

LØBESEDLEN

BMI MOTION

1. maj - 31. maj 2009



Endelig på vej mod mål efter næsten 10 km's kamp mod de værste bakker i Marselis Skoven i 1900 stafetten. Her er det Finn Mortensen, der i fornem stil kæmper sig gennem de sidste hundrede meter. (Foto: Helle H. Mortensen)

En forårsdag i "helvede"

Af Jørgen Tjørnehøj

Det er (næsten) altid dejligt forårsvejr til Århus 1900-stafetten - og i år var bestemt ingen undtagelse.

Solen skinnede fra en klar blå himmel, skovbunden var dækket af hvide anemoner, de første lysegrønne blade lyste op på træerne, og fuglene sang. Men i stedet for at nyde alt det, knoklede hundredevis af løbere rundt på skovstierne og forcerede prustende og stønnende en perlerække af de værste bakker, som Marselis skoven kan opdrive!

Og hvorfor gør de så det, og kommer endda tilbage og gør det



Masser af løbere fra BMI Motion møder op for at deltage i 1900 stafetten eller for at heppe på venner og familie. (Foto: Helle H. Mortensen)

igen år efter år på denne søndag i april?

Jo, det er noget med hold-

kammeraternes opmuntrende tilråb, når man lægger fra land op af den første laaange bakke (som i parentes bemærket begynder allerede et par meter efter start), de mange "kampe i kampen" undervejs på ruten, når man kæmper med trangen til at give op og i stedet slentre gennem forårsskoven ned til ishuset ved campingpladsen, de meget tiltrængte klapsalver, når man giver den gas ned af den næstsidste bakke på vej mod målområdet vel vidende, at ruten lige før mål slår et skarpt sving til højre op af endnu en stejl bakke, og at der herefter mangler endnu 500 meter, før strabadserne er slut, og målet igen er i syne... Og så naturligvis hyggen med de



BMI Motions pavillon er svær at overse. (Foto: Helle H. Mortensen)

andre løbere før og især bagefter, hvor man står afslappet på sidelinjen og følger den stadige strøm af løbere i alle størrelser og tempi på vej ud og hjem.

Min debut

I år et var første gang, at jeg deltog i 1900-stafetten sammen med BMI-Motion, og det var bestemt en fornøjelse. Der var sat et stort telt op lige klods op ad løbsruten, og der var øl og vand – og kage!
Og så oplevede jeg for første gang

i mange år, at min løbstid var BEDRE end sidste år. Efter at jeg meldte mig ind i klubben for et år siden, er træningsturene blevet både hyppigere og længere – og det gav bonus til stafetten!
Selve arrangementet er også blevet bedre, da man nu er gået over til 5-personers stafethold i stedet for 10-personers. Efter min mening en klar fordel, som gør det langt mindre bøvl at samle et hold.
Og som samtidig gør det muligt

at følge hele holdets løb – uden at bruge en hel forårssøndag på det. Slet ingen klagepunkter?
Tjah, det skulle da lige være, at BMI-Motions telt var placeret på det absolut mest skyggefulde sted i hele Hørhaven, så vi stod og småfrøs i skyggen af de store bøgetræer, mens de fleste andre tilskuere nød den varme forårssol. Men hvad gør man ikke for at være tættest mulig på begivenhederne.

Du kan finde resultaterne her:
<http://www.aarhus1900.dk/stafet/>

Atletik

Så er der gang i børneaktiviteter

Af Jørn Riis

Efter påske er både atletik og nyskabelsen "Hares and Hounds" startet op med stor succes.

Atletik startede med 11 deltagere på holdet 0. - 2. klasse, så der er



Atletik i BMI er bl.a. højdespring. (Foto: Jørn Riis)

plads til flere på det hold, og ikke mindre end 25 børn på holdet fra 3. klasse og opefter. Det tegner rigtig godt for sæsonen, hvor vi ligesom sidste år vil prioritere de lokale stævner og de tre store holdstævner - og selvfølgelig at have det sjovt og hyggeligt ved den ugentlige tirsdagstræning. Hares and Hounds har haft forrygende vejr de to første runder, hvor der er blevet løbet, kravlet, balanceret og hoppet gennem Wilhelmsborg Skov. Og der er også plads til mange flere i skoven.

Vil du vide mere om atletik, så skriv til Jørn Riis: jr@herninghfgvuc.dk

Hares and Hounds for fuld udblæsning



Kirsten er vild med de stejle skrænter.

Der er mange måder at passere åen på. Her gælder det om at holde tungen lige i munden.



Der skal også løbes stærkt under Hares and Hounds.

*Tekst: Torsten Rødel Berg
Foto: Jørn Riis*

Hares and Hounds mødes fredage (undtagen den 8. og den 22. maj) kl 16.30 ved kilden ved Vilhelmsborgskoven.

Som det ses af billederne udnyttes terrænet i skoven maksimalt og med dødsforagt. Det bliver endnu skæggere, når det bliver dejligt mudret i skoven.

Er du mellem 10-15 år og kan lide at tonse rundt i terrænet, er BMI Motion Hare and Hounds noget for dig. Vi løber forholdsvis korte ruter med masser af forhindringer, som man skal over, under, forbi og nok også igennem. Der er risiko for våde fødder og mudder bag ørerne.

Alle børn mellem 10 og 15 år er velkomne.

For yderligere oplysninger kontakt Torsten torsten.r.berg@gmail.com



Åen passeres på én måde...

Velkommen til nye løbere - "09'erne"

Af Helle H. Mortensen

Det er dejligt at se så mange løbere, som vil prøve kræfter med løberuterne i skoven.

Den første lørdag i april mødte mange nye og gammelkendte ansigter op til træning. Vi inddelte denne dag 09'erne i tre grupper. Vi har efterfølgende lavet to grupper: en som løber seks km, og en gruppe som løber på en rundstrækning på 1,2 km. Vi trænere vil hjælpe jer med at finde glæden ved løb, den glæde som gør, at vi selv trækker i løbetøjet uge efter uge og i alt slags vejr.

Undgå skader

Det er ikke sjovt at blive skadet, derfor er det vigtigt, at I ikke går for hurtigt frem med jeres træning. Jeres krop skal have tid til at følge med. Det tager lang tid at opbygge muskler og især sener, så de kan holde til den belastning, det er at løbe. Så selv om jeres åndedræt og muskelstyrke bliver mærkbart bedre, skal vi stadig passe på resten af kroppen.

Hvis I ikke har mulighed for at komme til træning, vil vi opfordre jer til at løbe hjemme,



Der mødte rigtig mange nye løbere op, da BMI Motion tog hul på sommer-sæsonen. (Foto: Finn Mortensen)

så I kommer ud to max tre gange om ugen, så er der både tid til opbygning af kroppen og tid til, at kroppen kan restituere ind imellem.

Brug trænerne, så I kan få svar på de spørgsmål, I må have. Vi svarer efter bedste evne.

Sæt kryds i kalenderen

Vi har to løb før sommerferien, som vi har planer om, at I skal

deltage i som en del af træningen. I får nærmere besked, men sæt allerede nu kryds i kalenderen. Det første er BMI stafetten den 16. maj kl. 13 i Beder.

Det næste er Kagestafetten, som foregår den 6. juni kl. 13 fra den store parkeringsplads i skoven.

Lone og Finn har hver fået deres præmie for navnet til vores nye løbere.

Nyt fra Aktivitetsudvalget

Sommerafslutning – ferien nærmer sig

Af Finn Kempel

Næste sociale arrangement foregår i Fløjstrup skoven den 24. juni.

Måske lidt tidligt at annoncere, men det gøres for at alle skal huske at booke aftenen – normalt en hyggelig aften. Hvad er det der gør denne aften hyggelig og vær at deltage i?

- Vi løber en social tur.
- Vi bader i havet – selvfølgelig er

der ingen tvang om at man skal vaskes inden man skal spise, men det er god dannelse :o).

- Vi laver bål.
- Vi samles omkring de medbragte borde og stole, hvor vi råhygger.
- Vi branker kød.
- Vi nyder en kold / varm fra den medbragte kasse.
- Vi synger måske en enkelt sang eller to.

Hjælp søges

Til arrangementet mangler vi et par frivillige medhjælpere til et par små opgaver.

Hvem sørger for, at pavillonerne kommer derved og hjem?
Hvem sørger for briketter?
Hvem har sange med?
Hvem har kamera med?
Hvem skriver om aftenen til Løbesedlen?

Hvem kommer med godt humør, nå det gør vel alle :o).



Erfaringsmæssigt ved vi, at der er stor søgning til arrangementet, 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

BMI løbere til Hamburg Marathon

Af Finn Kempel

To debutanter prøvede kræfter med maraton distancen i Hamburg 26. april, og jeg var den ene.

Det er en oplevelse, der er næsten ubeskrivelig – med tilskuere hele vejen rundt på de 42,195 km, man "bæres" næsten igennem.

Det er selvfølgelig løgn, for det er hårdt arbejde hele tiden og pauser syntes man ikke lige, at man kan tage med så mange heppende tilskuere.

Det er vel i grunden heller ikke nødvendigt, hvis man ellers er vel forberedt. For jeg må nok sige, jeg synes selv, at jeg har løbet meget og forberedt mig optimalt, men der skal også meget til.

Kæmpe oplevelse

Jeg blev træt og godt brugt af turen, men havde en kanon god oplevelse, et kanon godt løb og samtidig en tid, jeg næsten ikke turde drømme om på forhånd. Så er der en, der læser denne lille tilbagemelding, og som ønsker at prøve kræfter med en marathon, kan jeg meget stærkt anbefale Hamburg Marathon. Alt fungerer – så for mig var der absolut intet at pege fingre af – PRØV DET !

Vi tog til Hamburg sammen med løbere fra Aarhus 1900, Hinnerup og Odder. To busser var fyldt helt op med løbere og heppere – en rigtig god stemning og opbakning til hinanden, megen løbssnak og mange gode råd blev givet. Dagen før løbet summede luften af spænding, det er turen værd. Vi overnattede i Elmshorn på et skønt Gasthaus, stille og roligt (for de fleste).

Resultater fra Hamburg Marathon

Løber	placering	Tid - ½	Tid - mål
Jochen Branzka	2288	1.42.20	3.33.02
Finn Kempel Christensen	2979	1.50.22	3.40.18
Carsten Thøgersen	4135	1.53.16	3.50.30
Connie Mikkelsen	591	1.52.11	3.57.25
Torben Hermansen	6186	1.59.54	4.07.28
Kirsten Stadel Petersen	924	2.02.51	4.10.56
Gudjón Gudmundsson	udgik		



Marathon-løberne fra BMI Motion inden det gik løs. Bagerst fra venstre er det Torben Hermansen, Jochen Branzka og Finn Kempel Christensen.

Forrest fra venstre Kirsten Stadel Petersen, Gudjón Gudmundsson og Connie Mikkelsen. Gudjón Gudmundsson udgik efter 17 km som planlagt.

(Foto: Kirsten Underlien)



Traditionen tro - BMI Stafetten

Af Birgitte Avnesø

Mange af traditionerne i BMI Motion er gamle og hæderkronede. BMI Stafetten i Beder er en ny begivenhed, men ikke desto mindre allerede en populær tradition.

Rigtig mange familier benytter lejligheden til at få luftet løbeskoene og/eller picnic-kurven, og de to gange, stafetten indtil nu har været afviklet, har også vejrguderne været med os.

I år afvikles stafetten for tredje gang, og det sker lørdag den 16. maj.

Sidste år mødte 215 børn og voksne op til stafetten, der er et løb for hele familien. Børn til og med ni år løber 2,5 km – børn fra 10 år og voksne løber hver fem km.

Ruten

Løbet finder sted i Parken tæt ved Kirkebakken/Torvet i Beder, og startskuddet lyder kl. 13. Ruten går fra parken ud på fortovet ved Kirkebakken, ned ad Engdalgårdsvej, ud på Beder Landevej, ad markvejen til højre op til trapperne og ind i parken igen og derefter retur til målområdet.

Ruten er grundigt afmærket, så er der ingen risiko for at fare vild.

Løberne inddeles i fem grupper: Kvinder, mænd, blandet kvinder og mænd, børn 10-13 år og børn under 10 år. Hvert hold består af fem personer.

Det koster 100 kr. for et hold på fem personer. Betaling i kontanter sker på selve løbsdagen.

Tilmelding

Man kan tilmelde sig stafetten ved at sende en mail til Birgit Winther på mailadresse: larsogbirgit@pc.dk. Fristen for tilmelding er den 9. maj.

Angiv holdets navn samt navnene på de fem løbere i løbsrækkefølge. Ved børn angives også alder.

Der er gratis væske til løberne, når de kommer i mål.

Desuden er der te/kaffe, kage og hygge, så mød frem og vær med til at gøre dagen sjov og hyggelig.

Nye løbere

BMI Motion har fået følgende nye medlemmer. Vi siger velkommen og vel mødt i skoven onsdag og lørdag.

Helle Raahauge & Jean-Michel Gratadour, Stenrosevej i Beder.

Mads og Anne Kobberø, Skoleparken i Beder.
De har børnene Mads, Julie og Sidsel.

Helle Skipper Larsen og Preben Korsbæk Larsen fra Bredgade i Malling.

René Jansen og Hjørdis Hjalting Schmidt, Malling Kirkevej i Malling.
De har børnene Ida, Signe og Astrid.

Bente Jørgensen og Lars Boe Larsen, Fuldenvej i Beder.
De har sønnen Jakob.

Helene og Chresten Christensen, Agernvej i Beder.
De har børnene Steffen og Ida.

Rabatkort til Sportsmaster

Af Helle Mortensen

BMI motion har aftale med Sportsmaster i Odder om at de mod forevisning af rabatkort giver 20% rabat på ikke nedsatte varer.

Jeg tager rabatkortene med til træning og deler gerne ud. Kommer du ikke til træning, så send mig en mail, så vi kan aftale hvordan du får kortet.
hfmortensen@yahoo.dk

Opråb til alle medlemmer

Har du et forslag til en anderledes social aktivitet, opfordres du til at sende en mail til mig.

Vi tager alle henvendelser seriøst

Med aktive hilsner
Finn Kempel finnkempel@mail.dk

PROFILEN

Navn: Ib Eriksen

Alder: 54 år

Civil status: Gift med Sonja, som også er startet med løb i BMI motion.

Vi har tre børn, Rasmus, Kristine og Anne og et barnebarn, Alberte.

Uddannelse, job: Jeg har i hele mit arbejdsliv arbejdet med økonomi og IT, og fra 2001 har jeg specifikt arbejdet som IT arkitekt og Process manager på IT systemet SAP, hos Danisco, hvor jeg har været i snart 25 år. Det har medført mange rejser siden 2001 og jeg har besøgt ca. 15 lande, nogle af dem flere gange. Det har været krævende men også en stor oplevelse.

Fritidsinteresser: Har gået meget på jagt indtil for nogle år siden og tog så en gammel drøm op og købte en båd til kapsejlsads. Jeg sejlede kapsejlsads i Marselisborg sejlkлуб i flere år, men har nu afviklet det hele, så nu er det udelukkende løb og motion, der er mine sportslige fritidsinteresser. Jeg nyder ikke at skulle passe andet end familien og huset i Beder.

Favorit ferie: Det tror jeg er de årlige bilferier til Sydfrankrig og Italien. Helst helt til havet. Det varme klima sydpå bliver jeg aldrig træt af.

Største oplevelse i livet: Øhh det er vist det hele. Der er mange store oplevelser.

Bedste løbesko: Har ikke slidt mange op, men jeg har bestemt ikke fortrudt, at jeg fik lavet en løbetest, da jeg købte det nuværende par Nike Air Structure Triax+ 12.

Hvornår begyndte du at løbe: Jeg tror, det er ca. tre år siden, da min krop fortalte mig at jeg arbejdede for meget, spiste for meget og ikke dyrkede motion overhovedet, bortset fra kapsejlsadsen. Det blev ikke til så meget, så jeg gik i stå i en længere periode. Men jeg fik taget mig sammen og tog mit løbetøj med på rejserne, og sidste forår blev jeg fristet at tilbuddet om at starte i BMI motion.

Det har været en meget positiv oplevelse både socialt og sportsligt.

Indmeldt i BMI motion: Foråret 2008.

Hvor tit løber du: Ca. to til tre gange om ugen, hvis ellers bentøj er med på det.



Ib Eriksen. (Foto: Helle Mortensen)

Sportslige mål: At være i god form og deltage i nogle af de efterhånden mange motionsløb, der er.

Bedste løbe eller sportslige oplevelse: Når vi kun taler de seneste år, var det, da jeg første gang løb 10 km, og da jeg deltog i Marselisløbet sidste år.

Egentlig ikke store præstationer, men gode personlige oplevelser.

Hvad er årsagen til at du er medlem af BMI motion: Jeg er et udpræget udemenneske og ville rigtig gerne i gang med at løbe permanent, men også at få et socialt samvær uden for arbejdspladsen.

Samtidig kan jeg godt lide individuel sport, Og alle dele er blevet opfyldt til overflod. Det giver en kolossal løbeudvikling at løbe med andre, og jeg synes, at jeg er blevet fantastisk modtaget i klubben og glæder mig hver onsdag og lørdag til fællestræningen.

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre: Bestyrelsen skal bare fortsætte sin altid positive tilgang til opgaven, så kommer det af sig selv. Jeg er imponeret over tilbuddene i BMI motion.

Et godt træningsråd: Det er vist meget individuelt, men for mig er det at have tålmodighed og lytte til min krop, så jeg undgår skader. Men det er svært, når man er kriger...

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning	Den store p-plads i Fløjstrup Skov. Lørdag kl. 10. Onsdag kl. 17.30	
søndag 10. maj	Feminas Kvindeløb	Mindeparken kl. 11	
Lørdag den 16. maj	BMI Stafetten	Parken i Beder kl. 13	
24. maj	Copenhagen Marathon	Den Sorte Diamant, København l. 9.30	
Mandage	Interval-træning	Start fra Egelund hallen kl. 17	

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@herninghfovuc.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