

Godt nytår

Julebanko den 30. november i Beder Sognegård.

Af Ulrik Flyndersøe

Endnu en hyggelig banko aften vel overstået – ca. 45 BMI'er i "gamblér humør" mødte op i forhåbning om god stemning, hygge og måske også et håb om at vinde stort i år.

I år var talopråberen Jørgen blevet afløst af Carsten, og Finn var tal-kontrolant. Herudover havde BMI's julebanko udviklet sig ganske gevaldigt, idet at vi i år fik præsenteret tallene på en storskærm, hvorpå vi via TV2's Banko hjemmeside, kunne følge slagets gang.

Der blev råbt banko mange gange i løbet af de ca. to timer, medlemmerne dystede om det bugnende gavebord.

Som sædvanlig var der masser af præmier - både dem, som folk selv medbragte og de mange sidegevinster som dryssede ned på dem, der sad ved siden af de heldige. Så de fleste kunne forlade en hyggelig aften med et eller andet under armen. Efter banko var der gløgg og æbleskiver og Carsten Kjærgaard kunne på vanlig vis, kære vinderne fra årets crossløb i de respektive aldersklasser, og som noget nyt, uddele velfortjente medaljer til de medlemmer, der blev klubmestre i deres aldersklasse.

Afslutningsvis spillede vi amerikansk lotteri og endnu engang blev gevinsterne af både chokolade, vin og andet godt, delt rundt til de heldige vindere.

Tak til arrangørerne af det som altid vellykkede banko.

Vinderne af BMI Crossløbet 2011

Børneløb:

Helena Wollesen Rambusch (4 år)

5 km:

Sigrid Jacobsen -	10-14 år
Lone Eskildsen -	40-44 år
Lone B. Petersen -	45-49 år
Charlotte Venshøj -	50-54 år
Birgit Nørgaard -	55-59 år
Elin Johannsdottir -	60-64 år

Martin Klausen -	45-49 år
Morten Stig Andersen -	50-54 år
Carsten Thøgersen -	55-59 år
Morten Nielsen -	60-64 år
Leo Bro -	65+ år

10 km:

Lisbeth Nygaard -	40-44 år
Lene Gisselmann -	60+ år

Thomas W. Rambusch -	40-44 år
Tyge F. Nielsen -	45-49 år
Jan Thorup -	50-54 år
Gudjon Gudmundsson -	55-59 år
Kurt I. Pedersen -	60-64 år



P.g.a. den nye teknologi kunne Jørgen i år vinde en præmie



Crossvinderne

Julefrokosten i Østerskoven



"Sidste år var der sne over det hele, gad vide om vi slipper i år?" Gudjon og Elin slæber kasser med dåseøl og sodavand ud af bilen, Elin har fødselsdag og vil give en drink til årets julefrokost for BMI motionsløberne. 45 BMI'er tørner ind denne onsdag aften i december til samvær om god mad, juleritualer og en hyggelig snak med løbekammeraterne. Nogle har vådt hår og er dugfriske fra badet efter at ha' fremrykket onsdagsløbeturen. Andre er ligeså renvaskede men har valgt at ud-sætte løbeturen på ubestemt tid og nogle kommer helt tydeligt næsten direkte fra arbejde. Alle glæder sig til denne tradition, denne oase midt i december-travlheden og juleforberedelser.

Julefrokosten for BMI'erne blev også i år serveret i Børnehuset Østerskov i Malling og allerede ved fordøren og i foyeren til disse lokaler blev vi sat i stemning til, at det ville blive en himmelsk aften for barnlige sjæle: "Rævene er i kirken i dag" fremgik det af en plakat i foyeren og lidt længere inde kunne vi se på opslagstavlen at "I eftermiddag er Helle flyver".

Inden vi har fået denne meddelelse til at lande på vore fortravlede frontallapper spærrede to værtindesmilende BMI'er Lone og Lene vejen for os, gav hånd og en krammer og bød hjertelig velkommen. Så var stilen og den varme stemning lagt. Midt i det centrale rum i Børnehuset stod regionens vel nok allerstørste juletræ. Det gik helt op til stjernerne og var pyntet så smukt, at vi stod helt fortabte og forgabte. Men lysets engel (Lene Nicolaisen) gik med glans op foran os alle og fortalte om, hvad vi kunne vente os

kulinarisk og i øvrigt af denne aften. Ud af øjenkrogene anede vi verdens sødeste køkkenpiger (Lene Høy med datter) sætte gulf på buffetten – og i samme nu vidste vi, at BMI julefrokosten også dette år ville blive en rar, rund og rimelig sjov julefrokost uden panik og plad.

Maden var af høj klasse, vi sang julen ind med et komprimeret julepotpourri, hvor vi i een og samme sang kom omkring alle klassikerne til højtid.

Herrerne ved bordet vest for juletræet snakkede håndbolddamerne, som denne aften skulle spille ottendedels-finale. De 3 af drengene havde sat harddisken til at optage TV-kampen og glædede sig til at se herlighederne og høre resultatet, når de kom hjem ved midnatstid. Så blev det – lige efter de røde sild med tyttebærpeberrodscreme samt mango og inden laksecarpaccionen med pestomarinerede peberfrugter – med høj røst meddelt fra bordet øst for juletræet, at de danske havde sejret med hele 28 – 23. Stor

var jubelen naturligvis – undtagen hos de 3 herrer med harddisk. De skyllede skuffelsen over ikke at kunne bevare spændingen til midnat ned med et par linjeakvavit, som klubben havde stillet til rådighed af samme grund og så kunne festen fortsætte.

Og videre gik det med kampen om mandelen i ris a la manden. Jeg indtog som vanligt lidt grådigt 3 portioner af den herlige substans og gav udtryk for, at nu var der ikke mere a la mande og det kunne kun betyde at nogen i blandt os var nogen filurer, der usportsligt gemte mandelen i mundhulen. Min borddame sendte mig ved denne bemærkning et mefistoløs smil og afslørede en fuldbragt mandel i hånden under dugen. Så var også den spænding forduftet og Lene Hansen var den glade vinder af et olie-/eddikesæt til sommersalaten på terrassen og værtinde Lone Andersen byttede sin mandel med de aldrig svigtende chokoladelækkerier fra Summerbird.

Snak og sang og grin bølgede ud og ind mellem bordrækkerne og pludselig var klokken blevet SLUT og det var tid at bryde op.

Alle glæder sig til denne aften hvert år, hvor vi får mulighed for at få snakket igennem og muntre os med emner som sport, politik, arbejde, børn og de skægge oplevelser, vi har haft med løbekammeraterne i årets løb.

Omdrejningspunkt for det hele var også i år Lone og Lene med en rød rose på brystet og hjertet på rette sted. I to lavede en dejlig aften for os og vi siger jer TAK for denne mulighed for at runde året af med hinanden i et perfekt arrangement.

Af Knud Jespersen



Motionsudvalget

Fastelavnsløbet 2012

I år er det BMI's tur til at arrangere vores årlige fastelavnsløbs-dyst mod Odder Atletik. Det foregår lørdag den 25. februar.

Starten går i bunden af Beder Landevej kl. 13. Der er registrering og udlevering af løbsnumre i kantinen på Beder Skole fra klokken 12. Her er der også gratis fastelavnsboller ad libitum efter løbet. Der er mulighed for omklædning og bad på skolen.

Tilmelding foregår til Ulrik på flyndersoe@gmail.com senest tirsdag den 21. februar. Der er dog også mulighed for eftertilmelding. Det gør det dog meget lettere, hvis du tilmelder dig på forhånd.

Vi konkurrerer efter et sindrigt pointsystem mod Odder i klasserne 5 km og 10 km (husk at angive, hvilken distance du vil løbe i din tilmelding til Ulrik). Det er vigtigt, at vi møder massivt op i år, så vi kan vinde begge gyselige pokaler tilbage til BMI. Sidste år vandt vi kun den ene.

Her kommer et særligt opråb til klubbens hurtige løbere: Af en eller anden mærkelig grund har mange af jer tilsyneladende den opfattelse, at vi ikke har behov for jeres hurtige ben til Fastelavnsløbet. Men det har vi lige netop!!! Det gælder BMI's ære resten af 2012. Det er svært at komme igennem året, hvis vi ikke har håneretten i forhold til vores venner mod syd. Derfor: We need you den 25. februar 2012!!!

Hvis du tager heppere med, skal du også angive det i tilmeldingen til Ulrik af hensyn til fastelavnsbollebestillingen.

Venlig hilsen
Motionsudvalget

Løb-langt arrangementer

Vi holder løb-langt arrangementer søndag den 8. januar (ca. 12-21 km) og lørdag den 10. marts (ca. 14-27 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
Nymarksalle122@gmail.com

Klubbetalte løb i 2012

2011 har været et meget succesrigt – og meget dyrt – år for BMI Motion. BMI-motionister har rejst sig fra sofaerne i Malling og Beder og er strømmet ud for at deltage i klubbetalte motionsløb over det ganske land. Konceptet var det enkle, at hvis en selvbestaltet tovholder kunne samle minimum 10 BMI-løbere til et motionsløb, betalte klubben generøst regningen. Medlemmerne var vilde med den idé, og de bakkede op gennem hele 2011.

Det er vi glade for. Det var helt som bestyrelsen og generalforsamlingen håbede, da de lancerede det nye koncept ved indgangen til 2011. Og vi håber, at det kan fortsætte i 2012. Men regningen var en kende for stor i 2011. Derfor har bestyrelsen og motionsudvalget justeret konceptet en smule.

I 2012 er "reglerne" for klubbetalte løb således:

- Der er en overordnet ramme på 30.000 kroner for klubbetalte løb i 2012.
- Et løb bliver kun klubbetalt, hvis der er minimum 10 BMI'ere, som deltager.
- Hvert klubbetalt løb har en tovholder (og vi opfordrer allerede nu folk til at melde sig) som har ansvaret for markedsføringen af løbet og den praktiske afvikling af BMI-løbernes deltagelse. Desuden er tovholderen meget velkommen til at lave alt muligt og umuligt tamtam i tilknytning til løbet – kagebagning, grillpølser, fælleskørsel, underholdningsindsatser osv.
- Tovholderen sørger for, at en af deltagerne skriver et lille indlæg til Løbesedlen om løbet. Mildt pres er tilladt.
- Carsten Kjærgaard står for tilmeldingen af løberne til det enkelte løb. Det vil sige, at når tovholderen har registreret, hvem der deltager i et løb, sender han/hun navnene og andre relevante informationer (alder, distance osv.) til Carsten, som så tilmelder og betaler. Carstens mailadresse er: nymarksalle122@gmail.com
- Motionsudvalget udvælger som udgangspunkt ni klubbetalte løb (se nedenfor) i 2012. Disse løb ligger fast.
- Derudover har medlemmerne mulighed for at foreslå yderligere 2-4 klubbetalte løb. Forslag sendes til Carsten på nymarksalle122@gmail.com senest den 1. februar 2012. Forslagsstillerne er automatisk tolvholder på de foreslåede løb. Derefter afgør motionsudvalget suverænt, hvilke løb der bliver tilføjet listen af klubbetalte løb.
- Hvis et udmeldt klubbetalt løb ikke bliver til noget, finder motionsudvalget et erstatningsløb og headhunter en tovholder hurtigst muligt. Derefter annonceres dette løb på alle tænkelige medieplatforme (her i Løbesedlen, på Facebook, på hjemmesiden samt ved gammeldags opråb på BMI Motions mødesteder, dvs. i skoven og ved Egelund).
- Motionsudvalget holder løbende styr på økonomien og justerer antallet af klubbetalte løb undervejs, hvis udgifterne løber løbsk (bemærk antallet af løbemetaforer i denne sætning; det sniger sig ind overalt i vores fælles univers). Hvis der stadig skulle være uforbrugte midler, når vi nærmer os slutningen af året, smider vi et eller flere gratis løb ind på listen. Fx holder vi de fire runder af Nytårscuppen i baghånden, hvis der bliver råd til dem i november-december.
- Behøver vi at sige det: Klubtøj er som altid et uforhandleligt adgangstegn til de klubbetalte løb. Uden klubtøj intet gratisløb. Lån dig frem, hvis du ikke har en klubtrøje.

- Hvis du har tilmeldt dig et klubbetalt løb og alligevel ikke kan deltage, finder du selv en anden deltager. Det er IKKE tovholderens opgave at finde reserver. Hvis du alligevel ikke møder op og ikke finder en afløser, bliver du opkrævet betaling for løbet.
- I starten af januar lægges de klubbetalte løb ind i kalenderen på hjemmesiden. I takt med, at der melder sig tovholdere for det enkelte løb, kommer de også i kalenderen. Tovholderne melder sig til Carsten på nymarksalle122@gmail.com

Og nu til listen over de foreløbigt udvalgte klubbetalte løb:

Klubbetalte løb i 2012

4/3: Aarhusløbet i Aarhus (5 km – 10 km – 15 km – 20 km – ½ maraton). Tovholder efterlyses.

15/4: Løb rundt om slagteriet i Horsens (2,7 km – 6,75 km – 10,8 km – ½ maraton – 1/1 maraton – stafetløb – timeløb – 6 timers løb). Tovholder efterlyses.

22/4: Tækker-Stafetten i Aarhus (6 km – 10 km). Tovholder efterlyses.

22/5: 1900 Kvindeløbet i Aarhus (5 km – 10 km). Tovholder efterlyses.

14/6: M-løbet i Aarhus (5 km – 10 Km). Tovholder efterlyses.

11/8-12/8: 24 timers løbet i Viborg (runder á 5,73 km; antallet af runder aftales før løbet). Carsten Kjærgaard er tovholder. Tilmelding senest den 1/6 2012 på nymarksalle122@gmail.com

19/8: Odder-løbet i Odder (børneløb – 6,2 km – 10,5 km – ½ maraton). Tovholder efterlyses.

21/10: Vejle Ådal i Vejle (5 km – 10 km – ½ maraton)

28/10: Himmelbjergløbet (2,65 km – 9,6 km – 15,

Desuden:

Helt gratis løb-langt arrangement i december 2012. Dato følger.

Hvis "Løb rundt om slagteriet" ikke bliver til noget, bliver North Sea Beach den 24/6 klubbetalt løb. Dog ikke maraton-distancen.

Ud over ovenstående liste modtager motionsudvalget forslag fra medlemmerne til yderligere 2-4 klubbetalte løb. Gerne udenbys løb, hvor der også arrangeres en lille "udflugt",

Venlig hilsen

Motionsudvalget

Nymarksalle122@gmail.com

Husk

Generalforsamling

Der indkaldes til generalforsamling i BMI Motion
onsdag den 22. februar 2012 kl.
19.30 i Sognegården i Beder.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 8 dage forud for generalforsamlingens afholdelse.

Forslag kan mailes til formand Lone Baggersgaard Petersen
på: LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk

Dagsorden i henhold til foreningens vedtægter (er tilgængelige på hjemmesiden).

Motionisterne i Malling trodser juleræs og nytår

Fløjstrup Skov blev i går indtaget i kondisko og huer

Af Hanne Bieler

MALLING - 42 kilometer er ingenting, siger Poul Christensen. Han er en af de entusiastiske løbere, der i går deltog i BMIs familie-motion i Fløjstrup Skov.

Der er stille på Tømmerpladsen i skoven, klokken lidt i 13. De snedækkede træer og den hvide frosne skovbund med visne, strittende bundkviste tager sig indtagende ud under nogle solstref, der når ned mellem de høje grantræer.

Det hektiske nytårs-indkøb-ræs og gavebytte er langt væk her i det Morten Korchske landskab, hvor brunlige hjulspor på stien og fodspor er eneste tegn på mennesker.

Men et par minutter i et dukker flere biler frem fra stilheden. Ud i det klare frostvæjr træder træningsdragtklædte entusiaster i kondisko, pandebånd og vanter. På få minutter er pladsen befolket med en 20-30 mennesker.

Familie-motionister kalder de sig, medlemmerne af Beder-Malling Idrætsforenings motionsafdeling, der tæller 100 hustande i alt. I årevis har de trænet to gange om ugen, onsdag og lørdag. Og nogle er så bidt af motionsløbet, at de også træner om søndagen.

Der er plads til alle, både de hurtige og de langsomme. Men mange af dem passer

bedre til betegnelsen entusiaster end familiemotionister. En af dem er Poul Christensen.

- Jeg er bankrøver til hverdag, siger han i en munter bemærkning, der hentyder til den tætsiddende hue, der skal holde kulden væk fra ørerne.

- Jeg er med både onsdag og lørdag, men jeg løber mellem tre og fire gange om ugen. Vi er tre fra klubben,

der træner til et forårsmaraton i Hamburg, 42 kilometer er ingenting, siger han.

Maraton-motionister

- De fleste træningsdage løber jeg en 10-12 kilometer. Men nogle gange løber jeg hjemmefra og herved, så bliver det 20 kilometer, fortæller Poul Christensen, mens klubkammeraterne stamper lidt uroligt i skovbunden. Der

er tocifrede frostgrader på termometeret denne lørdag middag.

For Poul Christensen er det blevet til to maratonløb på et år.

- Jeg deltog i bromaraton på den gamle Lillebæltsbro i sommer, det var på min 56-års fødselsdag. Jeg er nok en af de ældste, tilføjer han.

Men han er ikke den eneste i klubben, der har udvidet be-



FOTO: Niels Reiter

Poul Christensen spøjte selv med sin påklædning, da han i går deltog i BMIs familie-motionstur i Fløjstrupskoven. - Jeg er bankrøver til daglig, sagde han med hentydning til huen. Latteren fra de andre gav lidt varme i frostgraderne.

grebet familie-motion. Til foråret drager 30 voksne og syv børn afsted til Gøteborg, hvor de skal deltage i verdens største halv-maraton med 35.000 tilmeldte løbere. En sådan tur var en gruppe også på sidste år i maj.

Om sommeren arrangerer afdelingen også idrættsmærkeprøver, og hver mandag er der styrketræning på Beder Skole.

En lang fest

- Vi holder også fester, lyder det fra en af de kvindelige løbere, og hendes bemærkning kommenteres med latter fra et par af de andre.

- Ja, vi holder altid en afsluttende fest efter sommer-sæsonen, fortæller Anne Grethe Birk, der er leder af motionsafdelingen.

- Vi prøver altid at lægge den den dag, hvor det skifter fra sommer- til vintertid, for så får vi en time mere at feste i, griner hun.

- Hvem byder velkommen, lyder det fra en af de utålmodige løbere. Det er koldt at stå stille.

- Det gør jeg, siger Bent

Andersen, der er næstformand.

Hvervet med at byde velkommen går på skift, og om sommeren er der også nogle, der på skift står for opvarmning. Om vinteren springer man opvarmningen over og lader de første kilometer foregå i fællesskab som en opvarmning.

- God tur, siger Bent Andersen, og et øjeblik efter er løberne forsvundet ned af skovstien.

Frokost i det hvide

En del af dem mødes samme sted i dag. Siden 1990 har det været en tradition, at de aktive løbere tager hele familien med i skoven til en fælles travetur nytårsaftens-dag. På halvvejen er der godteposer til børnene og »en lille en« til de voksne. Efter traveturen stiller de 40-50 deltagere, der traditionelt er med, borde og stole op midt i sneen, og alle har rester med fra julen. Med frokosten ønsker medlemmerne hinanden et godt nytår.



Entusiastiske drog BMIs familie-motionister afsted på deres ugentlige løbetur i den sneklædte Fløjstrup Skov i går. I dag står den på nytårs-travetur og hyggefrokost samme sted.

Artikel fra Aarhus Stiftstidende, søndag den 31. december 1995

Ligger I inde med sjove fotos eller artikler, der drejer sig om BMI Motion og vil I dele dem med os andre BMI'er, så kontakt Kirsten på kirsten@underlien.dk

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilmelding
Lørdage	Løbetræning	Kl. 10. Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov.	
Onsdage	Løbetræning	Kl. 17.30. Egelund	
Tirsdage	Styrke- og motionstræning	Kl. 18.00 Beder Skoles store gymnastiksal	
8. januar	Løb-langt arrangement	Kl. 10.00 Egelund	

F = Fællestilmelding

Fællestilmelding: Carsten Kjærgaard, email: nymarksalle122@gmail.com tlf. 4276 9341
 Langdistanceløb fortræning: Carsten Kjærgaard, email: nymarksalle122@gmail.com tlf. 4276 9341
 Motionsudvalget: Sebastian Best, email: sebastian.best@infogrindsted.dk

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Lone B. Petersen. Email: LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk Tlf. 2233 3077
 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. 8693 3414

<http://www.bmi-egelund.dk/index.php?id=659>
Email: bmimotion@gmail.com

**Stof til folderen: senest 24. 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