

# LØBESEDLEN

## BMI Motion

### Februar 2011



## Træningsweekend på Fuglsøcentret

Den 7-8. maj afholder klubben en træningsweekend på Fuglsøcentret. Programmet ligger endnu ikke helt klar, men ingredienserne vil bl.a. blive:

To gange træning i de smukke Mols Bjerge; spændende udfordringer på Karpenhøjs aktivitetscenter; foredrag; træningsfif ved klubbens egne trænere; badning i det kolde Kattegat; indefodbold og fælles aftenhygge.

Vi kører til Fuglsøcentret i egne biler. Afgang fra Beder Butiks Torv klokken 9 lørdag morgen. Ankomst kl. 10. Derefter følger den første træningstur i Mols Bjerge. Vi medbringer selv frokost til om lørdagen, derefter overgår vi til opvarmning på Fuglsøcentret (aftensmad lørdag samt morgenmad og frokost søndag – samt muligvis lidt snack-hygge lørdag aften).

Resten af lørdagen vil bestå af diverse aktiviteter og foredrag. Søndag formiddag tager vi endnu en løbetur i Mols Bjerge og slutter af med frokost. Der vil selvfølgelig både være mulighed for rigtig dejlig lange træningsture, en almindelig hyggelig 8-10 kilometer, eller en behård gang interval.



Turen koster 750 kroner per person. Alle – både børn og voksne – er velkomne.

Der er forpligtende tilmeldingsfrist seneste den 20/2 på mail til Carsten Kjærgaard: [byagervej73@gmail.com](mailto:byagervej73@gmail.com) På mailen bedes du angive: navn(e) på deltager(e), overnatning i enkelt- eller dobbeltværelse, evt. særlige ønsker til maden.

Betaling opkræves efter tilmeldingen.

Vi har foreløbig reserveret 25 dobbeltværelser. Det vil sige, at der er 50 pladser i alt. Først-til-mølle. Hvis der er familier, som gerne vil bo i et familieværelse, må I gerne lige give et praj om det i mailen. Vi ved ikke, om vi kan forhandle børnerabatter, men det undersøger vi, hvis det bliver aktuelt.

Spørgsmål til turen? Ring til Carsten på 2089 8767.

*Venlig hilsen*

*Bestyrelsen og Motionsudvalget.*

### Fra bestyrelsen

#### På vej og sti – alle skal se vi er fra BMI

Bestyrelsen vil gerne opfordre alle i BMI til på vores faste træningsdage – onsdag og lørdag – at møde op i klubtøj.

Hvorfor nu det? Fordi vi tror det skaber en god klubfølelse - og den vil vi gerne dyrke og styrke – og fordi vi tror at synlighed i gadebill-edet og i skoven er en god reklame for BMI-motion og kan være med til at give nye løbere skubbet til at melde sig i løbeklub.

Så derfor husk klubtøjet til træning

☺☺

Mangler du at anskaffe dig en t-shirt, singlet eller løbejakke – eller har du brug for at udvide din eksisterende klubgarderobe er det gennem Sportmaster i Odder du køber tøjet. Vi har lagt kollektionen ind på vores hjemmeside – så kan du altid tjekke prisen.

Priser på løbetøjet:

Jakke 350 kr.

Singlet 160 kr.

T-shirt 190 kr.



## Kan man løbe om vinteren?

Selvfølgelig kan man det, vil nogle svare. Andre vil trække på det og udskyde løbeturene til fuglene igen begynder at synge og anemonerne titter frem i skovbunden.

Denne vinter startede for alvor tilbage i november. Det har været en koldt og meget snefuld vinter. Til trods for dette har mange friske BMI løbere mødt op til løb, både i Egelund og ved Tømmerpladsen.

I skoven har der, så vidt jeg er orienteret, indtil den næstsidste weekend i januar kun været to lørdage, hvor vi måtte opgive at løbe på skovvejene. I stedet har vi løbet på asfaltvejene udenfor skoven. En god tur på 8,6 km, opmålt på adskillige GPS ure, går fra Tømmerpladsen op til Moesgård museum, her drejes venstre og løbes gennem alleen til Oddervej. Ved Oddervej løber vi sydpå på stien indtil denne krydses af vejen ind til Fulden. Vi vælger at løbe imod Fulden og ved krydset midt i byen, drejer vi igen til venstre og starten turen opad imod Bispelundsvej. På Bispelundsvej drejer vi til højre og løber tilbage til Tømrepladsen.

På stierne i Beder og Malling har der ligget både sne og is, så det er med stor forsigtighed, at vi har løbet her. De fleste onsdage er hele turen løbet igennem af mange løbere. Det yderste af Skoleparken, derude hvor kælkebakken er dog valgt fra af nogle. Ved Egelund har der været rigtig meget vand og is på stien, det har flere gange givet mulighed for våde sko. Hvor vandet kommer fra har været et stort samtaleemne, som jeg endnu ikke har hørt en god forklaring på.

Dejligt at være medlem i en klub, hvor så mange møder op i sne og frost, det giver friske røde kinder og stor mulighed for blåfrosne fingre og tæer. Nu kan vi heldigvis se frem til at dagene igen bliver længere. Hvor længe frosten bliver ved med at bide vil tiden vise, men vi holder formen ved lige på stier og veje, så vi er klar til at nyde foråret, når det engang kommer med anemoner i skovbunden og alt det andet som hører foråret til.

Helle



## Løb-langt træning:

Er du interesseret i at udvide den traditionelle 10 km tur med lidt flere kilometer en gang imellem så er vi en del, der aftaler via mail at løbe længere. Vi har lavet en løblangt-mailgruppe og du kan maile til *Lone-Baggersgaard.Petersen@silkeborg.dk* og komme på listen. Det er som regel lørdagsturen vi forlænger ved at mødes inden kl. 10. Når det begynder at være længere lyst lægger vi nogle af turene om mandagen. Længden varierer og du kan sagtens være med på noget af turen. Der er som regel mulighed for at "skære et hjørne".

## Vil du dele dine løbepåner med andre i klubben?

Hvilke løbepåner har du for 2011? Skal du løbe maraton eller halvmaraton – og har du lyst til at dele dine påner med andre fra klubben som også gerne vil løbe mod et bestemt mål? Så mød op i Egelundshallen onsdag d. 2. februar. Kl. 19.00 efter træningsturen. Her kan vi udveksle og inspirere hinanden – og måske aftale fælles træning.

Lone B. Petersen

## Motionsudvalget

### Løb-langt

Vi holder løb-langt arrangementer søndag den 13. februar (ca. 10-22 km) og søndag den 6. marts (ca. 14-28 km). Begge dage kl. 10 med start fra Egelund. Ruterne vil være afmærkede, og der vil være væskedepoter. Efter turen er der kaffe, boller og kage i Egelund.

Deltagelse er gratis. Tilmelding er ikke nødvendig. Bare mød op. Alle er meget velkomne, nye som gamle medlemmer.

Venlig hilsen  
Motionsudvalget

## Nyt fra bestyrelsen

### Medlemsundersøgelse:

Den tidligere annoncerede medlemsundersøgelse forventes udsendt i februar. Undersøgelsen vil give os et billede af hvem der løber i klubben og hvilke forventninger vi har til vores klub. Når undersøgelsen er færdig vil vi præsentere den på et kommende møde – forventeligt en gang i marts. Her vil den danne baggrund for en drøftelse af, hvilke visioner vi har for BMI motion - om vi har nye initiativer vi vil igangsætte og - hvis vi har – hvordan vi gør det.

Bestyrelsen har afholdt møde med Fuldenløbsudvalget om løbets fremtid med henblik på at drøfte forskellige nye modeller for løbet. Fuldenløbsudvalget lægger store kræfter i at få løbet afviklet – ikke mindst i at samle sponsorer, som fungerer som en indtægtskilde for klubben. Vi drøftede nødvendigheden heraf – og der var enighed om, at den del kunne nedtones. Udvalget vil nu arbejde videre med hvordan løbet skal se ud i 2011.

### Medlemskort til Sportsmaster

Kortene er forhåbentlig færdige og godt i gang med at blive uddelt når dette nummer af Løbesedlen kommer.

Jeg har kortene med til træning onsdag og lørdag og vil også have dem med til tirsdagsgymnastikken. Har I ikke fået jeres kort må I gerne henvende jer til mig på tlf. 25335727.

Hilsen Helle

## Generalforsamling

Husk generalforsamlingen den 9. februar 2011 i Beder Sognegård kl. 19.30.

Forårsfesten!  
Husk at tilmelde jer Forårsfesten inden den 15. februar.  
Husk at tilmelde jer forårsfesten inden den 15. februar.  
lene\_nicolaisen@mail.dk eller 2627 8109.  
Hilsen Aktivitetsudvalget,

## Tabata intervaller

Som det tidligere er blevet udmeldt, forsøger vi at lave et månedligt oplæg til alternativt løbetræning.

Den 5 februar, vil vi derfor afprøve "Tabata" intervaller, hvis stierne er farbare for sne og is.

Tabata er en simpel "all out" træningsform, som giver den optimale form og fedtforbrænding. Det er en træningsform, hvor du bruger mindre tid, men får bedre kondition og større fedtforbrænding. Resultaterne er overvældende og imponerende.

Du kan med 4 minutter (+ opvarming) tre gange om ugen, få bedre formfremgang, end hvis du trænede 45 minutter dagligt.

Den eneste form for træning, som tabata ikke favner, er den mediterende form for motion. Det at tage en lang løbetur i roligt tempo, og bare være ét med naturen og mærke sine tanker, få fred og ro, er rigtig dejligt. Men de fleste vil jo også gerne have forbedret deres resultater, og tabata træning er her rigtig interessant.

### Træningen er ganske simpel:

Yd det maksimale i 20 sekunder, og derefter er der en pause på 10 sekunder, og dette gentages 8 gange.

Det giver en meget høj intensitetsstræning på i alt 4 min. Det kan for mange virke som en kort pause kun

at have 10 sekunders pause mellem de forskellige intervaller, men dette er valgt fuldt bevidst, da den korte pause bevirker, at puls og iltoptagelse kun falder lidt, og dermed vil man i det følgende interval blive presset yderligere (og løbe kortere). Hvis pausen var længere, så ville pulsen og iltoptagelse falde så meget, at man ikke vil blive tilstrækkelig presset, så meningen er, at det første interval skal føles væsentlig nemmere end det 8. interval.

### Forskningen bag tabata:

Dr. Izumi Tabata lavede engang i 90'erne et spændende forskningsprojekt. Atleterne blev tildelt en 6 ugers træningsplan, hvor de skulle træne tabata intervaller, som beskrevet ovenfor 5 gange om ugen. I løbet af de 6 uger forbedrede atleternes præstation sig med 28 %, det vil sige, at deres løbetid blev 28 % hurtigere. Et lignende forsøg, hvor atleter i 6 uger skulle træne 5 gange om ugen i en time ved moderat intensitet, og ligge på 70 % af deres maksimale ydeevne, viste en fremgang på 9 %. Det er en ganske slående forskel mellem de 2 forsøg. Forsøget fra National Institut of Fitness and Sport i Tokyo viste samtidig, at atleternes VO2 max blev øget med 14 % i løbet af de 6 uger.

Er der lyst til at vide mere om tabata, så giver Google masser af links.

*Ulrik Flyndersøe*

## Nye medlemmer

Bestyrelsen siger velkommen til følgende nye medlemmer:

Lene og Per Dan Jørgensen, Beder.  
Tyge Folke Nielsen, Beder.  
Birthe Buhl-Hansen og Per H. Hansen, Malling.  
Kasper Vestergaard og Kirsten Ebbesen Nielsen, Aarhus.  
Poul Søjberg og Jette Hilberg, Beder.

## Info fra kassereren

Husk at kontigentet skal være betalt for at stemme på generalforsamlingen.

## Samsø Marathon

Er der nogen der syntes vi skal gentage vores tur til Samsø Marathon i 2011?

Løbsdagen er lørdag den 20. august 2011.

Så vil jeg gerne arrangere turen igen i år.

Såfremt der er interesse vil jeg gerne vide det senest d. 1. marts, af hensyn til evt overnatning.

Jan Mikkelsen

Wintherconsult@gmail.com

## Top - listen

Hvis du er interreseret i dine løbstider, så se på BMI-motions hjemmeside under Resultater/Rangliste.

Har du rettelser og måske nogle tider, der skal på listen så mail til Kirsten: kirsten@underlien.dk

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Lørdage	Løbetræning	Kl. 10. Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov.	
Onsdage	Løbetræning	Kl. 17.30. Egelund	
Mandage	Uformel løbetræning	Kl. 17.30 Egelund	
Tirsdays	Styrke- og motionstræning	Kl. 18.00 Beder Skoles store gymnastiksal	
9. februar	Generalforsamling	Kl. 19.30 Beder Sognegård	
13. februar	Løb-langt	Kl. 10.00. Egelund	
6. marts	Løblangt	Kl. 10.00. Egelund	

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@info grindsted.dk](mailto:sebastian.best@info grindsted.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>  
 Email: [bmi\\_motion@hotmail.com](mailto:bmi_motion@hotmail.com)**

**Stof til folderen: senest 25. i hver måned 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



**Hovedsponsor for BMI Motion**