

LØBESEDLEREN

BMI Motion

Juni - juli 2011



Sommerafslutning 22. juni og samtidig status på forårstræningen.

Sommerafslutning, der foregår på P-pladsen i Fløjstrup skoven, holdes den 22. juni – og en dag som denne bør alle løbere deltage for det er normalt en hyggelig og anderledes aften.

Hvorfor er denne aften speciel og hvordan adskiller den sig fra de øvrige træningsaftener? Ja hvis man ikke kan huske det eller er man blot nysgerrig, så skal aftenen opleves.

- Alle hjælpes ad, så det ikke er nogle enkelte der skal stå for det hele.
- Nogle løber en tur
- Nogle går lidt omkring
- Nogle hygger sig med at lave bål
- De er ikke har fået bad hjemmefra eller blot trænger til det, anvender de forhånd værende badefaciliteter og bader i havet.

Havet er på nuværende tidspunkt ikke så koldt – og det er altid fornuftigt at få sig vasket / skyllet efter løbet, så man ikke kommer til at sidde og fryse, selvfølgelig er der ingen tvang, men :o).

- Vi samles omkring de medbragte borde og stole hvor vi råhygger
- Nogle branker kød
- Vi nyder en kold eller varm fra den medbragte kasse
- Vi synger måske en enkelt sang eller to.
- MEN, som altid, for at arrangementet kan afvikles på en ordentlig og forsvarlig måde, vil det være ønskeligt om der var nogle stykker der ville melde sig som frivillige medhjælpere
- hvem kunne sørge for at pavilloner kommer derned og hjem?

- hvem kunne sørge for brikketter?
- hvem har sange med?
- hvem har kamera med?
- hvem skriver om aftenen?
- hvem medtager det gode humør :o) ?.

Der plejer at være stor søgning til arrangementet så tøv ikke med at melde tilbage om, at DU gerne vil give en hjælpende hånd – derfor kan du godt løbe.

Vi ses – løbende henvendelse foregår til: Finn Kempel på finnkempel@gmail.com



Sommerafslutningen 2010

Fuldenløbet 2011

Vi ses til Fuldenløbet 2011. Sæt kryds i kalenderen den 10. september 2011 kl. 14 og inviter allerede nu kolleger, venner og familie med til at hyggelig eftermiddag. Bemærk at løbsdagen er en uge senere end normalt.

Efterlysning af lodtrækningspræmier
Der bliver igen i år lodtrækning om sponsorpræmier blandt de forhåndstilmeldte deltagere.

Derfor vil vi opfordre alle BMI'ere til at spørge på arbejdspladsen, om de har mulighed for at støtte – mange virksomheder har forskellige former

for reklamegaver, som måske kan bruges – og det må gerne være gaver med logo. Vi takker uanset størrelse.

Send en mail til Anne Grethe Birk, hvis du kan hjælpe:
birk-madsen@email.dk

Fortræningen

Starter i år mandag den 8. august 2010 kl. 18 fra pladsen bag Beder Bibliotek og fortsætter herefter mandag og onsdag frem til løbsdagen.

/Fuldenløbsudvalget

Fra bestyrelsen

Vi holder officiel sommerferie i juli, men der kommer næsten altid løbere i skoven på de sædvanlige tidspunkter, så der er ingen undskyldning for ikke at holde formen ved lige.

Efter sommerferien starter vi med løb i skoven fra den store parkeringsplads lørdag kl. 10 og på fortræning til Fuldenløbet fra plænen bagved biblioteket i Beder.

Kalkmineløbet torsdag d. 2 Juni 2011.

Torsdag morgen kl. 6.45 mødtes en flok morgenfriske løbere på torvet i Beder, for at køre til Mønsted ved Viborg.

Da der havde været et par afbud var der et par ekstra løbenumre, så der blev flittigt byttet rundt på numre og distancer så det passede med dagsformen!

KL. 9.00 gik starten til de 6,54km rundt på den smukke, men meget krævende rute i området omkring Mønsted kalkgruber.

Det var med at holde tungen lige i munden da terrænet var temmelig kuperet, små stier og mange træerødder.

Turen sluttede af med at løbe gennem den mørke og 8 grader "varme" kalkgrube for derefter at komme direkte ud i solen, for så at løbe de sidste 200 meter op til målet (hvis man da kunne se noget ud af de duggede briller!)

kl. 9.15 skulle vi der løb 1/4 maraton (10.5km) afsted. Turen var næsten den samme som 6,54km, men vi fik lige en tur til Daugbjerg kalkgrube oveni. Den hjelm vi fik udleveret ved indgangen til minen, var fuldt ud berettiget da højden i minen flere steder var ca. 1,5 meter. Ifølge Finn Kempel var øllet og fedtemadderne i minen fortrinlig, mens vi der holdt os til vanddepoterne måtte vente til vi kom i mål, med at få yderlig forplejning.

Rundstykker, pålæg, kaffe og juice var der rigeligt af og derudover var der også medbragt hjemmebak og frugt, så tiden gik hurtigt i det smukke vejr og gode selskab.

Kl. 12.00 gik starten til 1/2 og 1/1 maraton. Carsten Thøgersen startede den halve fra Mønsted minen hvor vi havde lejr, mens Casper Lund startede den hele fra Daugbjerg. Da vi havde fundet en perfekt

plads på en skrænt midt i solen, passede det fint med at vi kunne se de 2 løbere komme forbi hele 3 steder på ruten.

Tillykke til alle løberne da vi alle gennemførte og et ekstra tillykke til Lone som var hurtigste kvinde på 1/4 maraton som udløste: den store ære at havde vundet!

Til sidst en stor tak til Kirsten for at have været tovholder på dette arrangement, det var en super dag!

Af Lene og Frank Z



Løbsresultater for Kalkmineløbet 2011:

Gudjon Gudmundsson H 6Km
00:30:10

Finn Mortensen D 6Km 00:39:31

Lene Zacho H 6Km 00:39:30

Oda Byskov Aggerholm D 6Km
00:43:49

Anni Aggerholm H 6Km
00:44:02

Laura Byskov Aggerholm D
6Km 00:58:50

Tommy Byskov Aggerholm H
6Km 00:58:52

Klaus Skov Mortensen H10.54km
00:43:40

Lone B. Petersen D10.54km
00:52:50

Frank Zacho D10.54km
00:55:04

Torben Hermansen D10.54km
01:01:16

Finn Kempel H10.54km
01:02:04

Kirsten Stadel Petersen D10.54km
01:04:02

Elsebeth Nonbo H10.54km
01:05:07

Helle H. Mortensen D10.54km
01:06:23

Ernst Frederiksen H10.54km
01:06:46

Helle Nielsen D10.54km
01:13:51

Lisbeth Nygaard D10.54km
01:16:01

Carsten Thøgersen H21.1km
02:09:35

Casper Lund H42.2km
04:12:02

Mandeløbet d. 05.05.11.

Onsdag aften mødte 17 veltrimmede (læs: lettere buttede aldrende mænd) frem på torvet i Beder, for som Finn Mortensen havde slået på trommer for, hele foråret, så skulle vi ud og løbe "mandeløb".

Alle mand kom slaskende med hver sin Netto pose med skiftetøj ind på pladsen, hvor løbet skulle være, mumlende at det nu var godt når det løb var overstået, så vi kunne få en pølse og en øl. Det var vel egentlig den største grund til at vi virkelig havde trænet i flere uger til dette fantastiske løb!!

Da vi ankommer til pladsen kan vi godt se at der er en farvestrålende bil på den anden side af pladsen, det må vi nok hellere lige se på! Halløj Karl Smart !hvad stod der i nogle meget små shorts? En 4-5 meget unge og ganske nydelige piger, som skulle give os Cult drikke når vi kom i mål.



Så det kan nok være at de 17 veltrimmede mænd som beskrevet ovenfor, pludselig ikke var helt så buttede, og måske heller ikke meget mere end 25 år mere. Men helt ærligt, det er ikke nemt at holde vejret i 2 timer, så brystkassen sider oppe under hagen.

Alle mand havde et godt løb, og en god aften. Stor tak til vores kvindelige heppere fra klubben, som vi foreslog, at de næste år stiller op i shorts som de unge piger.

Også en stor tak til Finn.

Jan Mikkelsen



Store Cykeldag med BMI Motion 19. juni

Har du husket at tilmelde dig og familien?

Du har sikkert allerede læst om Store cykeldag i maj Løbesedlen, så dette er bare en påmindelse om, at det er ved at være tid til tilmelding. Dette uformelle arrangement er blot et af mange initiativer fra klubbens medlemmer for at skabe fællesskab og prøve noget nyt.

Vi cykler søndag den 19. juni kl. 10.00. 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 snarest muligt men senest 10. juni på mail til: 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

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.



Klubbetalteløb

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

PROFILEN

Navn:

Klaus Skov Mortensen

Alder:

28

Civil status:

Bor sammen med Pernille i Aarhus.

Uddannelse, job:

Økonom fra Aarhus Universitet. Arbejder med strategi og forretningsudvikling i Arla Foods.

Fritidsinteresser:

Min fritid tilbringer jeg sammen med Pernille og mine venner. Derudover nyder jeg at læse bøger, rejse og naturligvis at løbe ture i Marselisborgskoven.

Favorit ferie:

Jeg synes, at skiferie er en fantastisk måde at kombinere aktiv ferie og masser af hygge med venner og familie, så det er vigtigt, at der bliver plads til det hver vinter.

Største oplevelse i livet:

At dømmes ud fra de fleste tidligere profiler, så har jeg stadig den til gode..

Bedste løbesko:

Lige for tiden må det være Nike Lunar Eclipse.

Hvornår begyndte du at løbe:

Jeg begyndte at løbe i BMI motion tilbage i 1998, da jeg skulle træne til Gøteborg Varvet (halvmarathon

i Gøteborg). Mine bedsteforældre guidede min lillebror og jeg sikkert igennem træningen og de efterfølgende 21,1 km, og jeg har mere eller mindre løbet lige siden.

Indmeldt i BMI motion:

Det må have været engang i midt-90'erne. Efter en længere periode hos konkurrenterne i Aarhus1900, blev jeg indmeldt i BMI motion igen i 2011.

Hvor tit løber du:

Jeg løber 4-6 dage om ugen.

Sportslige mål:

Jeg skal vel have løbet det maraton på et tidspunkt...

Bedste løbe eller sportslige oplevelse:

I forbindelse med en superligakamp på Aarhus Stadion var der arrangeret et såkaldt "halvlegsløb", hvor jeg deltog i 1500 meter løbet foran 8.000 tilskuere. De var ganske vist ikke kommet for at se løb, men det var en fed fornemmelse at løbe foran så mange mennesker.

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

BMI motion er en rigtig hyggelig klub, hvor tonen altid er god. Jeg synes, at det er en stor fornøjelse at komme til fællestræningerne (selvom det ikke sker så tit) og de forskellige løb, der bliver arrangeret i løbet af året.

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

Jeg synes, der sker mange gode ting i klubben. De mange klubbetalte løb synes jeg f.eks. er et rigtig godt initiativ.

Et godt træningsråd:

"En dag uden at have været på løbebanen er for mig som et måltid uden vin eller en dag uden solskin" Emil Zatopek 1954.

Fra bestyrelsen

Medlemsundersøgelse og medlemsmødet om undersøgelsen.

I foråret gennemførte 76 klubmedlemmer vores spørgeskemaundersøgelse. Undersøgelsen afdækkede profilen på de der har svaret, tilfredsheden og om der var forskellige ideer til nye tiltag.

For de medlemmer der har svaret gælder, at der er en meget stor tilfredshed med klubben. Der er en pæn spredning på hvor meget medlemmerne løber – men ca 75 % af de der har svaret løber mellem 1 og 4 gange om ugen.

En stor del kommer også til fællestræning – dog med svingende fremmøde. Der er en lille overvægt af mænd som har svaret og aldersgruppen der er stærkest repræsenteret er gruppen fra 46 – 55 år. Denne gruppe tegner sig for 45 % af svarene.

Hovedtendensen i undersøgelsen er at klubbens medlemmer er motionister der løber for at holde sig i form og gerne vil det sammen med andre. Det sociale er centralt. Der er tilfredshed med, at der er indført variationer i træningen hver fjerde lørdag.

Der er mange bud på, hvad der kan understøtte klubben endnu mere og med baggrund i både undersøgelse og det efterfølgende møde om den, har bestyrelsen besluttet at arbejde videre med nogle af ideerne:

- Genindføre 10 minutters rolig løb i starten af fællestræningen onsdag og lørdag (er iværksat)
- Indføre mulighed for fællesspisning den sidste onsdag i måneden – i sommerperioden ved bordene ved Fløjlstруп og i vinterperioden i Egelundshallen. (er iværksat)
- Finde tovholdere til ca. 4 aftenoplæg om året omkring både løbsrelaterede og ikke-løbsrelaterede emner.
- Skabe mulighed for systematisk træning på tid og distance for de der gerne vil det.
- Arrangere en årlig bustur til løb

Tak til alle som besvarede. Vi synes det var så konstruktivt at vi forestiller os en lignende undersøgelse hver 3. år.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilmelding
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.	
Tirsdage	Atletik Kl. 16.00 på boldbanerne ved Malling Skole	Kl. 16.00 på boldbanerne ved Malling Skole	
7. juni	Kvindeløbet 5 og 10 km	Kl. 17.50 Mindeparken	F cpmikkelsen@gmail.com
22. juni	Sommerafslutning	Kl. ca. 18 på P-plads ved Fløjstrup Strand	

NB

Løbesedlen holder sommerferie i juli og udkommer derfor først igen den 1. august.

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: LoneBaggergaard.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>
 Email: bmimotion@gmail.com

Stof til folderen: senest 25. i hver måned 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