

LØBESEDLEN

BMI Motion

September 2012



Odderløbet 19. august

25 BMI'er tog løbe-udfordringerne op i Odder bakker i 27 graders varme. Helena, yngste BMI-medlem på 4 år, viste, som første løber, vejen og gennemførte i flot stil de 1,6 km, godt bakket op af far og storsøster Victoria på 11 år. Helena blev nr. 28 ud af 48 i klassen piger 0-7 år. Seje løbe piger som lover godt for BMI-motions ungdomsafdeling.

BMI-løberne blev klappet op af bakkerne til den store guldmedalje af BMI-roligans, som havde taget turen til Odder for at heppe og hygge – Stor tak for det! Selvom præstationerne ikke udløste medaljer, kan vi godt bryste os af BMI resultaterne. På 6,2 km distancen satte BMI sig på en 1. og 2. plads i henholdsvis Leif Sørensens og Finn Skov Mortensens aldersgruppe. På 10,5 km blev Sebastian Best bedst i sin aldersgruppe og Lone Baggersgaard Petersen, Jan Thorup og Helle Hammer Mortensen blev alle tre toere i deres aldersgrupper. Frank Zacho opnåede en flot 12 plads i den samlede place-

ring på 10,5 km distancen i tiden 47:12. Godt gået BMI'er.

Erik Ebsen udmærkede sig som eneste vindende BMI'er, hvor gevinsten var en prangende blomsterpræmie. Fuldt fortjent for ikke mindst Eriks accelererende antrit op af især de første dræber bakker på ruten. Erik fortæller dog, at blomsten er vundet i simpel spil direkte på løbenummeret og som Erik siger, med henvisning til sin søde viv Kirsten, det viser jo bare, at jeg er en af de få, som både har held i kærlighed og spil.

Efter strabadserne lå vi i skyggen og fladede ud i græsset med kager, blommer, kaffe og vand i passende mængder.

Vi havde en god dag, hvor flere tog turen direkte fra Odder til stranden og en svalende dukkert.

Af Mikael Eggert Jørgensen

Resultater: - [Klik her](#) -



Fra Bestyrelsen

KLUBTØJ

SÅ er vi på plads med sponsoraftalen og kan nu fortælle at vi har skaffet noget rigtig godt klubbetøj i høj kvalitet, som vi håber på i bliver glade for.

Ud over en tynd åndbar kvalitet er selve vores logo vævet ind i stoffet og det betyder at vi ikke får plasttryk som hindrer åndbarhed.

I vil inden for de nærmeste dage modtage en mail om, at i inden for 14 dage kan bestille over nettet hos Løberen, det kræver blot en oprettelse af en profil. Det vil blive rundsendt vejledning hertil igen.

Pris for tee bliver 300,- , Singlet 250,- , og en lækker jakke 600,-. Vi har i bestyrelsen besluttet at give et tilskud i forbindelse med det aller første salg. Både tee og singlet kan købes for 200,- og jakken for 550,-.

Ud over vores klubbetøj vil der også være gode priser på underdele og refleksvest.

Fælles løbetræning fra Egelund er 1. gang onsdag den 10. oktober.

Julebanko bliver onsdag den 21. november.

Julefrokost fredag den 14. december.

Reserver allerede nu disse datoer.

Styrke- og motionstræning

Vintertræning - BMI-Motion:

Trænger du til at blive styrket i hele kroppen, så kom til vintertræning.

I løbet af timen kommer vi hele kroppen igennem, der er især fokus på ben, mave og ryg.

Desuden bruger vi tid på at udvikle og bedre vores balance ved at styrke de små muskler, herunder korsetmusklerne, så vi kan tackle skovstier og træerødder og ikke omvendt.

Træningen foregår til musik og vi bruger en lille Redondo-bold til stort set alle øvelser.

Vi starter med opvarmning og slutter med lidt udspænding.

Første træning: Tirsdag d. 25. september kl. 18.00-19.00 i hallen på Beder Skole.

Jeg glæder mig til at se jer.

Marianne

Motionsudvalget

Crossløbet

Lørdag den 6. oktober afholder vi det årlige klubmesterskab i cross.

Startskuddet går klokken 13 ved viadukten under Oddervej i Vilhelmsborgskoven.

Der er registrering og udlevering af løbsnumre fra kl. 12.15. Man kan løbe 5 km eller 10 km. Desuden laver vi en kort rute på 1-2 km til små børn.

Efter løbet er klubben vært ved det sædvanlige, rigelige kagebord. Medbring selv kaffe og te. Tilmelding er ikke nødvendig. Alle er velkomne. Bare mød op.

PS. Den almindelige lørdagstræning er aflyst denne dag.

Vandretur!

Hvem vil med ud at gå en frisk søndagstur?

Vi mødes ved den store parkeringsplads ved Fløjstrup strand, søndag den 7. oktober kl. 10.30.

Vi går den tur vi plejer at løbe: Fra Fløjstrup over Moesgaard og Ørnereden og gennem skoven tilbage til Fløjstrup ca. 10 km.

Vi giver os tid til at snakke, opleve naturen, drikke kaffe og spise vores medbragte mad.

Ingen tilmelding – måske et lille praj om I har lyst, til: lene_nicolaisen@mail.dk så jeg ved hvem jeg skal vente på ;-)

Hilsen Lene



Kalenderen ses fremover kun på hjemmesiden:
<http://www.bmi-egeland.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@infogrindsted.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-egeland.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