

BMI MOTION

Klubbladet
1.maj – 31. maj 2008



Stemningen var høj og supporterne talrige, da 1900 stafetten blev afviklet søndag den 13. april. (Foto: Carsten Kjærgaard.)

1900 stafetten

Kvinderne vandt i 1900 stafetten

Af Birgitte Avnesø

Solen strålede fra en herlig, blå himmel, da 1900 stafetten blev skudt i gang søndag den 13. april.

Og skulle der være medlemmer, der endnu ikke har hørt det, iler vi her med at fortælle, at BMI Motions bedste damehold løb sig til en fornem 1. plads og vandt kvindeklassen med en gennemsnitstid på 48,36 min.

En af løberne på holdet – Astrid Bernhard – opnåede desuden den flotte tid på 43,39 min, der gjorde hende til næst hurtigste kvinde i stafetten. Kun overgået af en enkelt modstander, der løb i tiden 43,39 min.

Det bedste herrehold nåede også op på skamlen, om end knap så højt som damerne.



BMI Motions bedste damehold løb sig til en suveræn førsteplads. Stort tillykke til jer med det fine resultat. Fra venstre ses Lone B. Petersen, Gitte Sørensen, Birgit Winther og Connie Mikkelsen. Astrid Bernhard, der også var på vinderholdet, havde forladt pladsen, da billedet blev taget. (Foto: Carsten Kjærgaard).

Det blev til en 3. plads, og med en gennemsnits tid på 40,37 min., mangler der stadig lidt for at nå det proklamerede mål på 40 min. i snit.

I alt stillede BMI Motion med tre herrehold og tre damehold, så 45 løbere fik prøvet kræfter med ruten, der ikke uden grund kaldes Danmarks hårdeste stafetløb. Rigtig mange supportere var ligeledes mødt frem, og det blev en herlig dag, hvor klubbens nye pavillon blev indviet på behørig vis. De enkelte løbs tider kan ses på BMI Motions hjemmeside www.bmi-egeland.dk/?motion

1900 stafetten

Af Steen Laursen

Endnu engang havde frivillige fra klubben sikret den sædvanlige gode plads til vores i øvrigt nyindkøbte pavilloner. Pladsen udmærker sig ved, at tilskuerne både ser de friske og håbefulde løbere ca. 100 meter fra starten, og igen de måske nu knap så friske løbere med ca. 800 meter tilbage. De nye pavilloner, der blev indviet ét af på dagen, blev fejret med en sang forfattet af Knud Jespersen og Asti fra klubben.

Mange kager bagt af frivillige, div. øl og vand var med til at skabe rammen om endnu et godt arrangement. Tak til Knud, frivillige opstillere og kagebagere. Om det var for meget sang og Asti, eller måske udmattelse ved jeg ikke, men her er en liste over effekter glemt på dagen:

- 1 hvid og blåstribet håndklæde.
- 1 handske
- 1 BMI. Jakke model Amsterdam.
- 1 grøn termokande.
- 1 træ smørekniv.

Ring for afhentning af disse ting på telefon 8693 3012.

På motionsudvalgets vegne Steen Laursen

Kære flittige læsere

Af Morten Steen Andersen

Det var en dejlig dag til 1900 stafetten. BMI blev (igen) placeret i toppen, og (igen) var det pigerne der gjorde det SÅ flot.

Jeg ved udmærket godt at jeg var lidt stor i slaget, ved også at tro på os mænd. Vi havde jo en enestående chance, og der går nok en rum tid inden vi (igen) er så heldige, at en del af den danske elite er optaget andet sted, men

vores overordnede mål er vel også gennemsnittet på de 40 min. Jeg har med stor, STOR glæde konstateret, at I VIRKELIGE hurtigløbere heldigvis stadig har ambitionerne, til at gøre forsøget, med os på den forkerte side af de 40;) Jeg har gjort forsøget med, at overtale en enkelt englænder, uden held i år, den stod på maraton. Men lad os se til næste år, nu skulle der jo heller ikke komme så mange, at jeg ikke kommer på hold1!!

En kort opsummering af min dag til 1900 stafetten: De, som har fulgt mine evige skriverier, ved, at jeg har kæmpet, døjet en del med at komme i den passende form, så det var med megen blandet tro på at jeg kunne komme under de 40 min. Det havde dog de sidste 10 dage gået rigtig godt. Så målet var under 40, måske ned og teste 39 og IKKE over 41.

Vejret var jo skønt, så efter stille opvarmning på 15-20 min var jeg klar.

1 km 4:14 var meget tilfredsstillende, da jeg ikke på nogen måde løb mig flad, men omvendt var jeg godt klar over allerede der, at det var under 40 min jeg gik efter. 2 km 3:57, efter de 5km ca.19:40, og jeg havde det ok, hvilket få hundrede meter derefter ændrede sig radikalt.

4:22 og 3:58, ca.4:20, 4:05, 3:55 var ok, hele vejen var jeg godt med, med hensyn til at komme under 40, men den sidste km, som jeg plejer at kunne løbe omkring 3:40 lykkedes ikke, jeg kunne ikke finde så meget som en lille bitte spurt, lidt surt...og ".*#*%&*7*9##46**også surt at lande lige nøjagtig på den forkerte side, så til trods for de pæne ord, Ole, så var jeg heller ikke tilfreds.

Jeg blev og så Andrew løbe os op, fra en 9. plads til en 2.plads imponerende, og netop der, tænkte jeg, om ikke jeg kunne have givet bare lidt mere?

We will be back!you will never walk alone! Det er et dejligt hold løb, og det var både sjovt og hyggeligt, at komme tilbage sidst på dagen, (Carsten havde du været der hele dagen, han finpudsede teltet da jeg kom kl. godt 20!) og følge de sidste i mål.

En STOR STOR tak til alle, og jeg synes det var meget glædeligt, at høre at stort set alle er villige til at ofre sig igen næste år. De fleste løbere er jo individualister, så det er jo fedt med et så krævende hold løb.Som sagt tak til alle, jeg er sikker på alle ydede deres bedste, både med løb, ikke mindst kagebagning, teltopsætning og heppen.



Den lille sorte sag - BMI Motions nye pavillon, der her ses i baggrunden,, blev indviet på behørig vis under 1900 stafetten. Der blev skålet i champagne og sunget en til lejligheden nyskrevet sang. (Foto: Carsten Kjærgaard)

Ny pavillon blev taget i brug

Af Birgitte Avnesø

1900 stafetten var ikke bare en stor løbedag for BMI Motion. Det var også dagen, da klubbens seneste investering – den sorte pavillon – skulle indvies.

Længe ventet, men så stod den der, og det skulle fejres.

Så der blev indkøbt champagne – Nettos bedste - og klubbens hof poet Knud Jespersen blev anmodet om at forfatte et par strofer i anledning af den store begivenhed.

Det gjorde han på fornemste vis, og præcis kl. 12 blev tog folk opstilling, sangen blev sunget, og champagne rislede lystigt i glassene.

Nogle timer senere var stemningen til en ny markering af pavillonen, så endnu engang sprang champagne propperne, og Pavillonsangen blev afsunget.

Men da nu alle medlemmer ikke var til stede under 1900 stafetten, iler vi her med at trykke sangen. Tak for sangen, Knud. Den er forrygende...

Pavillonsangen

(Mel. Jeg plukker fløjlsgæs)

Når der skal løbes til vores stævner, når vi ta'r afsked med en sæson.

Når vinden køligt på os sig hævner, så er det godt med en pavillon:

En pavillon, hvor vi finder varmen, en pavillon, hvor vi søger læ.

En pavillon, hvor vi lufter charmen og slukker tørsten i ny og næ

Men der skal no'en til at samle rammen og give teltet korrekt facon. Og der skal no'en til at pakke sammen, når vi har nydt vores pavillon:

En pavillon, hvor vi finder varmen, en pavillon, hvor vi søger læ. En pavillon, hvor vi lufter charmen og slukker tørsten i ny og næ

Vor pavillon skærmer os for regnen, som var den lavet af ren beton. Og radiator – wir haben keinen, Vi "tænder" selv vores pavillon:

En pavillon, hvor vi finder varmen, en pavillon, hvor vi søger læ. En pavillon, hvor vi lufter charmen og slukker tørsten i ny og næ

Hilsen fra Vietnam

Fornemmelser for mudder i Vietnams centrale højland

Af Torsten R. Berg

Der er måske nogle, som kan huske fra skolen, at hvor sand er den jordtype, som har de største granulater, så er ler og mudder de jordtyper som har de mindste.

Her i Dak Lak provinsen i Vietnam's centrale højland er der i regntiden masser af mudder. Rødt mudder oven på den røde, frugtbare lerjord, som kombineret med 500-700 meters højde over havet og 3500 mm nedbør gør, at området er den største producent af robusta kaffe i verdens næststørste kaffeland.

Ved første øjekast skulle man tro at sådan noget mudder blot var mudder, som man kan glide og falde i, hvis man ikke passer på, som regel til stor morskab for eventuelle tilskuere. Det er man som løber vant til at forholde sig til. Men der er mere til Dak Laks mudder end som så:

Her har mudderet omtrent samme egenskaber som tøsne.

Første gang jeg løb i regnvejrr i kaffemarkerne, kunne jeg ikke forstå, hvorfor jeg ligesom blev højere og højere. Det viste sig at mudderet klampede under skoene, omtrent som tøsne klamper under ski. Da jeg var blevet 2.5 meter høj, forstod jeg hvorfor 1970'ernes *platform shoes* a la Sweet aldrig slog igennem som løbesko: Godt nok kan man se langt, men man risikerer også at brække noget.

Efter at have måtte skrabe mudder af for hver 100 meter besluttede jeg mig til, at holde mig til asfaltvejene. En tysk landbrugsekspert har fortalt mig, at det netop er det faktum, at mudderet er klistret, der gør jorden så frugtbar.

Gratis muddermaske

Tøsne-egenskaberne er også tydelige, når man kører på mountainbike.

Hvor almindeligt sort mudder, som vi kender det, som regel bliver smidt af fordækket under stellet, og derved bliver standset i sin videre fremfart, forholder det sig anderledes med Dak Laks mudder.

Det er så klistret, at det først bliver først smidt af foran cyklen (og derved foran skærmen) med det resultat, at det bliver smidt op i luften og tilbage i ansigtet på den, som cykler. Man kan simpelthen ikke gøre andet end at knibe øjnene sammen, lukke munden og tænke på, at der er mange som giver penge for at få ansigts- og kropsmasker af mudder.

Problematikken i forbindelse med både cykling og løb i dette mudder er – ud over at man ikke kan se noget og ikke rigtigt komme frem – at man forskrækker lokalbefolkningen og får trafikken til at gå i stå.

Her er ikke mange udlændinge i forvejen, og meget få mennesker, som løber og cykler for sjov, og slet ikke i regnvejr. Derfor er der en tendens til, at en til mudret udlænding, der dukker op af kaffemarkerne på en stille søndag eftermiddag på landet, får børn og ældre til at løbe skrigende bort og mere besindige borgere til at stoppe for at se om det virkelig kan passe. Kunne det mon være en missing in action fra krigens tid, der er dukket op efter 30 år i junglen? Der går dog som regel ikke særlig længe, før forskrækkelsen bliver afløst af brede grin og invitationer til at sidde ned og få noget at drikke.

Torsten R. Berg bor normalt i Malling, men er pt. Udstationeret i Vietnam, hvor han har været siden maj 2007. Her arbejder han for Danida som rådgiver på et vand- og sanitetsprogram.

Medlems boom

Hjertelig velkommen til alle I nye.

Af Helle Mortensen

Hvor er det dejligt at se alle jer nye løbere! - og det er især dejligt at se jer komme igen, hvilket rigtig mange flittigt gør!

På 3 km ruten kommer der mellem 8 og 12 hver

gang, på 6 km er der 6 til 8 og på 10 km et par stykker. Det er rigtig flot!

Det, jeg især glæder mig over, er, at I ser glade ud, når I kommer, og selvom turen har været hård, så ser I også ud til at være glade og tilfredse, når I kører hjem igen.

Jeg ved ikke, om alle BMI løbere er klar over, hvor meget 3 km turen går op ad bakke?

Vi kender jo alle stigningerne på stykket fra den store parkeringsplads til bommen, hvor 3 km drejer op, ja det går op, op til tømmerpladsen og først deroppe går det nedad et stykke, før der igen kommer en sidste stigning. Så jeg forstår godt, at der pustes noget på den rute.

Specielt til børnene:

Hvor er I seje. I løber ruten, selvom jeg flere gange har hørt tale om sidesting, og flere gange har I undervejs syntes, at det er en rigtig hård tur, men så spurter I i mål, og nogle af jer tager lige en tur mere rundt på pladsen, sådan bare for sjov.

Vi har planlagt, at vi fortsat løber sammen med jer indtil sommer afslutningen. Husk, at hvis I kender nogle, som vil løbe med er de stadig meget velkomne.

Når I er parate har vi mulighed for at udvide både 3 og 6 km ruterne med nogle km, så I ikke behøver rykke fra 3 til 6 og fra 6 til 10 km. Sig til så finder vi ud af, at vise jer rundt. Jeg håber ligeledes, at I spørger hvis der er noget I er i tvivl om og at I siger til, hvis vi skal gøre tingene på en anden måde.

Til sidst en tak til mine medløbere, som har hjulpet med at vise jer nye rundt på stierne.

Så er atletiksæsonen gået i gang

Atletiksæsonen er netop begyndt, og som medlem af BMI Motion dækker kontingentet også for atletik-træning til børn.

Atletik i Malling henvender sig til alle børn i BMI Motion. Hvis man går i 0.- 2. klasse er der træning tirsdag kl. 16-17, mens de børn, der er ældre, træner kl. 16.30-18.

For de yngste udgør træningen en blanding af leg og introduktion til de forskellige discipliner i atletik. Hos de ældre børn er der mere fokus på atletikkens teknikker.

Få mere information hos Jørn Riis på jr@herninghfgvuc.dk

Nye løbetider



Der var hygge med kaffe og rundstykker, da BMI Motion lørdag den 26. april markerede, at vi fra nu af løber kl. 10 lørdag formiddag i stedet for som hidtil kl. 12. (Foto: Helle Mortensen)

Så skal vi tidligt op...

Af Birgitte Avnesø

Fra lørdag den 26. april er der nye tider i BMI Motion – i hvert fald nye løbetider.

Fremover løber vi hver lørdag kl. 10 fra det sædvanlige sted – nemlig parkeringspladsen i den sydlige ende af Fløjstrup Skov.

Det nye løbs tidspunkt er konsekvensen af klubbens store spørgeskema-undersøgelse, hvor et flertal angav, at de gerne ville løbe tidligere om lørdagen (se april-nummeret af klubbladet).

Bestyrelsen besluttede derfor at rykke starten frem til kl. 10.

Første gang var sidste lørdag i april, hvor klubben bød på rundstykker efter endt strabadser i skoven.

Onsdags tidspunktet kl. 17.30 fortsætter uændret.

Ærgeligt med morgentræning

Af Steen Mouritsen

Da jeg i det sidste klubblad læste at træningen om lørdagen på baggrund af en spørgeskemaundersøgelse flyttes hele 2 timer til kl. 10, blev jeg noget ærgerlig og overrasket.

Ærgerlig, fordi jeg aldrig har været til morgentræning og i hvert fald ikke før morgenmaden.

Det betyder, at man skal frygtelig tidligt op på en fridag, hvis man skal nå at spise, drikke kaffe og fordøje inden kl. 10.

Overrasket blev jeg over konklusionen på spørgeskemaundersøgelsen. Der er ganske vist flest, som har stemt på kl. 10, men hvis man udregner gennemsnittet af ønskerne giver det kl. 11.06. Hvis de 3 seneste tidspunkter kl. 15 og 16 eventuelt trækkes ud af undersøgelsen, får man kl. 10.51.

En mere rimelig konklusion på undersøgelsen, synes jeg, ville være at flytte træningen til kl. 11, hvilket undertegnede B-menneske godt kan leve med.

Nyt fra aktivitetsudvalget

Så er der snart sommerfest

Af Finn Kempel

Vi ved jo alle, at i den kommende weekend drager en stor flok BMI'ere til fælles arrangement i Hannover. Dels for at løbe, dels for at være sammen socialt – det skal nok blive godt :o) Knud Jespersen og Henrik Vistesen har styr på det.

Den næste aktivitet, hvor der forekommer et socialt islæt, er vort fælles arrangement på parkeringspladsen i Fløjstrup skoven den 18. juni – lidt tidligt at annoncere, men vi gør det, for at alle skal huske at booke aftenen – det plejer at være så hyggeligt.

Hvad er det, der gør denne aften hyggelig og værd at deltage i? Jow, det er, at vi tænder bål og nogle "branker" den medbragte mad over de brændende gløder.

Imens nogle går og stiller pavilloner op, får tændt bålet eller måske nyder en kold/varm fra kassen, løber andre en tur – normalt den vi plejer – og når løberne kommer svedende tilbage, er det normal kutyme, at der bades i havet! Så badesæsonen startes, og lange bade er tilladte.

Selvfølgelig er der ingen tvang om, at man skal vaskes, inden man skal spise, men det er god dannelse :o). Denne dag er det acceptabelt at se på de badende ;o) – det er noget af et syn !! Der er nogle, der tænker meget, inden de går i vandet, der er andre, der er længe i vandet og de fryser meget – det ses tydeligt – og så er der dem, der er meget hurtige, så man næsten tror, de går på vandet.

Når alle er "omklædte" – varmt påklædt – og klar til at spise den medbragte mad og få en velfortjent skænk, da samles vi omkring de medbragte borde og stole, hvor vi råhygger – måske synger vi en enkelt sang eller to.

I år vil i hvert fald "Pavillionsangen" kunne høres. Om vejr og vind vil, da samles vi omkring bålet, synger en sang og nyder de sidste varme stråler fra bålet, så det er en god ide at huske pandelampen, hvis det nu skulle blive dunkelt, inden vi tager hjem.

Til arrangementet mangler vi et par frivillige medhjælpere – dels til et par små opgaver – f.eks. hvem kunne sørge for, at pavilloner kommer derved og hjem? Hvem sørger for briketter? Hvem har sange med? Hvem har kamera med? Hvem kommer med godt humør, nå det gør vel alle :o), og.....

Da vi fra medlemsundersøgelsen ved, at der er mange, der efterlyser sådanne arrangementer, så tøv ikke med at melde tilbage om, at vi må henvende os til dig, og at du gerne vil hjælpe.

Vi ses. Løbende henvendelse foregår til:

Finn Kempel – finn.kempel@mail.dk

Nyt fra Motionsudvalget

Lokale og regionale løb i maj og juni 2008

Af Carsten Kjærgaard

Der er ingen klubbetalte løb de kommende to måneder. De næste klubbetalte løb er: 24 timers-løbet i Viborg, Odderløbet og Solbjergløbet – alle i august – og Molsløbet i september. Mere herom i kommende numre af Bladet.

Til nedenstående løb sørger man derfor selv for tilmeldingen. Men ved flere af løbene er der tradition for, at BMI'erne drager af sted i større flok.

Fx har Lystrup-løbet tidligere været klubbetalt, og der har altid været en del BMI'ere med. Det samme gælder for Alt for Damernes løb, hvor der som regel er ikke-løbende BMI-mænd, der leverer solid back-up i form af grillning, kolde drikke og våde klude på panden.

Århus 1900s Forårs-stafetten er også et eksempel på et løb, hvor BMI-løbere går sammen og stiller et eller flere hold. Hvis I har lyst til at deltage i disse eller andre løb, opfordres I derfor til at arrangere fællestillmelding, fælles transport og fælleshygge. Men som sagt laver Motionsudvalget ikke fællestillmelding.

Se i øvrigt også www.trimguiden.dk for en fuldstændig oversigt over motionsløb.

Torsdag den 1. maj kl. 13.00: NATURSTI-MARATON I SILKEBORG

Hel- og halvmaraton. www.agurk.dk/blb

Lørdag den 3. maj kl. 13.00: ODDER ALLÉ HALVMARATON + MINIMARATHON
Halvmaraton og minimaraton for børn (2,1 km).
www.odderatletik.dk

Søndag den 11. maj kl. 11.00: FEMINA KVIND-DELØB I MINDEPARKEN
5,2 km. <http://www.orientering.dk/okpan>

Onsdag den 21. maj kl. 19.00: LYSTRUP-LØBET (FESTPLADSEN)
5 km og 10 km. www.lystrup-if.dk

Tirsdag den 27. maj kl. 18.20: 1900 FORÅRS BØRNELØB (DET GRØNNE AREAL BAG VED ÅRHUS ARENA)
2 km. www.aarhus1900.dk/foraarsstafetten

Tirsdag den 27. maj kl. 18.30: 1900 FORÅRS STAFETTEN (DET GRØNNE AREAL BAG VED ÅRHUS ARENA)
5 gange 5 km. www.aarhus1900.dk/foraarsstafetten

Lørdag den 31. maj kl. 13.00: BMI STAFETTEN (I PARKEN I BEDER BAG VED DET GAMLE POSTHUS)
5 gange 5 km (børn under 10 år: 5 gange 2,5 km). Invitation er mailet ud til alle BMIs medlemmer. Tilmelding: ck@cabiweb.dk

Søndag den 1. juni kl. 14: MIDTJYSK BJERGLØB I SILKEBORG
27 km – 12 km – 2,7 km.
www.midtjyskbjergloeb.dk

Tirsdag den 3. juni kl. 18.00: ALT FOR DAMERNES KVINDELØB I TANGKROGEN
5 km. www.aarhus1900.dk/kvinde

Torsdag den 5. juni kl. 12.40/13.05/14.00: HORSENS LØBET
Halvmaraton – 10 km – 5,1 km – 1 km.
www.atletica.dk

Onsdag den 11. juni kl. 17.00: BØRNSTAFETTEN ÅRHUS (MINDEPARKEN)
4 gange 1 km (og for voksne: 5 gange 5 km).
www.boernestafetten.dk

Lørdag den 21. juni kl. 12.00: BMIS KAGESTAFET (PARKERINGSPLADSEN FLØJSTRUP SKOV)
Stafetløb og kagespisning for hele familien. Tilmelding ikke nødvendig. www.bmi-egelund.dk/?motion

Venlig hilsen
Carsten
ck@cabiweb.dk

Lidt af hvert

Alt for damernes kvindeløb

I flere år er vi nogle piger fra BMI Motion som har løbet 5 eller 10 km til Alt for damernes kvindeløb 3. juni på Tangkrogen.

Vores mænd har været med som heppere, og bagefter har vi spist sammen, flutes, grill eller andet medbragt. Vi holder til syd for start området ud imod Marselis, lige før buskene slutter. Hvis du også vil løbe, så slut dig til os før og efter løbet. Du skal selv huske at melde dig til.

Venlig hilsen
Helle Hammer Mortensen

Så fik vi endeligt vores nye løbetøj.

Ved de første fremvisninger var der nogen skepsis, og nogle kommentarer var ikke særlig positive.

Er pasformen nu god nok? Hvad med det store orange mærke af plastik, det bliver sikkert varmt at have på ryggen. Blå og orange! Smag er så forskellig, som vi er mange, så der vil altid være mange meninger især, da vi valgte iøjnefaldende farver.

Det iøjnefaldende virker! Til 1900 stafetten var det meget let at spotte vore løbere, længe før de susede forbi. Dette til glæde for alle heppere og til sorg for de andre løbere, som fik baghjul af vores hurtige kvinder og mænd.

Jeg har nu afprøvet de nye bluser nogle gange og er meget glad for at løbe i dem. Jeg sveder normalt meget, når jeg løber, men føler, at varmen fint bliver ført væk fra kroppen. Det store logo på ryggen har jeg ikke mærket. Alt i alt, det har været en lang og til tider sej proces at få det nye tøj fra tanke til stjerne i skoven. Men dejligt at vi nu kan se det i brug.

Venlig hilsen
Helle Hammer Mortensen

Rabatkort til Sportsmaster

Har du ikke fået rabatkort til Sportsmaster 2008, så henvend dig til mig.

Er du ny i klubben har jeg også et kort til dig. Med kortet får du 20% rabat på ikke nedsatte varer hos Sportsmaster i Odder.

Venlig hilsen

Helle Hammer Mortensen
Tlf. 86 93 30 27

Bestyrelsen siger velkommen

BMI Motion oplever i øjeblikket noget nær et medlems boom, hvilket er en fornøjelse! I denne måned siger vi velkommen til følgende familier. Vi glæder os meget itl at løbe sammen med jer.

Darryl og Mette Wang Cant, Byagervej 177, Beder.

De har David på 14 og Sarah på 11.

Hanne Hjulmand og Knud Bundgaard, Agernvej 107 i Beder.

Anne Arvad og Martin Poulsen, Gyldenkronevej 42, Mårslet.

De har Søren på 12 og Anders på 16 år.

Ulrik og Pia Flyndersøe, Teglvangen 10, Malling. De har Christel på 9 og Simon på 7 år.

Knud og Mette Elmoose, Malling Bjergervej 119, Malling.

De har børnene Anne-Sofie på 6 år, Andreas på 4 år og Mathilde på 1 år.

Jesper Elmoose Hansen og Louise Svendsen Chr. Kiersplads 6 st tv, Århus C.

Thomas Elmoose Hansen og Kate Reffs, Moselunden 13 i Malling.

De har Albert på 1 år.

Lars Hasse Laursen og Sophie Mohrsen, Byagervej 116 B i Beder.

Bibi og Kim Wegener, Svendgårdsvej 45, Beder. De har Josefine på 11 og Bertram på 8 år.

Mette Valbjørn og Thomas Christensen, Mallinggårdsvej 5, Malling. Har David på 11 og Ida på 9 år.

Kristine Vinter, Solsortevænget 21, Beder. Har Ida på 11 og Laurits på 9 år.

Ib og Sonjan Eriksen, Skeltoften 5, Beder

Jesper og Lone Ulbjerg, Kirkeager 15, Beder, der har sønnerne Simon på 15 og Jakob på 10 år.

Tanker om at løbe maraton igen

Af Steen Mouritsen

Jeg går og overvejer, om jeg på et tidspunkt igen skal forsøge mig på maraton-distancen.

Og da det er nogle år siden, jeg løb det sidste, har jeg kikket lidt på tider, fordelt på aldersklasser, for at se, hvad man skal løbe for ikke at falde helt igennem.

Nu da maraton-sæsonen nærmer sig, tænkte jeg at andre måske også ville finde oversigten interessant.

Jeg har set på tiderne for de mandlige deltagere i Københavns maraton 2007. For hver aldersgruppe kan man se hvor hurtigt, man skulle løbe for at blive blandt de 10 % hurtigste, de 25 % hurtigste eller ligge lige midt i feltet.

Jeg vidste godt, at det varer længe, før alderen har betydning i langdistanceløb. Men det overraskede mig, at man skal helt op over 55 år, før man kan se en forskel på mere end nogle få minutter. Desuden er det sjovt at se, at de 15-24 årige løber lige så hurtigt/langsomt som de 55-59 årige.

Alder	10 %	25%...	50%	Antal deltagere
15-19 år	3.28	3.49	4.08	115
20-24 år	3.28	3.46	4.07	359
25-29 år	3.18	3.38	3.56	532
30-34 år	3.17	3.33	3.54	663
35-39 år	3.15	3.31	3.54	698
40-44 år	3.19	3.35	3.57	720
45-49 år	3.20	3.35	3.57	483
50-54 år	3.27	3.39	4.00	341
55-59 år	3.33	3.49	4.08	179
60-64 år	3.35	3.58	4.23	109
65-69 år	3.44	4.01	4.35	37
70- år				4

PROFILEN

Jeg hedder Astrid Bernhard og er 41 år gammel. Jeg har boet snart to år i Beder, hvor mine to piger og jeg flyttede til efter 5 år i Tyskland. Vi har været glade for skiftet fra det tyske til det danske, og det at vende hjem er gået over al forventning.

Er egentlig uddannet indenfor eksport og har arbejdet et par år indenfor dette område, men jeg valgte at bruge årene i Tyskland på at ud-danne mig til folkeskolelærer, og i dag arbejder jeg på Beder skole, hvor jeg underviser en 7. klasse i tysk og 10. klasserne i engelsk og design.

Mit løberi startede sådan for alvor, da jeg fik børn. Havde inden da dyrket en del aerobic, men da aerobics trænings tider ikke stemmer



ret godt overens med små børn, begyndte jeg at løbe i stedet for. Her fandt jeg en sport, som kunne udøves på de tidspunkter, som passede familien bedst – tidligt om morgenen eller sent om aftenen. Løberiet blev også en børnefri pause for mig, som jeg kom til at nyde og se frem til - på løbeturen handlede det bare om mig. Og sådan er det egentlig stadig – løbeturene er for mig en pause fra hverdagen og et sted, hvor jeg samler energi.

Jeg har altid løbet alene, så det med at løbe med i en klub er meget nyt for mig. Jeg meldte mig ind i BMI sidste sommer, og det har taget mig et halvt års tid at komme sådan rigtig i gang i klubben. Det var lige lidt svært at få indpasset klubbens løbetider i hverdagen, og det tager selvfølgelig også noget tid at komme ind i en klub – sådan socialt.

Men et klubmedlemskab går jo begge veje, for som nyt medlem er man jo nødt til at møde op ofte i starten for at blive en del af fællesskabet – så jeg kan da kun her opfordre alle nye medlemmer til at blive ved med at møde op og deltage i klubbens arrangementer og træning og der igennem blive en del af fællesskabet! Nu knap et år efter min indmeldelse er jeg rigtig glad for mit medlemskab af klubben. Jeg føler, at jeg bliver udfordret løbemæssigt, har mødt en masse flinke mennesker, som alle synes, det er fantastisk spændende at snakke om løb, tider, sko, underlag, ruter, m.m., og jeg nyder meget klubbens sociale del – snik snakken før, under og efter løbet.

Så jeg kan passende afslutte denne profil med at sige tak til klubben for en rigtig god modtagelse. Det er en fornøjelse af "løbe" med jer.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning	Onsdag kl. 17.30 og lørdag kl. 10 fra fra P-Pladsen i Fløjstrup Skov	
Søndage	Uformelt søndagsløb	Ikke hver søndag—check hjemmesiden Fra Kilden ca. 1½ time søndag Kl. 10	
Tirsdage	Intervaltræning	Kl. 17.00 fra Egelund	
3. maj	Odder Halvmaraton	Odder Alle kl. 13	
31. maj	BMI Stafetten	Parken i Beder kl. 13	F

Fællestillmelding: Carsten Kjærgaard, e-mail: ck@cabiweb.dk tlf: 8693 8696
 Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen e-mail: syp@webspeed.dk tlf: 8693 7612
 Motionsudvalget: Birgit Winther e-mail: larsogbirgit@pc.dk tlf. 86 93 85 10
 Connie P. Mikkelsen e-mail: cpm@mikkelsen.mail.dk tlf: 8693 0078.

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Carsten Kjærgaard e-mail: ck@cabiweb.dk tlf: 8693 8696
 Næstformand Helle Hammer Mortensen e mail hfmortensen@yahoo.dk Tlf. 8693 3027
 Kasserer Charlotte Venshøj. e-mail: venshoj@mail.dk Tlf. 8627 6390
 Best. medl. Kim Andersen e-mail: catherina@oncable.dk tlf. 8623 1787
 Best. medl./Redaktør Birgitte Avnesø: e-mail: birgitte.avneso@yahoo.dk tlf. 8693 09 20
 Best. medl. Finn Kempel Christensen e-mail: finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414

www.bmi-egelund.dk/motion/

Stof til folderen: senest 25. i hver måned på e-mail: bmi_motion@hotmail.com
 Betalinger til kassereren: Opret PBS aftale. Kontakt kasserer Charlotte Venshøj



Viby Centret Odder Centret
8614 9544 8654 4330

Hovedsponsor for BMI Motion

Sponsor for Fuldenløbet

Gør det du er bedst til – det gør vi

