

Forårets foredrag

Af Sebastian Best

Morten Justesen og Niels Uths foredrag den 22. marts i Beder Sognegård tiltrak godt og vel 40 løbere, primært fra BMI Motion, men også løbere fra Odder Atletik og en gruppe fra andre BMI-afdelinger.

Niels Uth, ph.d. i biologisk idræts-teori, startede ud med slideshow og en detaljeret gennemgang af, hvad der sker i kroppen under løb. Han kom bl.a. ind på emner som maksimal iltoptag, anaerob kondition, VO2 max. Det var ret intenst stof, men både Niels og senere Morten formidlede på bedste vis og besvarede masser af spørgsmål undervejs. Et højdepunkt var det, da Ulrik lod sig koble til apparatur, som kunne måle hans iltoptag, CO2-output og puls, mens han på Erlings motionscykel knoklede derudaf i 15 minutter og langsomt nåede sin max. puls, ikke mindst takket være 5 minutters hep fra alle tilhørere. Alle nøgledata blev vist på en skærm i real time, f.eks. også hvor tæt han var på at ramme sin mælkesyretærskel – og totalt fysiologisk sammenbrud!

Efter en pause med kaffe og uanede mængder hjemmebak (Tak til bagerne!) fortalte Morten om udstræk, skader, langdistanceløbs indvirkning på kroppen og træningsprogrammer. Mange programmer er baseret på en gradvis øgning af kilometerantallet pr. uge. Problemet er imidlertid, at de aldrig giver kroppen en chance for at restituere ordentligt, hvilket resulterer i flere kilometer, men ringere performance. De fleste håber så, at en nedtrapning af træningsindsatsen i et par uger inden f.eks. et maraton eller anden konkurrence vil betyde, at man kan yde meget mere på dagen, end da man startede træningsprogrammet. Hvis man er heldig, går det bedre, men ofte ender man faktisk med en ringere performance!

Morten fortalte om hans træningsprogram Tempo – Interval – Dauerlauf (TID), som er beskrevet nedenfor. Det betyder kort fortalt, at man bruger mindre tid på at løbe – for dermed at give kroppen ro til at restituere, men at man til gengæld presser sig selv mere, når man

løber og så indlægger pauser, der lader kroppen restituere. En slags tre skridt frem og et tilbage. Det gav alt sammen rigtig meget mening, ikke mindst i lyset af Mortens erfaring som massør og de skader, som han ser i sit arbejde som følge af uheldsmæssig træning.

Stor tak til alle, der bidrog til en yderst lærerig aften!

Hvis man er interesseret i en individuel konditionstest hos Morten og Niels, kan man se mere på <http://zone-punktet.dk/images/Test%20din%20form.pdf>

'Wellness' er det ikke, men hvis nogen har brug for effektiv massage/zoneterapi, kan Morten kontaktes på www.zone-punktet.dk

TID-programmet er kendetegnet ved:

- Kun 3 træningspas om ugen (hhv. en gang tempoløb, en gang interval og en gang dauerlauf)
- 3 overordnede formål (opbygger udholdenhed, øger den anaerobe tærskel og forbedrer løbeøkonomien)
- Nedsætter risikoen for skader – markant!
- Reducerer risikoen for overtræning.

Tempo

- 3 forskellige distancer (5, 10 og 15 km)

- 3 forskellige hastigheder:
- 5 km: kilometertid på 10 km – 15 sek. (ex 4min/km på 10km; interval løbes på 3.45 – 4.00 min)
- 10 km: kilometertid på 10 km + 15 sek. (svarer til maraton-tempo!)
- 15 km: kilometertid på 10 km + 30 sek.

Interval

- De lange intervaller først i træningsforløbet, de korteste op mod konkurrence
- Samlet løbes der ca. 5 effektive km pr. træningsgang
- Variation, variation og variation!

Dauerlauf

- Bygges gradvist op startende med 15 km og sluttende med en 30 kms tur (1 måned før konkurrence)
- Turene løbes i et tempo, der for de flestes vedkommende er et stykke over deres komfortzone (kilometertid på 10 km + 35-50 sek).
- Træningen kan med fordel suppleres med 1-2 gange (hård) styrketræning om ugen
- Øger styrken
- Nedsætter skaderisikoen
- Vænner kroppen til at arbejde under hård/stor belastning
- Forbedrer løbeøkonomien
- Forsøg ikke at indhente det forsømte!
- Dauerlauf-træningen er ugens "variable" træningspas.



Fra Bestyrelsen

Retningslinjer for aktivitetsstøtte.

Med ændringerne omkring klubbetalte løb har bestyrelsen besluttet, at aktivitetsstøtte gives til aktiviteter, der:

- relaterer sig til løb – Cykling - Gymnastik
- kan være afledt af klubbetalte løb
- ligger ud over løb - såsom sociale aktiviteter

Ansøgninger skal fortsat stiles til bestyrelsen senest en uge inden et bestyrelsesmøde, da vi behandler dem på møderne. Næste bestyrelsesmøde er d. 25. april.

Ansøgning om løb rettes til motionsudvalget, som har fået en pulje at råde over til klubbetalte løb.

BMI og Facebook

BMI-gruppen på facebook har efterhånden eksisteret i lidt over et år og 50 personer er nu medlemmer af gruppen. Gruppen fungerer som talarør for lidt af hvert. Der uploades en del billeder fra forskellige løb, der efterlyses løbemakkere, links til forskellige historier og artikler der handler om løb og opmuntres til løb, når der har været meldt ud på Løbesedlen og med mail ud til samtlige klubmedlemmer.

Det er altså IKKE en hovedinformationskilde – dertil har vi netop Løbesedlen og vores hjemmeside hvor nyheder lægges ind. Bestyrelsen forventer (Vi vil derfor opfordre til) at meddelelser som forventes at være til alle klubbens medlemmer fortsat kommer i Løbesedlen og lægges ud på hjemmesiden. Det kan ske ved at sende en mail til kirsten@underlien.dk

Ny bestyrelse

Bestyrelsen har afholdt sit første bestyrelsesmøde efter generalforsamlingen hvor to nye medlemmer blev valgt nemlig Ernst og Ulrik. Ernst indtræder som næstformand og Ulrik som menig bestyrelsesmedlem.

Fuldenløbet 2012

Der skal oprettes et nyt Fuldeløbs udvalg.

Vi skal have 7 personer til at varetage koordineringsroller ift. at få Fulden Løbets planlægning og gennemførelse.

Vi er afhængige af at der er personer nok der melder sig til at indgå i styregruppen. Hvis ikke disse bliver besat af personer der vil være med til at give en stor frivillig hånd, må vi konstatere at der ikke er grundlag for at få Fulden Løbet afviklet i år.

Vi er to personer som gerne ville være med til opstarten og til at få løbet afviklet.

Vi mangler koordinatorene til følgende område:

1. **It-ansvarlig:** It-ansvarlig skal tage ansvaret for tidstagningsaftale, deltagertilmelding og eftertilmelding på dagen.
2. **Markedsføring:** Annoncer i div. aviser, folder, plakater, løbesedlen og hjemmesiden som skal opdateres med div.
3. **Officials og tilladelser;** Til at tage sig af personer der vil ud at stå på ruterne. Og til at varetage de officielle tilladelser, bl.a. fra politiet, kommunen (trafik og veje) og skolen.
4. **Pladsansvarlig:** Ansvar for at organisere alt vedrørende start og målområdet, samt opstilling af div. på dagen.
5. **Ruteansvarlig:** Ansvarlig for at ruten kan løbes. Opmåling af ruten. Opsætte af skilte på dagen. Nedtagning af materialer ift. ruten.
6. **Forplejning af officials:** Varetage forplejningen af alle hjælpere i form af kaffe, brød, frokost, væske samt evt. afslutning pølse eller lign.
7. **forplejning af deltager:** Varetage forplejning i form af vand, frugt eller grønt. Samt opsætning af væskedepoter på ruterne. Børnepræmier i form af popkorn og medaljer.

Prøv lige at tænke over følgende spørgsmål: **Hvad vil BMI-motion være uden FULDENLØBET?**

TILMELDING SENEST 15 APRIL.

Når I har meldt jer, vil vi indkalde til et møde hurtigst muligt for at fordele opgaverne, og få talt sammen om hvad disse indeholder.

Kontakt: Ernst Jæger Frederiksen,
Mail: lobetraener@hotmail.dk
Tlf. 26748504 eller 86937907

Med venlig hilsen
Ad Hoc udvalget
Lone Nørum Lund & Ernst Jæger Frederiksen

Aktivitetsudvalget mangler nye kræfter.

Efter mange år med at arrangere især den årlige julefrokost har Lene Nicolaisen sagt stop for arbejdet i aktivitetsudvalget. En stor tak til hende for den indsats hun har lagt. Også Finn Kempel har i forbindelse med at han er trådt ud at bestyrelsen ønsket at stoppe som drivkraft i aktivitetsudvalget. Finn har været en stor drivkraft omkring de traditioner der er på den sociale aktivitetsside i klubben. Også en stor tak til ham for det.

Udvalget mangler nye kræfter!!! Faktisk er der kun et medlem tilbage – nemlig Lone Andersen. Det er mere end en person kan tage på sig så vi efterlyser medlemmer som

vil medvirke til at de faste sociale aktiviteter som sommerafslutning – julebanko – julefrokost – og nytårstur kan fortsætte. Derudover er der mulighed for at få gode ideer i retning af eksempelvis foredrag, der kan være løbsrelateret. Der er faktisk ret vide rammer for udvalget. Så går du rundt med gode ideer til aktiviteter for klubbens medlemmer er dette lige et udvalg for dig. Eller har du lidt overskud af tid så er det også noget som vil blive rigtig godt modtaget.

Du kan kontakte Lone B. Petersen på mail lbpe@silkeborg.dk – og jeg vil også gerne prikkes på skulderen i skoven ☺

Broløb over den skønne Funder Ådal vest for Silkeborg d. 30. juni.

Det går jo strygende med tilmeldingerne til broløbet Funder Ådal. I skrivende stund (25. marts 2012) er der allerede 12 tilmeldte – så det bliver helt sikkert et klubbetalt løb.

Men er du endnu ikke tilmeldt så skynd dig at sende en mail til: lbpe@silkeborg.dk. Der er "run" på løbet og over 4.000 har allerede meldt sig.

Tilmeldingsfristen er d. 1.5 – men såfremt det ser ud til at løbet er ved at være booket op inden da fremrykkes denne dato. Jeg vil da sende en reminder ud på fællesmailen. Læs mere om løbet her www.broløbfunderadal.dk

Lone B. Petersen



Ulrik kobles til apparatur, se under omtalen af foredraget på 1. side.

Kalenderen ses fremover kun på hjemmesiden:
<http://www.bmi-egelund.dk/index.php?id=246>

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@infogrundsted.dk

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Lone B. Petersen. Email: LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk Tlf. 2233 3077
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
Næstformand Ernst Jæger Frederiksen. Email: e-jaeger@hotmail.com Tlf: 26748504
Best. medl. Ulrik Flyndersøe. Email: flyndersoe@gmail.com

<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



www.loberen.dk