arrangørernes depoter og druesukker fra egen lomme. Omkring halvvejs fulgtes vi nogle km med en fyr fra Odense, der løb sit marathon løb nr. 256.

Ruten var godt opmærket, depoter for hver 5. km og vandposter for hver 2½ km. Carsten og jeg havde et herligt synkron-løb de første 3 timer og 15 minutter. Derefter fik Carsten problemer med kramper i sine ben, som måtte gåes væk. Samtidig kom der en kraftig regnbyge, men så tonede Connie og Lone frem som heppere. Tak for det ☺ Vi passerede målstregen på Odense Stadion i tørvejr, og blev mødt af et dejligt og opmuntrende publikum. Herefter medalje om halsen, rose i hånden og så ind i området med dejlig forplejning og en velfortjent Vestfynsk øl. Vi nød den høje stemning omkring os, udvekslede løbs oplevelser med vores egen Michael Rasmussen og løbere fra Odder. Senere fik vi et herligt bad, det er dejlige badefaciliteter de har i Odense og der er mulighed for en god omgang massage til benene.

H.C.Andersen Marathon kan bestemt anbefales, og jeg giver det 5 bananer ud af 5 mulige ☺

Af Kirsten Stadel Petersen

H.C Andersen – Marathon	løbs tid	løbs tid
	Hel	Halv
Kirsten Stadel Petersen	3.55.17	
Carsten Thøgersen	3.58.41	
Michael Rasmussen	4.03.34	
½ Marathon		
Lone B. Pedersen		1.41.21
Connie Mikkelsen		1.41.55



Kvinde ½ marathonen er lige skudt igang



Crossløbet

BMI's crossmesterskab 2010

Sidste år silede det ned. I år var det høj efterårssol og blå himmel. Men ruten i Vilhelmsborgskoven var - som enhver sand crossløber elsker det - som sædvanlig dejlig mudret.

I år deltog 45 løbere på den hårde rute, og 15 passionerede tilskuere var med til at skabe en begejstret stemning i målområdet.

Resultaterne fra crossløbet kan ses på BMI Motions hjemmeside:
www.bmi-egeland.dk/index.php?id=1142

Fotosamlinger

Fotosamlinger på hjemmesiden.

Den garvede og årvågne bruger af Motions egne undersider på www.bmi-egeland.dk vil have observeret, at der inden for de seneste måneder er kommet nok et område til, kaldet "Billeder".

Under "Billeder" vil vi forsøge at gøre så mange fotosamlinger af vore fælles ture/arrangementer tilgængelige for eftertiden som muligt.

Redaktøren har allerede lagt en lille halv snes samlinger på siden, og flere vil følge efter. F.eks. er Hannover 2008, Dresden 2009 og Island 2003 i støbeskeen.

De viste fotosamlinger kommer fra forskellige kilder og systemer og kan være lidt forskelligt bygget op.

Har du en samling digitale billeder (på CD-ROM, DVD, USBstik, Picasa Webalbum, ftp-server, el.a.) fra andre fælles arrangementer du synes fortjener at blive husket/genopfris- ket, så giv redaktøren et praj.

Det kan ske ved enten at overdrage redaktør Kirsten Underlien det digitale billedmateriale direkte, eller ved at sende billeder eller link's til allerede tilrettelagte billedsamlinger til e-postadressen:
bmimotion@gmail.com.

PS...Vore gamle løbesedler/klub- blade/foldere, så langt tilbage som de forefindes på digital form, vil ligeledes blive gjort tilgængelige igen inden for føje tid.

Orientering om diverse løb

Vejle Ådal løbet

Vi er en gruppe på 7 personer af BMI folk som har planlagt at ville løbe Vejle Ådal løbet den 24/10 2010. I den anledning har vi an- søgt bestyrelsen om et tilskud til tilmeldingsgebyret. Resultatet er blevet, at løbet denne gang er ble- vet et klubbetalt løb. Der er en bred mulighed for deltagelse, da der er mulighed for at løbe både 5km, 10 km og 1/2 maraton, og vi syntes det kunne være rigtig hyggeligt hvis vi var mange som tog med derned. Måske kunne vi planlægge at afs- lutte løbet med lidt fælles kage og kaffe, hvis der er stemning for det. Der kan læses om løbet her: [http:// www.vejlelober.dk/](http://www.vejlelober.dk/)

Har du/i lyst til at tage sammen med os til Vejle, så skal du sende en tilmelding til Carsten Kjærgaard: byagervej73@gmail.com –senest den 15/10 med information om navn, alder og ønsket distance.
Mvh Ulrik Flyndersøe

Løb over Storebæltsbroen 2011

Der er åbnet for tilmelding til Brolø- bet 2011. Løbet er først den 28/5. Men det går stærkt med tilmeldin- gen. Der er 12.000 pladser i alt. Ca. halvdelen er allerede solgt. Så hvis man vil løbe fra Nyborg til Korsør i 2011, skal man være hurtigt ude. Læs mere og tilmeld dig på www.brolobet.dk

Husk

Onsdag den 13/10 skifter vi til "vintertid" i klubben. Det vil sige, at onsdagstræningen foregår med start fra Egelund hver onsdag kl. 17.30 frem til april måned. Mulighed for sauna efter træningen!

Om lørdagen (første gang den 16/10) flytter træningsstarten fra den store P-plads i den sydlige ende af Fløjstrup Skov til Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov.

Hvis du ikke kender Tømmerplad- sen, er der en kørselsvejledning på hjemmesiden (www.bmi-egeland.dk - klik videre på motion og derefter på "træning").

Nye medlemmer

Bestyrelsen siger velkommen til følgende nye medlemmer:

Charlotte Weitze med børnene Jacob og Mikkel. De bor i Beder

Karina Jørgensen med barnet Marco. De bor i Malling.

Hedi Andersen med datteren Laura. De bor i Mårslet.

Mogens Jensen med børnene Maria, Mads og Malena. De bor i Malling.

Astrid Kjær Nielsen og Preben Ber- telsen. De bor i Beder

Karsten Tügel med sønnen Tim. De bor i Beder.

PROFILEN

Navne:

Anders, Maria, Morten og Lise Lotte

Alder:

Vi er hhv. 13, 10, 46 og 41 år

Civil status:

Morten og Lise Lotte er gift

Uddannelse, job:

Morten er it-konsulent og Lise Lotte uddannelsesleder på Odder Gymnasium, Anders og Maria går i hhv. 4. og 7. klasse på Malling Skole

Andre fritidsinteresser:

Anders spiller fodbold 2 gange om uge i BMI og Maria 1 gang. Derudover har børn og mor spillet tennis denne sommer. De voksne er også helårsbadere v. Fløjstrup strand. Lege med mobiltelefoner og computere.

Favorit ferie:

Vi holder meget af i sommerferien at spænde vores lille campingvogn bag bilen. Allerede når vi er drejet ud på Oddervej er ferien begyndt. Når så første restplads er nået, bliver der lavet kaffe og kortspillet taget frem. Børnene synes det er bedst når campingvognen ender i Kroatien.

Bedste løbesko:

Asics x 4

Hvornår begyndte I at løbe:

Morten trænede systematisk fra 23-25 år og igen fra 46 år til dd. Lise Lotte har løbet et par gange om uge siden sommerferien, tidligere mere ad hoc. Marias motivation har primært været i top op til dette års Fuldenløb. Anders løber bare når han har lyst.

Indmeldt i BMI motion:

I forbindelse med at børnene gik til atletik for et par år siden.

Hvor tit løber I:

I august måned har vi forsøgt at nå til de fleste Fuldenløbsfortræninger, det lykkes for Maria at deltage i dem alle. Morten løber ret fast 3 gange om ugen og Lise Lotte 1-2 gange.

Sportslige mål: Morten:

5 km på under 20 min. og holde Anders bag sig på en 5 km rute i laaaang tid - og kunne slå Søren (lillebror), han var 12 minutter foran på sidste halvmarathon.

**Lise Lotte:**

Alle i familien er bare gladere og mere tilfredse, når de har rørt sig og kondien er "i top". Så vi skal ud og røre os - gerne sammen. Og måske 10 km på lige omkring 1 time.

Maria:

løbe 11 km til skolernes motionsdag.

Anders:

løbe fra sin far.

Bedste løbe eller sportslige oplevelse:

Da Anders kun var 7 sekunder fra at slå Morten til BMI stafetten og da Maria gennemførte Fuldenløbet på flere minutter under 40. Morten blev nr. 4 eller 5 i Himmelbjergløbet i 1988 (de bedste løbere løb forkert). Lise Lotte svømmede i 80'erne 7500 km.

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

Man kan komme til regelmæssig træning. Men der er også mange gode løb, hvor det er hyggeligt at komme som familie, og på denne måde kan man få både børn og voksne motiveret. Man er altid velkommen, også selvom man ikke kommer så tit. Anders: "og man får rabat hos SportsMaster i Odder"

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:

Kan man lave et børne-træningshold fx 1 gang pr uge?

Et godt træningsråd:

Morten: få dig et pulsar med GPS, det styrker motivationen (dog bør tallene være større). Lise Lotte: Når man ikke lige har lyst til en lang løbetur, så kan man lokke sig selv ud med en kort tur. En GPS er meget motiverende, så kan man hele tiden se, hvor langt man har løbet - en god ryglapper.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Lørdage	Løbetræning	Kl. 10. Den store p-plads i Fløjstrup Skov. Den 16/10 flytter træningsstarten fra den store P-plads til Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov.	
Onsdage	Løbetræning	Kl. 17.30. Den store p-plads i Fløjstrup Skov. Den 13/10 skifter vi til "vintertid" i klubben. Det vil sige, at onsdagstræningen foregår med start fra Egelund hver onsdag kl. 17.30	
Mandage	Uformel løbetræning	Kl. 17.30 ved kilden på Beder Landevej.	
24. oktober	Vejle Ådal løbet	Kl. 14.00 ved DGI-huset.	F

F = Fællestilmelding

Fællestilmelding: 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-egelund.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