

## Sjov træning på årets første tur på sommerruten

Så blev det sommertid i BMI-motion, og dermed årets første løbetur fra P-pladsen ved Fløjstrup Strand. Og sikke et flot fremmøde fra såvel gamle som nye løbere.

Det var jo også den første lørdag i måneden, så traditionen tro var der lagt op til lidt anderledes løbetræning. Denne gang var det Helle Mortensen der havde arrangeret træningen, og hun opdeltte os efter hvor langt vi ville løbe, henholdsvis 3, 6 og 10 km. Herefter blev os på 10 km sendt først af sted, og herefter 6 og 3 km. De hurtigste løbere skulle ligge sig bagest i feltet, og efter lidt opvarmning satte de så farten op og overhalede feltet. Når feltet var overhalet skulle de vende om og løbe ned bagest i feltet igen.

Sådan fortsatte vi hele 10 km – jeg er sikker på, at nogle af de hurtige løbere fik løbet rigtig langt denne dag, og for os andre, der bare holdt tempoet (nede), ja så var det rigtig dejligt at have nogen at følges med på hele turen, og også en smule motiverende – jeg var selv ved at overveje om ikke bakkerne var blevet for stejle på et tidspunkt, hvor Connie og Birgit kom og "samlede" mig op, og så var det jo ikke så nemt at begynde at gå, så tak for det ☺. På denne måde løb vi som en samlet flok gennem skoven, men fik alligevel trænet individuelt. Bagefter var der hygge på P-pladsen med forfriskninger.

*af Lone Nørgaard Eskildsen*



## Store Cykeldag med BMI Motion 19.06

Nu er det tid for tilmelding til Store Cykeldag, hvor der er mulighed for at få hele familien ud på en lille cykeltur. Det er for alle store og små - unge og gamle. 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.

Cykelholdene i BMI Motion støtter derfor arrangementet. Vi opfordrer klubbens medlemmer til at finde cyklerne frem og deltage sammen med os på en cykeltur.

Tag hele familien med til Store Cykeldag med BMI Motion. Vi kører nogle hyggelige ture i omegnen Beder/Ajstrup/Malling. Start og mål er fra det grønne areal ved legepladsen syd for Egelund, som grænser op mod stisystemet mod Egelund fra Malling.

Vi starter søndag den 19. juni kl. 10.00 og slutter kl. 12.00. Cyklisterne vil blive sendt af sted i mindre hold.

Den korte rute er på ca. 10 km og flad. Vi starter på Egelundsstien

og kører til Kirkebakken i Beder og videre til runddelen ved Ajstrup og ad cykelstien tilbage til Malling, hvor der er mål.

Den lidt længere rute er på ca. 16 km og med lidt flere udfordringer. Vi starter på Egelundsstien og kører til Kirkebakken i Beder og videre til runddelen ved Ajstrup, hvor vi drejer mod Ajstrup strand og fortsætter til Nordsmindevej. Her drejer vi til højre mod runddelen ved Ajstrup og fortsætter ad cykelstien tilbage til Malling, hvor der er mål.

BMI Motions telt vil være opstillet ved start- og målområdet, 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 frugt, øl/vand efter løbet.

Tilmelding gerne snarest muligt og senest 10. juni på: [bmi.cykeldag@gmail.com](mailto:bmi.cykeldag@gmail.com) – oplys navne og antal deltagere.

På cykelholdenes vegne

Helge Bruun  
Telefon 86 93 69 42

Torsten Eskildsen  
Telefon 86 93 68 11



## Malling - Alrø Skærtorsdag

Der var 9 løbere og 1 cyklist, 3 følgebiler, i alt 15 Mennesker og 1 hund, som startede på turen imod Alrø torsdag d. 21.4.11. Starten gik lidt over 9 fra stationen i Malling. Alle var forventningsfulde, vejret var lidt diset, men vejrudsigten god. Der var lovet over 20 grader og ikke meget vind.

Vi genbrugte de kort Carsten T. havde lavet til turen sidste år, dette førte os over bla. Assedrup, Nølev, Rørt, Ørting, Falling og Amstrup inden dæmningen førte os over til Alrø. Da vi alle var kommet til Alrø, ved færgestedet. Var flokken vokset til at tælle 22 personer.

Bilerne havde noget af løbernes proviant med, noget andet lå i Jans cykelkurv. Jans cykel fulgte løberne tæt på hele turen med Jan ved styret det meste af vejen. Torben og siden Jytte overtog begge cyklen nogle kilometer, så Jan fik også rørt

benene på en anden måde noget af vejen.

Bilerne stoppede hver 5. kilometer. Vi var 3 biler som fulgte de første 15 km. Ved 1. stop steg Lone og Ulrik af bilerne og løb med flokken. Siden stoppede nogle af løberne, en kørte en bil videre, en anden kørte et stykke på cykel. Der kom også løbere til så det endte med at være mange forskellige distancer løberne havde løbet. Kirsten U. og Elin var blevet sat af ude på spidsen af Alrø og gik derefter 10 km i modsat retning løberne i møde.

Da vi gjorde regnestykket op havde 7 løbet 30 km, 1 22 km, 2 25 km, 1 17 km, 1 15 km, 1 14 km, 3 10 km, 2 6 km og 1 5 km. 2 havde vandret 10 km og Jans cykel havde kørt 30 km.

Af de 7, som løb alle 30 km - Mette, Finn M, Klaus, Morten, Tyge, Thom-

as og Annette - var det så vidt jeg ved kun Mette, som tidligere havde løbet så langt. Tillykke til jer. På Alrø indtog vi en fælles frokost og var enige om at det havde været en fantastisk dag og sjovt med alle de forskellige distancer. Der var mange roser til følgecyklen, til vejret, til arrangøren, til kagerne, til fællesskabet, til muligheden for at hoppe til og fra, til fuglene som sang undervejs og kun lidt snak om ømme ben.

Der var flere opfordringer til at gentage arrangementet og som nogle sagde, det koster ikke engang noget, kun skal logistikken gå op så der er kørelejlighed til alle tilbage igen.

*af Helle Hammer Mortensen*



# Stjerneløbet i Hammel 26 april 2011

De fleste der bare en gang imellem deltager i løb og arrangementer i BMI motions regi, har nok hørt Connie agitere for at skaffe deltagere til Stjerneløbet i Hammel.

Det lykkedes også, at komme op på de 10 personer, som bestyrelsen har fastlagt som et krav for, at foreningen sponsorerer løbet.

Vi startede på torvet i Beder, med at fylde 20 gode ben ind i to biler, 10 i hver, heldigt, at det blev et lige antal i hver bil.

Vi mødte op i god tid ved Pøt mølle i Frijsenborg skovene ved Hammel, hvor vi fik påmonteret numre, stille og roligt var der, så der var nok ikke nogen der ramte forkert med nålene.

Løbet består i sin enkelthed af 3 rundture. Nr.1. 3km, nr.2. 3,6km, og nr.3. 4,4 km.

De 3 ture har udgangspunkt og slutning samme sted, tilrettelagt så

smart, at det også var start og mål område. Alle tre ruter skal gennemløbes af alle altså ca. 11 km i alt.

BMI truppen valgte at varme lidt op med en gå en tur ad rute 1, for, at bestige og besigtige Hammels svar på Sveriges Képnekaise og Tysklands Zugspitze.

Det var en lang sej stigning på ca. 1 km. op af en knudret skovvej, med en højde forskel på ca. 50 meter, kunne Torben konstatere, ved en teknisk gennemgang af rutekortet, med indlagte højdekurver.

På hvert start nummer var der angivet hvilken række følge de 3 ture skulle gennemløbes.

Dette gjorde, at vi startede i tre forskellige retninger ud på turen, så tilbage til mål igen, så ud på næste tur og hjem til mål, og så lige den sidste tur og rigtigt i mål.

Dette gjorde at der hele tiden var aktivitet i mål området og så kunne man også lige hilse på andre del-

tagere inden man tog den næste tur.

Vi fra BMI, klarede alle turene rundt, resultaterne forelå ikke ved redaktionens afslutning, men de kan senere ses på Hammel gymnastik forenings hjemmeside.

Et par resultater har vi dog Thøger blev vist hurtigste BMI'er, Carsten tabte kampen til Gudjon med præcis et minut - det var pr. km!

Hammel var vært ved en øl og vand efter løbet, så vi lige kunne få pulsen ned, efter højdetræningen.

Efter løbet nød vi det i øvrigt helt fantastiske april vejr med en lille picnic i det grønne.

Så alt i alt et rigtig godt-og anbefalelsesværdigt løb. Tak til de deltagende for godt selskab og en rigtig hyggelig tur.

*Af Morten Hejgaard Nielsen*



Fra venstre: Thøger, Torben, Lone, Helle, Gudjon, Carsten, Connie, fotografen, Poul og Ernst.

Carstens fremviste, smarte sokker, som måske kan udelukke, at tæerne bliver sure, I hvert fald på hinanden da de holdes pænt adskilt

**Klubbetalteløb**

Se i kalenderen på hjemmesiden:  
<http://www.bmi-egelund.dk/index.php?id=246>

**Nye medlemmer**

Bestyrelsen siger velkommen til følgende nye medlemmer:

Inger og Leif Sørensen, Beder.

**Fra redaktøren**

NB! Løbesedlen for juni udkommer først den 6. juni p.g.a. ferie

# PROFILEN

**Navn:**

Tyge Folke Nielsen

**Alder:**

48 år

**Civil status:**

Separeret. Har en datter Cecilie på 19 og en søn Frederik på 16.

**Uddannelse, job:**

Civilingeniør, arbejder som software udvikler hos CCI Europe i Højbjerg.

**Fritidsinteresser:**

Volleyball, beachvolley, tennis, løb, cykling. Og så skal hus og have også passes.

**Favorit ferie:**

Skiferie, den slags hvor det går ned af bakke.

**Største oplevelse i livet:**

Mine børns fødsel. Og hver dag at se dem vokse.

**Bedste løbesko:**

Jeg har vist kun løbet i Asics. Og det seneste par holdt i 8 år, så det er vist ikke noget jeg går op i.

**Hvornår begyndte du at løbe:**

Det må vist være mens jeg aftjente min værnepligt ved CF-korpset i Thisted i 1983-84. Vi løb en del orienteringsløb i klitplantager rundt omkring i Thy. Senere var det kolleger der inspirerede mig, og jeg

har løbet en del firmabetalte løb over årene.

**Indmeldt i BMI motion:**

Efteråret 2010

**Hvor tit løber du:**

Et par gange om ugen, men der skal vist mere til hvis jeg skal nå min målsætning.

**Sportslige mål:**

10 km under 40 min. Og så mangler jeg lige at få løbet en maraton.

**Bedste løbe eller sportslige oplevelse:**

Mit bedste løberesultat var vist Brørløbet i 1998 med en tid på 1:27 (halvmaraton). Der var dog en del kaos med afviklingen så det har nok holdt mig fra at deltage i den slags siden hen. Samme år fik jeg klaret Marselisløbet med en tid lige under 48 min (12 km). Men det er jo så længe siden at det næsten er løgn. Ellers det er nok volleyball der har givet mig de største sportslige oplevelser.

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

Jeg søger ny inspiration til at løbe, og det sociale samvær trækker også.

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

Det er da et helt fint tagselvord



der er dækket op allerede. For mig har det været fint at der har været faste løbetider hele vinteren, og de to løb langt arrangementer med afsluttende kagebord var helt i top. Også fastelavnsløbet i Odder. Og turen til Alrø. Jeg ser frem til mange og varierede løbeoplevelser.

**Et godt træningsråd:**

Just do it.

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.



Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdage og lørdage	Løbetræning	Den store p-plads syd ved Fløjstrup Strand Lørdag kl. 10. Onsdag kl. 17.30	
Mandage	Uformel løbetræning	Kl. 17.30 ved kilden på Beder Landevej.	
Tirsdays	Atletik Kl. 16.00 på boldbanerne ved Malling Skole	Kl. 16.00 på boldbanerne ved Malling Skole	
5. maj	Mandeløbet – 1900 5 og 10 km	Kl. 18.30 Det grønne areal bag NRGi Arena (Kastegården)	F hfmortensen@yahoo.dk
15. maj	1900 – Tækkerstafetten 10 km	Kl. 10.00 Gåsehaven	F byagervej73@gmail.com
31. maj	Topas Forårsstafetten 5 km	Kl. 18.30 Det grønne areal bag NRGi Arena (Kastegården)	F
2. juni	Mønsted kalkgruber 6, 10.54, halv og helmaraton	Kl. 9, 9.15 og kl. 12.00 Mønsted kalkgruber	F kirstenstadel@gmail.com
7. juni	Kvindeløbet 5 og 10 km	Kl. 17.50 Mindeparken	F cpmikkelsen@gmail.com
19. juni	Store Cykeldag	Kl. 10.00 Det grønne areal ved legepladsen syd for Egelund	bmi.cykeldag@gmail.com

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>  
Email: [bmimotion@gmail.com](mailto:bmimotion@gmail.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