

LØBESEDLEN

BMI MOTion

1. april - 30. april 2009



Søren fra DGI kom med mange tankevækkende og inspirerende input til, hvordan BMI Motion kan motivere og fastholde nye løbere.

21 medlemmer deltog i inspirationsmødet, der også bød på lidt mad og drikke.



Sådan motiverer vi nye løbere

Tekst og foto: Helle Mortensen

Der har været stor opbakning bag trænergerningen, så mange løbere står klar til at tage imod nye løbere.

Det er dejligt og giver mulighed for stor fleksibilitet for os, som har meldt os. Vi har lavet en vagtplan, så alle ved hvornår og hvor langt, de skal løbe. Jeg håber, at I vil bytte indbyrdes, hvis I bliver forhindrede.

Tirsdag den 24. marts havde vi besøg af Søren fra DGI. Søren er, udover at være instruktør i DGI, selv aktiv løber. Han har bl.a. løbet på den kinesiske mur og har erfaring med løbetræning og undervisning fra flere løbeklubber. Vi var 21, som deltog i det tre timer lange inspirerende kursus i Egelund.

Søren fik os til at tænke over meget og til at diskutere mange ting. Han sagde, at det er meget

vigtigt, at vi ved, hvorfor vi selv løber, for at vi kan give det videre til andre. Overvej derfor om du løber, fordi du vil i bedre form, fordi du vil tabe dig, fordi du vil have det sjovt, fordi du vil være del af et fællesskab eller af en helt anden grund.

Krav til trænerne

Det stiller også krav at være træner. Vi skal være smilende, imødekommende og motiverende, da det er det, som får nye løbere til at føle sig velkomne og til at komme igen.

Vi skal som trænere også være med til at lave målsætninger, da løberne efter Sørens mening holder igen, hvis de ikke har noget mål med træningen. Vi skal hjælpe dem med at gøre målene opnåelige og realistiske. For at fastholde løberne skal vi gøre klubben til samlingssted, vi skal sikre et socialt sammenhold. Dette kan bl.a. gøres ved at inddrage de nye løbere i sociale aktiviteter, spørge til den enkelte løbers oplevelser

med løbet og lave aftaler om at mødes igen.

Vi var flere gange enige om, at vi allerede gør meget af det, som Søren foreslog, men ved at blive bevidste om det kan vi måske blive endnu bedre til at gøre det.

Godt rustede

Efter en inspirerende aften mener jeg, at vi er godt rustede til at tage godt imod nye løbere. Kirsten og Christian laver træningsplaner, og Ernst og Ulrik vil se på muligheden for at lave log- eller dag bøger.

Vi har udover inspirationskurset meldt fem løbere til et trænerkursus Århus i april. Hvis der er interesse for det, vil vi undersøge muligheden for flere kurser og temadage. Hvis der er noget, du gerne vil deltage i, så sig til, så vi kan undersøge mulighederne.

Løb med til landsstævnet

Af Birgitte Avnesø

Der er landsstævne i Holbæk i dagene 2.-5. juli, og i år er løb også en disciplin.

Lørdag den 4. juli er udnævnt til "Store Løbsdag", og BMI Motion er sammen med andre løbeklubber inviteret til Holbæk på en 1-dags tur.

På "Store Løbsdag" er der mulighed for at løbe fem km, 10 km, halvmaraton og maraton. Der er også ruter for nordic/power walkere og almindelige fodgængere, så alle kan være med. (Læs mere på dette link: <http://l2009.dk/deltager/aktiviteter/loeb.aspx>)

DGI Sydøstjylland, DGI Østjylland og DGI Midtjylland arrangerer fælles bustransport til Holbæk. Prisen for turen er 700 kr. pr. snude, og det dækker følgende:

Bustransport til og fra Holbæk
Lette måltider, frugt og vand undervejs
1-dags billet til landsstævnet
Deltagelsesgebyr for løb eller gang
Festafteften på landsstævnet med idræt, musik og underholdning.

Tilmelding foregår på følgende link: <http://www.dgi.dk/200909024002>.

Sidste tilmeldingsfrist er den 14. april.

Vi løber lørdag kl. 10

Af Carsten Kjærgaard

Løb om lørdagen vil også fremover være kl. 10

Vi har nu gennemført den endelige afstemning blandt medlemmerne om det foretrukne løbetidspunkt om lørdagen.

En tidligere afstemning viste, at interessen primært samlede sig om kl. 10 og kl. 11. Derfor var det kun muligt at stemme på de to tidspunkter i denne omgang.

Der blev i alt afgivet 59 stemmer. 43 sagde, at de foretrækker at løbe kl. 10, mens 16 foretrækker kl. 11.

Derfor konkluderer vi, at træningen om lørdagen fortsat vil være kl. 10.

Venlig hilsen
Bestyrelsen

Mest for børn og unge

Hares and Hound

Af Torsten Rødel Berg

Crossløb møder intervalløb møder parkour møder orientering i skovene omkring Beder-Malling. Er du mellem 10-15 år og kan lide at tonse rundt i terrænet, så er BMI Motion Hares and Hounds noget for dig.

Vi løber forholdsvis korte ruter med masser af forhindringer, som man skal over, under, forbi og nok også igennem. Risiko for våde fødder og mudder bag ørerne. God træning og meget sjovt.

I de fleste løb er ruten markeret med melklatter af en 'hare' før løbet. Andre gange er haren 'live' og har et forspring. 'Hounds' følger sporet som afbrydes jævnligt (ved checks og falske spor). Løbene er tilrettelagt, så alle kommer i mål omtrent samtidig. Det konkurrerende aspekt går på at finde flest spor ved checks. Hvert løb varer max. 1 time,

efterfulgt af 15-30 minutters social aktivitet. Der vil være vand at drikke efter hvert løb.

Alle kan være med

Du behøver ikke at være en god løber for at være med. Det vigtigste er, at du ikke har noget imod at blive våd og beskidt, og at være i skoven.

Du kan bruge almindelige løbesko. Klæd dig fornuftigt efter vejret. Tag skiftetøj med, så du ikke bliver kold efter løbet.

Vi mødes første gang fredag 17 april kl. 16.30, ved kilden på Gammel Beder Landevej (i Vilhelmsborgskoven, der hvor den gamle vej fra Beder til Århus slutter og cykelstien til Århus begynder). Hold øje med hvidt mel på vejen.

For planlægningens skyld må du meget gerne skrive, at du kommer til torsten.r.berg@gmail.com, men du må også gerne bare møde op på dagen.



Husk sommertid

Af Birgitte Avnesø

Heldigvis går vi mod lysere tider, og det betyder, at vi nu går over til sommerruten.

For lørdagstræningen indebærer det, at vi flytter startstedet fra Tømmerpladsen i Fløjstrup Skov til p-pladsen ved Mariendal. Er du i tvivl om, hvor det er, kan du finde kørselsvejledning på BMI Motions hjemmeside.

Første lørdagstræning på sommerruten er lørdag den 4. april kl. 10. Som sædvanlig slutter vi denne dag træningen af med en vand eller øl, som klubben giver.

Det er også her, vi siger velkommen til en - forhåbentlig - stor flok nye løbere. Læs mere om det andetsteds her i bladet.

Også onsdagstræningen flyttes fra Egelund til p-pladsen ved Mariendal. Første gang er onsdag den 8. april kl. 17.30.

Vel mødt.

Blandede bolcher

Nye løbere

Lørdag den 4. april kl. 9.40 byder vi nye løbere velkommen i skoven.

Vi mødes til introduktion og opdeling i grupper, før vi løber kl. 10. Vi har i år mange, som har meldt sig som trænere, det er rigtig dejligt!

Husk at invitere dine naboer, kortklubben, forældrene i dine børns institutioner og hvem du ellers kan komme i tanke om, med i skoven denne dag.

Navn til nye løbere

I det seneste nummer af bladet efterlyste jeg et navn til vores nye løbere. Jeg har fået forskellige forslag. Resultatet bliver offentligt gjort til 1. træning på sommer ruten, lørdag den 4. april.

Venlig hilsen Helle Mortensen

Klubaften hos Sportsmaster

Nu hvor solen er kommet højere på himlen, og det er lyst til langt ud på aftenen, er det ved at være tid til at se på "sommerkollektionen."

Har løbeskoene løbet for langt, så det giver ømme fod- eller knæled? Er de korte bukser krympet, mens de har ligget i skabet? Eller er løbetrøjen blevet for lille om livet?

Ja, så vil det være en god ide at benytte tilbuddet om at tage på visit hos Sportsmaster i Odder.

Sportsmaster holder åbent for os torsdag den 30. april fra kl. 17.30.

Alle i BMI Motion er velkommen til at kikke ind. Vi opfordrer så mange som muligt til at gøre brug af dette tilbud fra vores sponsor. Få jer en snak med personalet og prøv Sportsmasters løbebånd - det fortæller meget om din løbestil.

Venlig hilsen Finn Kempel

Traditionen tro



Det skorter ikke på god stemning og opmuntrende tilråb, når BMI Motion stiller op i den hårde 1900-stafet. (Arkivfoto)

Af Helle Mortensen

"Traditionen tro" handler denne gang om 1900 stafetten, der i mange år har været et klubbetalt løb for BMI Motion. Det er løbet, som alle BMI'ere kan fortælle om, og som vi, selvom vi synes, at det er et forfærdeligt hårdt løb, som kun går opad, stiller til år efter år.

Vi er mange, som hvert år undrer os over, at bakkerne heller ikke i år er blevet slidt bare lidt ned. Udover, at bakkerne skal besejres endnu engang, kommer vi, fordi vi kan lide fællesskabet omkring løbet.

Der er altid nogle, som medbringer stole, så der er mulighed for at sidde lidt ind imellem. Vores pavillon står, så vi kan heppe på de løbere, som netop er startet på turen op ad den første bakke på vej ud i skoven. Vi kan ligeledes heppe på de løbere, som på vej ned kun mangler 800 meter, før de er i mål - de har endnu en bakke, der skal besejres inden målet. Hvis vi er heldige, står vores

pavillon tæt på Odderløbernes telt. De sidste mange år har der været vældige dyste mellem løberne fra Odder og BMI, og det har undervejs i løbet givet anledning til mange kommentarer og venskabelige tilråb. I pavillonen har vi diverse løbetasker med skiftetøj, løbenumre og lister, hvor vi, når vi kender vores tid, kan skrive den på, så vi hele tiden kan følge vores hold.

Derudover er der velfortjente øl eller sodavand til løberne, når de kommer i mål, og vi plejer også at være så heldige, at flere af løberne har taget kage med. Så der er meget at glæde sig til, når man kæmper med bakkerne ude på ruten.

Det er en god ide at komme i god tid før forventet starttid, da der som regel er mange biler på parkeringspladserne. Der er efter løbet mulighed for at bade på campingpladsen, så pak tasken med håndklæde, skiftetøj, tag en stol, madpakke og gerne en kage med.

Løbesedlen

Vi efterlyste kreative forslag til et navn til folderen i det seneste

nummer, og lyse hoveder har måske bemærket, at efterlysningen bar frugt.

Folderen har fra dette nummer skiftet navn til Løbesedlen.

Tak til Jørgen Hansen, Stenrosevej i Beder, for det valgte navn. Du vil snarest modtage en præmie for det kreative forslag.



En aften i det kulinariske hjørne. Her er det fra venstre Morten Nielsen, Kirsten Petersen, Helle Mortensen, Elsebeth Nonbo og Finn Mortensen, der tryller med gryder og pander.

Kreativ madlavning i BMI Motion

Tekst og foto: Finn Kempel

Kreativ madlavning ved super kok Michele Sannino og BMI Motions kreative medarbejder Kurt Ivan Pedersen fredag den 27. marts.

Endnu en aften vi sent vil glemme :o)

Humøret var i top, forklæderne var nystrøgne, og menuen var – helt ærlig – til bravissimo. For de, som desværre for dem ikke kunne deltage, skal her nævnes hvad menuen bestod af:

*Gratineret Guldbrasen
Risotte med alt godt fra havet
Pasta Primavera
Kalveragout med zucchini
Marinerede peberfrugter
Sursøde gulerødder
Mandelsnitter*

Intens stemning

Den kulinariske oplevelse er meget svær at beskrive, men stemningen i køkkenet var intens. Man skulle tro, vi ladede op til et maratonløb eller en 1900-stafet... Alle var spændte og oppe på dupperne. Og samtidig med, at maden blev produceret, hyggede alle sig med snak og diskussion, og der var selvfølgelig tid til at nyde et lille glas vin.

En stor tak for aftenen skal lyde



Ophavsmændene til en kulinarisk aften på Malling Skole. Fra venstre Michele Sannino og Kurt Ivan Pedersen.

til initiativtagerne Michele og Kurt Ivan.

I er et par gæve gutter :o) – Jeg tror faktisk, at alle opfordrede til, at denne aften skal gentages en aften, hvor der er tid til både at gøre lidt sammen og tid til socialt samvær.

Tak til alle for en god aften.

Det krævede mange lækre råvarer at kreere syv forskellige italienske retter.



Løbetur fra Silkeborg til Ry

Af Jørgen Langager

Torsdag den 9. april (skærtorsdag) er der en træningstur, hvor vi tager toget fra Ry til Silkeborg og løber gennem skoven tilbage til Ry.

Som ved et tidligere arrangement er der mulighed for at løbe 17 km og 24 km (17 km-løberne afhentes ved Himmelbjerget)

Der er væske tre steder på ruten. Der er afgang fra Ry kl. 10.14. Turen til Silkeborg tager 16 minutter.

Kom i god tid. Der skal trækkes billetter i automaten inden afgang fra Ry. Der skal bruges mønter eller dankort. Prisen er 32 kr.

Turen afsluttes ved stationen i Ry (hvor bilerne holder) med en kop kaffe og et stykke kage og saftvand.

Nye medlemmer

Bestyrelsen siger velkommen til følgende nye medlemmer:

John Thordrup og Annemarie Steen Thomsen, Byagervej i Beder

Sebastian Best og Bettina Rasborg. De har børnene Tobias, Matilde, Magnus og Aske og bor Kysing Næs i Odder.

Britta Ravn Toft og Ole Bech Toft med børnene Mette Sofie og Carl Phillip. De bor Tisetvej i Malling.

Oskar Malmkjær Møller og Kristine Karstoft Møller og børnene Anton og Alma. Familien bor Gl. Østergårdsvej i Malling.



PROFILEN



Månedens profil - Fløjstrup skov - har lagt stier til mange løbeture og begivenheder arrangeret af BMI Motion. Her er det fra april sidste år, da klubben markerede, at vi fremover løber kl. 10 om lørdagen. (Arkivfoto)

Denne gang en utraditionel profil, da den handler om Fløjstrup skov.

Beliggenhed: Fløjstrup Skov er den sydlige del af skovene, som fra Mariendal følger kysten næsten helt ind til Århus. Der er flere steder udsigtspunkter, hvorfra der er udsigt over havet og til Samsø, Tunø og Helgenæs.

Størrelse: Skoven er på 200 ha. Den er mellem en halv og en hel km bred, og der er lidt mere end tre km fra parkeringspladsen ved Mariendal til Fiskerhuset ved Giber å's udløb.

Giber Å: Har sit udspring syd for Tranbjerg og har en længde på 12 km. Der findes havørred yngel i tilførende bække, og om vinteren kommer vandstæren forbi. Der er mange broer over åen, som bugter sig gennem skoven. Ofte er der ikke meget vand i åen, og det er derfor muligt i perioder at komme over åen ved vadesteder. Udløbet ved Moesgård Strand er hvert år det sted, hvor årets Hubertusjagt trækker mange tilskuere, som venter på, om en eller flere ryttere må en tur i vandet.

Historie: Fløjstrup Skov har formodentlig været skovbevokset

i årtusinder. I skoven har der været en blanding af skov og markstykker.

Skoven har været arbejdsplads for mange, og flere hulveje er opstået som følge af kørsel. Træ blev slæbt ned af hulveje til kysten, hvor det ventede på at blive sejlet videre ud i verden.

I perioder, da skovejere havde det økonomisk svært, fældede de mange gamle og kostbare træer. Århus Kommune købte Fløjstrup Skov i 1946. Flere af de gennemgående veje er nu spærret for biler, så der er gode muligheder for gående, løbere, ryttere og cyklister til at nyde naturen.

Bevoksning: Fløjstrup Skov er domineret af løvtræer, som rejser sig op på den stejle kyststrækning. Ind imellem løvtræerne er der områder med nåletræer. Ud mod veje og stier findes mange mindre buske.

I foråret er der foruden den hvide anemone også mulighed for at se gule anemoner.

Fortidsminder: I skoven er der flere steder gravhøje, og mange steder kan man stadig se de gamle diger, som tidligere afgrænsede de forskellige ejeres skovstykker.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning	Lørdagstræning flytter fra Tømmerpladsen til den store p-plads i Fløjstrup Skov. Første gang lørdag den 4. april kl. 10. Onsdagstræning flyttes til Fløjstrup Skov ved den store p-plads. Første gang er onsdag den 8. april kl. 17.30.	
Søndag den 5. april	Fortræning 1900-Stafetten	kl. 10 fra Hørhaven-Gåsehaven.	
9. april skærtorsdag	Løb langt - Ry-Silkeborg	Afgang fra stationen i Ry kl. 10.14. Mulighed for at løbe 17 og 24 km.	
2. påskedag	Fortræning 1900-Stafetten	kl. 10 fra Hørhaven-Gåsehaven	
Søndag den 19. april	1900-Stafetten	Hørhaven-Gåsehaven. Start kl. 9	F
Mandage	Interval-træning	Start fra Egelund hallen kl. 17	
21. april	Stjerneløb i Hammel	Start Pøt Mølle kl. 19	

F = Fællestilmelding

Fællestilmelding: Carsten Kjærgaard, email: ck@cabiweb.dk tlf. 8693 8696
 Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen, email: syp@webspeed.dk tlf. 8693 7612
 Motionsudvalget: Birgit Winther, email: larsogbirgit@pc.dk tlf. 8693 8510

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Carsten Kjærgaard. Email: ck@cabiweb.dk tlf: 8693 8696
 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: JR@herninghfgovuc.dk tlf. 8747 8757
 Best. medl./redaktør Birgitte Avnesø: Email: birgitte.avneso@yahoo.dk tlf. 8693 0920
 Best. medl. Finn Kempel Christensen. Email: finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414

<http://bmi-egelund.dcmmedia.dk/?motion>

Stof til folderen: senest 20. i hver måned på bmi_motion@hotmail.com eller til Birgitte Avnesø på birgitte.avneso@yahoo.dk

Betalinger til kassereren: Opret PBS aftale. Kontakt kasserer Poul
 BMI Motions bankkonto: Danske Bank 3661 3663071947



Hovedsponsor for BMI Motion