

Vi gider godt intervallerne...

Af Birgit Winther

Intervaltræning hver mandag fra Egelund har samlet en pæn lille flok.

Vi er en lille flok BMI løbere, som er begyndt at variere vores løbetræning med intervaltræning. Vi mødes hver mandag kl. 17 ved Egelund og løber på stien mellem Egelund og Beder, fordi den er oplyst. Carsten Kjærgaard har målt ruten op.

Den første mandag var vejret absolut ikke med os, og jeg tænkte, der dukker nok ikke nogle op.

Så jeg blev meget glad og overrasket, da 10 løbere trodsede iskold vind og regn.

Sidste mandag var vi otte løbere. Vi løb først til Beder for at blive lidt varme.

Herefter tog vi 4x800 meter med to minutters pause, fra sidste mand er kommet i mål mellem hver repetition.

Så tog vi 4x400 meter med 1,5 minuts pause mellem hver tur. På hver tur får de gode løbere et lille forspring, så kommer de bedre og til sidst de bedste løbere. På den måde er der ingen, der hele tiden er rosinen i pølseenden.

Lungerne ud af halsen

Intervaltræning er, når træning skifter karakter i forhold til, hvor hårdt man arbejder.

Når man siger ordet intervaltræning, tænker mange, at nu skal jeg løbe lungerne ud af halsen, og jeg bliver fuldstændig smadret. Det er ikke meningen med intervaltræning. Intervaltræning er muligheden for at arbejde med en højere belastning, end man kan på en lang tur og udnytte effekten af dette.

Men ifølge de kloge er der ingen grund til at løbe sig selv helt ned under gulvbrædderne. Man kan sagtens opnå en stor effekt ved "kun" at løbe med 80 pct. i stedet for 100 pct.



Intervaltræning er en rigtig god variant til den almindelige løbetræning. Den giver muligheden for at arbejde med en højere belastning end på de lange ture og udnytte effekten af den. Og det handler altså ikke om at løbe lungerne ud af halsen! (Foto: Connie P. Mikkelsen)

Fordelen er, at det lige pludselig er sjovt, fordi man har lidt overskud. Desuden forkorter man den tid, man bruger om at restituere (komme sig oven på træningen) markant, og derved kan man hurtigere træne igen.

Hold tempoet hele vejen

Det er derfor vigtigere, at man kan holde tempoet hele vejen, og det gør ikke noget, at man føler en smule overskud, når træning er slut.

Hvis man giver sig 100 pct., øger man også risikoen for at få skader. Derfor skal intervaller ikke være noget negativt, det skal være noget positivt, hvor man får lov til at løbe rimeligt stærkt og mærke farten. Desuden er det også vigtigt, at man ikke løber for stærkt i starten. skal der f.eks. løbes 4x800 meter, er det vigtigt, at man ikke løber hurtigere, end at man kan holde tempoet hele vejen, og at man også kan

gennemføre hele træningspasset. Hvis man har et stopur, er det en god ide at bruge det, så man har en fornemmelse af, om man nogenlunde løber hver repetition på ca. samme tid.

Vær med!

Kom og vær med og se, om det er noget for dig. Alle kan få noget ud af intervaltræning – både de gode, de bedre og de bedste løbere.

De løbere, der har været der de første to mandage, er Connie Mikkelsen, Helle Hammer Mortensen, Kirsten og Finn Kempel Pedersen, Mikael Eggert, Jochen, Ulla Tanderup, Morten, Ole Henneberg, Laust, Carsten Frigge og Birgit.

Mere om intervaltræning

Af Morten Stig Andersen

Hører du til dem der løber jævnlige men i stort set samme tempo, og ikke forbedrer dig, men godt kunne tænke dig det? Så er intervaltræning måske noget for dig!



Der findes (mindst) 3 måder at forbedre dit løb på:

1. Intervaltræning med BMI

Den bedste måde er at møde op i klubregi. Vi mødes hver mandag i Egelund, senere på året ved Kilden. Vi løber diverse strækninger på henholdsvis 400, 600, 800 og 1 km.

Vi aftaler fra gang til gang hvor mange gange, og hvor langt vi løber. Det er bestemt åbent for alle niveauer.

2. Bakkespurt

Løb din normale tur, på seks, otte eller 10 km, men udse dig nogle mindre bakker/stigninger, hvor du løber dig "næsten flad".

De behøver ikke være længere end 100-300 m, til gengæld må der godt være nogle stykker.

Det er fløjtende ligegyldigt, hvilket tempo, du har på, når dine bakkespurter er overstået.

3. Puls op, puls ned

Løb din sædvanlige tur. Når du er godt varm (ca. 20 minutter) løber du først et halvt minut med næsten fuld spurt. Derefter jogger/småløber du et-to minutter, så løber du et minut med næsten fuld fart, små jogger et-to minutter, så to minutter med næsten fuld fart, og igen to minutter jogging/småløb.

Så nedtrapping, et minut med fuld fart og endelig afslutning med et halvt minut med fuld fart og derefter af jogging i mindst fem minutter.

Mod på mere

Når du har mod på mere, hedder det :

1 min/ pause 1-2 min

2 min/pause 1-2 min

4 min/ pause 2min eller mere

2 min/ pause 1-2min

1 min/ pause 1-2

Den kan selvfølgelig også køres længere op, men min erfaring siger max. 1 min-2min-3min-6min-3min-2min-1min.

Det, der er vigtig for alle tre former, er, at få pulsen op nær maksimum i en kortere periode. Hvor stærkt man ellers løber imellem intervallerne er uden betydning.

Det er meget vigtigt, at man er ordentlig varm inden interval/bakketræning (for mig ca. 12 minutters løb), og at man jogger af bagefter (max fem minutter).

Indkaldelse til generalforsamling i BMI Motion

Der indkaldes til generalforsamling i BMI Motion onsdag den

18. februar 2009

kl. 19.15

i klublokalet på Egelund.



Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest otte dage forud for generalforsamlingens afholdelse.

Forslag kan sendes på mail til ck@cabiweb.dk

Dagsorden

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning.
3. Regnskab og budget.
4. Indkomne forslag.
5. Valg af formand og bestyrelsesmedlemmer: På valg er formand Carsten Kjærgaard (genopstiller), kasserer Charlotte Venshøj (genopstiller ikke) og Kim Andersen (genopstiller ikke).
6. Valg af suppleant.
7. Valg af revisorer og revisorsuppleanter.
8. Eventuelt.

Kontingent

Kontingent 2009

Af Charlotte Venshøj

Hermed lidt betalingsstatistik: Pr 31/12 2008 var vi 168 medlemmer, hvoraf syv var kontingentfrie.

125 medlemmer har korrekt tilmeldt sig og betalt via PBS, og 22 har her sidst i januar betalt det tilsendte girokort.

Det betyder, at 14 medlemmer endnu ikke har betalt.

Der er et ekstra girokort på vej til de medlemmer, der ikke har tilmeldt sig PBS – og samtidig henstiller bestyrelsen til, at de 14 medlemmer får bragt orden i forholdene med en lille overførsel på kr 450 til 3661-3663071947.

Tilmelding til PBS

For de medlemmer, der ikke ønsker at tilslutte sig automatisk PBS-opkrævning, opkræves efterfølgende et gebyr på kr. 75,00 pr år.

Du kan tilmelde dig til PBS på to måder:

Via netbank

Find et punkt i Jeres bank-menu, der hedder "betalingsaftaler" eller lignende, indtast derefter følgende oplysninger:

PBS-Kreditornr 04615603
Debitorgruppenr 00001
PBS-kundenr = medlemsnr

Via jeres bankfilial

Få banken til at lave en tilsvarende tilmelding som ovenfor anført.





13 løbere var med til ide-udvikling på mødet den 21. januar.
(Foto: Helle Mortensen).

Træning og løb i 2009

Af Carsten Kjærgaard

Onsdag den 21. januar mødtes 13 BMI-løbere efter træningen for at tale om stort og småt i det kommende løbeår.

Meningen med mødet var ikke at beslutte en hel masse men blot at luften alle mulige idéer og ønsker til træningen og løbsdeltagelse i 2009, så Motionsudvalget har nogle pejlinger på, hvad medlemmerne ønsker.

Vi ved ikke, om alle idéer bliver realiseret, men der kom mange forslag, som vi vil kigge på i den kommende tid. Nævnes kan bl.a.:

Med Helle Mortensen i spidsen vil vi undersøge, om der er basis for at relancere den succesfulde nybegynder-træning, når vi begynder forårssæsonen i Fløjstrup Skov i april.

Intervaltræningen er flyttet til om mandagen kl. 17. Det foregår fra Egelund. Det fortsætter i den kommende tid.

Vi vil stadig forsøge os med forskellige former for fartleg og bakketræning i forbindelse med nogle af de faste træninger i skoven.

I maj satser vi på at lave et nyt løbarrangement på Århus Stadion – fx Coopertest og fem km. Vi vil nok lave et par 10 km testløb i vinterperioden i forbindelse med onsdagstræningen fra Egelund.

Måske vil vi efter sommerferien forsøge os med en lidt mere organiseret løb-langt fællestræning

som optakt til Dresden-turen i oktober.

Vi vil sandsynligvis lave en ny introduktions-fællestræning til fem km-ruten i Vilhelmsborg-skoven, som mange af de nye medlemmer ikke kender. Mere herom senere.

Vi overvejer, om vi på et tidspunkt kan lave en løbeweekend for alle interesserede medlemmer på Fuglsøcentret eller et andet sted. Det er ikke sikkert, at vi når det i 2009, men så bliver det næste år.

Flere kunne godt tænke sig, at vi laver en seance, hvor en løbestilseksperter giver os gode råd til, hvordan vi hver især finpolerer vores løbestil.

Vi arbejder på et foredrag i år, hvor topløberen Nina Thysk Sørensen vil fortælle om løbepsykologi, præstationspres, tackling af konkurrencer m.v.

Der var et forslag om, at alle nyere medlemmer får en mail, der byder dem velkommen til forårstræningen. Den regner vi med at sende ud i slutningen af marts eller begyndelsen af april.

Årets klubbetalte løb bliver: 1900-stafetten i april, Mårslet Run and Walk i august, Odder-løbet i august, 24 timers løbet i Viborg i august og Vejle halvmaraton og 10 km i oktober. Men derudover er der naturligvis et væld af løb, som klubbens medlemmer deltager i i løbet af året.

Der er meget at gå i gang med. Vi håber, at det bliver sjovt.

Fastelavnsløb den 21. februar

Af Carsten Kjærgaard

I år er det vores venner og behårde konkurrenter mod syd – Odder

Atletik – som arrangerer det traditionsrige Fastelavnsløb.



Som bekendt er løbet en dyst på henholdsvis fem km og 10 km mellem de to løbeklubber. Kåringen af holdvindere foregår efter sindrige regler. På fem km-konkurrencen tæller de hurtigste tre mænd og kvinder fra hver klub med i pointtildelingen. På 10 km tæller de hurtigste seks mænd og fire kvinder med, når pointene uddeles.

Men glem alt om reglerne: Det handler om at løbe hurtigt, og det handler om, at vi møder så mange op som overhovedet muligt. Selve mængden af fremmødte BMI'ere kan nemlig være et effektivt psykologisk dødsstød mod Odder, som betyder, at deres ben syrer til, før de overhovedet er kommet i gang. Alle BMI-løbere er derfor meget velkomne. Det plejer at være rigtig hyggeligt.

Pokalen skal forsvares

Sidste år vandt vi pokalen på begge distancer. De skal forsvares i år!!!

Som noget nyt afholdes løbet med start fra Vestermarksskolen i Odder. Der er nummerudlevering og omklædning fra kl. 12. Selve løbet starter kl. 13. Der løbes på en fem km asfalt-rute, som gennemløbes en eller to gange. Efter løbet er der mulighed for bad, og derefter går vi løs på fastelavnsskallerne.

Tilmelding til Carsten på ck@cabiweb.dk senest den 12/2. Angiv navn og hvilken distance du vil løbe. Skriv desuden, om du evt. tager familiemedlemmer/heppere med af hensyn til indkøbet af fastelavnsskaller.

Det er også muligt at tilmelde sig på dagen. Men vi vil gerne have så mange forhåndstilmeldinger som muligt.

Debat

Kommentar til debatten om løbetidspunkt

Af Carsten Thøgersen

Som mangeårig udøver af de statistiske discipliner må jeg indrømme, at jeg gik noget på rumpen over de i det foregående blad fremlagte analyser og konklusioner på det datamateriale, som afstemningen om lørdagens løbetidspunkt havde frembragt.

Kigger vi lidt på tallene, så lader besvarelserne formode, at flest samler sig omkring starttidspunkterne 10 og 11, med et vist henfald til begge sider. Hvis vi tror på dette, lider afstemningen under, at løbere, der ønsker at løbe tidligt på dagen, ikke har haft andre valgmuligheder end kl. 10, medens de løbere, der har svært ved at komme ud af fjerene om morgenen, har haft yderligere to valgmuligheder senere end kl. 11. Hvilket 14 medlemmer jo så også har benyttet sig af.

Som man spørger...

Hvad nu, hvis valget kun have stået imellem kl. 10 og kl. 11? Ville disse 14 så have sat kryds ved kl. 11 i stedet for? Og hvad nu hvis man havde haft valgmulighederne kl. 8 og kl. 9? Ville dette så have gjort indhug i antallet af afgivne stemmer på kl. 10?

At dette ikke er helt ude i hegnet, tyder henvendelserne fra flere løbere jo netop om. De afgivne stemmers fordeling kan således meget vel være yderst afhængig af, hvilke valgmuligheder der blev givet. Med andre ord, som man spørger, risikerer man at få svar!

Så summa summarum: Det eneste relevante udsagn, der formodentlig kan uddrages af det foreliggende talmateriale, er, at 30 løbere har tilkendegivet, at de vil løbe kl. 10 eller tidligere, og 33 løbere hellere vil løbe kl. 11 eller senere. Al yderligere talmagi (med eller uden regnemaskine) kan talmaterialet nu engang dårligt bære.

Vi kommer det nok ikke nærmere på det foreliggende grundlag,

end at der er noget nær "dødt løb" imellem solopgangsspænerne og skumringsfræsere, og at den foretagne afstemning ikke entydigt underbygger det valgte tidspunkt.

Men hele polemikken rejser et andet og mere principielt spørgsmål, og det er: Kan en siddende bestyrelse omstøde en eksplicit vedtaget beslutning taget på en generalforsamling? Emnet har jo været behandlet på generalforsamlingen – og været til afstemning her – såvel i 2005 og 2006.

Angående afstemning om løbetidspunkt

Af Jørgen Tjørnehøj

Jeg foretrækker selv at løbe kl. 10 om lørdagen, og jeg er ikke enig med Steen Mouritsen i alt, hvad han skriver om afstemningen i januar-nummeret af vores klubblad.

Men jeg synes alligevel, at han har en pointe på den måde, at der jo ikke på baggrund af afstemningen er et absolut flertal til fordel for at løbe kl. 10. Ud af de i alt 63 afgivne stemmer er der således 30 medlemmer som har stemt på kl. 10, mens 33 medlemmer har stemt på et af de tre andre foreslåede tidspunkter, og heraf stemte de 19 medlemmer på kl. 11. De sidste 14 stemmer er afgivet til fordel for kl. 12 eller kl. 13.

Man kan i princippet forestille sig, at alle disse sidste 14 medlemmer ville foretrække kl. 11 frem for kl. 10, hvorved der ville være et absolut flertal for at løbe kl. 11. Hvordan kan man afgøre det?

Præsidentvalg

Jo, man kan gøre som til det franske præsidentvalg, hvor vælgerne først kan stemme på en række forskellige kandidater (denne første valgrunde har vi haft, og vi havde her fire forskellige løbetidspunkter at stemme på). Herefter tager man så de to tidspunkter, som har fået flest stemmer, og laver en anden valgrunde, hvor alle stemmer igen, men hvor man nu kun har de to vindere fra første valgrunde at vælge imellem. Så jeg foreslår, at vi laver en ny afstemning, hvor alle stemmer

igen, og hvor der kun kan vælges mellem de to mest populære løbetidspunkter fra første valgrunde, altså kl. 10 hhv. kl. 11 – så har vi gjort det på den demokratisk set bedst mulige måde!

Svar



Af Carsten Kjærgaard

Lad mig først sige, at jeg er helt enig med Carsten Thøgersens påpegning af, at resultatet fra afstemningen om løbetidspunkt om lørdagen ikke entydigt underbygger beslutningen om at løbe kl. 10.

Men jeg vil fortsat hævde, at bestyrelsen med afstemningen har tilvejebragt et beslutningsgrundlag, som trods alt er et kvantespring frem sammenlignet med tidligere tiders smårumlen om, hvorvidt der var mest stemning for at løbe på det ene eller det andet tidspunkt.

Samtidig synes jeg, at vi med valget af kl. 10 ikke har fejlfortolket de signaler, vi har modtaget fra medlemmerne. Men ja, der er stadig plads til fortolkning og spekulation om, hvorvidt stemmerne på kl. 12 og kl. 13 ville have landet på kl. 11, hvis valget havde indskrænket sig til kl. 10 og 11. Eller om nogle af kl. 13-stemmerne rent faktisk ville have foretrukket kl. 9 eller tidligere, hvis det havde været en valgmulighed. En af stemmerne på kl. 13 skrev rent faktisk i sit svar, at hun nok ville have stemt på kl. 9, hvis det havde været en mulighed.

Snusfornuftsvalg

Da undertegnede på bestyrelsens vegne "designede" svarmulighederne, kunne jeg og bestyrelsen naturligvis ikke på forhånd vide, at flertallet af

stemmerne ville gruppere sig om kl. 10 og kl. 11. Derfor var der ikke ligevægt af valgmuligheder på begge sider af de to tidspunkter. Vi foretog simpelthen et snusfornuftvalg, hvor vi gav mulighed for at stemme på de tidspunkter, som vi antog, ville appellere til flest medlemmer. Derfor fik vi et afstemningsresultat, hvor der er plads til fortolkning. Det anerkender jeg.

Derfor kan Jørgen Tjørnehøj da også have ret i, at en optimal løsning vil være, at vi nu vender tilbage til stemmeurnerne og beslutter, om kl. 10 eller kl. 11 skal være "præsident". Det vil jeg ikke afgøre her i spalterne. Bestyrelsen skal mødes den 28/1 (dette indlæg skrives den 24/1), hvor vi vil diskutere, om vi skal på den igen.

Ikke mindretalsdiktatur

Men jeg tror roligt, at jeg på bestyrelsens vegne kan sige, at vi er brændende tilhængere af, at vigtige beslutninger om f.eks. træningstidspunkt baserer sig på medlemmernes ønsker og ikke på bestyrelsens mindretalsdiktatur. Derfor lancerede vi efter bedste emne både tilfredshedsundersøgelsen for et år siden og denne afstemning. Skoven holder jo åben hele dagen, så i modsætning til næsten alle andre afdelinger i BMI er vi i den unikke situation, at vi selv kan afgøre, hvornår det passer os bedst at brænde vores energi af. Og bestyrelsen har jo med åbne øjne selv besluttet at lukke demokrati-katten ud af sækken, så vi er naturligvis også interesseret i, at vores afstemning skaber både afklaring og tilfredshed i stedet for endnu mere smårumlen.

Ny overvejelse

Så med hånden på hjertet lover jeg, at vi giver løbetidspunktet om lørdagen endnu en overvejelse i bestyrelsen. Og desuden kan jeg garantere de tålmodige læsere, at dette bliver mit sidste indlæg desangående – bortset fra, at bestyrelsen i næste nummer meddeler, hvad vi er nået frem til.

Vildt løb på Landsstævne

Af Lene Jørgensen
Idrætskoordinator DGI Østjylland

Vi advarer imod intense oplevelser på Landsstævne 2009.

Høj intensitet, tusinder af deltagere i smukke omgivelser. Du skal regne med at oplevelsen bider sig fast i både krop og sjæl, hvis du løber med til Landsstævne 2.-5. juli 2009 i Holbæk. Du kan også deltage på endagsbilletter.

Tilbud for hele familien

Stil op til det årlige Nyvangløb i Holbæk over en distance på fem kilometer. Vær med på det første officielle

landsstævne-motionsløb over fem, 10 km, en halvmaraton og en maratondistance (42,195 km). Nyd det gode selskab blandt idrætsfolk der er til udfordringer, fællesskab og sundhed.

www.l2009.dk

På landsstævne kan du også dumpe ind til tidtagning, løbetest, konditertest, workshops, se opvisninger og smage på en række andre idrætter som golf, cykling, fitness, idrætscross, geocaching, dans, fodbold og meget mere.

Der er også masser af tilbud for hele familien til Landsstævnet.

Tjek priser, overnatning m.m. på www.l2009.dk

Nye løbere

Hjælp de nye løbere

Af Helle Mortensen

Kan du huske, hvordan det var, da du startede med at løbe? Tog du bare skoene på og var i gang?

Blev du overtalt af en løbegal kollega eller nabo? Var det et nytårsforsæt eller et væddemål, som fik dig i gang?

Hvordan var det, da du startede i BMI motion.

Var det den emsige nabo, som trak dig med?

Havde du trænet meget forinden for at være god nok til at starte i klubben?

Ville du gerne lære andre løbere og nye ruter at kende?

Var det svært at møde op den første gang, hvor du ikke kendte nogen?

Sidste forår startede vi op med nye løbere i BMI motion. Dette var en stor succes, og vores klub har i løbet af det sidste år

fået rigtig mange nye medlemmer - dejligt.

Vi har brug for hjælp

Vi vil igen tilbyde hjælp til nye løbere. MEN vi behøver hjælp fra flere af jer til at være front løbere, løbecoaches, eller hvad vi vil kalde os. For det betyder meget for nye løbere, at der er nogle til at tage imod dem og til at hjælpe hele vejen rundt.

Planen er, at vi som sidste år starter med overgangen til sommerruterne og fortsætter frem til sommerferien. Men...

Skal vi have Fuldenløbet som mål for løberne?

Skal vi lave noget specielt for børn?

Hvor meget skal og kan vi presse løberne?

Har vi behov for noget teori, inden vi begynder?

Jeg vil gerne høre fra alle løbere, som har en mening om ovenstående og som vil bruge få eller mange træningsgange på at løbe med på tre eller seks km.

Giv mig hurtigst muligt besked til træning eller send en mail på hfmortensen@yahoo.dk så vil jeg indkalde til en planlægningssnak.



En gammel klub som BMI Motion har mange traditioner, som vi i de følgende numre vil fortælle om. En af de nyere traditioner er BMI Stafetten, der løbes om foråret. (Arkivfoto: Ole Henneberg)

Traditionen tro!

Af Helle Mortensen

I en gammel klub som vores findes der mange traditioner, som de gamle kender og holder fast ved. Det er med til at give klubben sit særpræg. Men skal vi bevare alle de gamle ting, eller trænger vi til nyt, det vil der sikkert være delte meninger om.

Jeg vil beskrive nogle af traditionerne i klubben for at give andre end de gamle medlemmer kendskab til dem. Jeg håber så, at andre medlemmer vil komme med deres bud på gode gamle traditioner eller nye, som vi kan tage op. I dette nummer vil jeg fortælle om tre ting:

Løb langt

Løb langt turene, hvor vores eller andre klubber inviterer til at løbe længere ture. Det foregår på den måde, at man mødes på det annoncerede sted. Ruterne, som er af forskellig længde, bliver gennemgået af rutelæggeren. Det er typisk andre ruter end de sædvanlige løberuter hvilket - også når man er på hjemmebane - giver mulighed for at lære nye steder at kende.

Ruterne er mærket mere eller mindre op, og der er ofte forfriskninger på turene i form af vand eller saft. Efter løbet er der mange steder kaffe, te og kage samt hyggeligt samvær. Løbene bliver annonceret i vores blad eller på hjemmesiden. Det koster ikke noget at deltage.

Generalforsamlingen

Generalforsamling i BMI motion er vist den mest velbesøgte generalforsamling i alle BMI afdelingerne. Der er tradition for, at valg til bestyrelsen foregår uden de store kampe, og at der er mulighed for at tale om mange ting, når alt det formelle er overstået. Klubben er vært ved et let traktement. Nye medlemmer har her mulighed at høre, hvad der tidligere er sket og fremover vil foregå i klubben, uden straks at blive valgt ind i noget. Generalforsamlingen holdes normalt i klublokalet i Egelund, i år er det den 18.02.

Fastelavnsløb

Fastelavnsløb er et løb, hvor vi hvert år dyster mod vores naboklub i Odder. Løbet holdes skiftevis ved kilden på Beder landevej og i Odder (nyt mødested i år).

Der løbes på en fem km rute, denne løbes en eller to gange rundt.

Løberne får point efter deres placering, når de kommer i mål. Der gives point til både mænd og kvinder på begge ruter.

Når løberne er kommet i mål, er der mulighed for bad, før vi alle mødes til kaffe, te og fastelavnsboller. I Beder sker det på skolen.

Der er forhåndstilmelding til løbet for at sikre, at der er fastelavnsboller nok til, at vi alle kan få mere end en fastelavnsbolle. Jeg har hørt om løbere, som et år smagte alle 5 slags boller.

Det er et løb, hvor der kommer mange løbere, og mange har taget deres personlige heppere, nemlig ægtefælle og børn med. Under kaffen får vi resultatet af løbet, og vandrepokalerne, som det hele drejer sig om, bliver uddelt til den vindende klub. Løbet foregår som regel en lørdag eftermiddag tæt på fastelavn. I år er det den 21. februar (læs mere om løbet andesteds i folderen).

De næste emner i Traditionen Tro kunne være start på sommer ruten, deltagelse i 1900 stafetten.

PROFILEN

Navn: Kristine Vinter, gift med Michael. Har fire børn: Ida 11, Laurits 10, Jens 5 og Søren 3 år.

Job: Sygeplejerske på børneafdelingen på Skejby.

Andre fritidsinteresser:

Svømmehallen og skøjtebanen med børnene.
Ganske flittig gæst i Malling Bio.
God mad og vin med venner.
At tulle rundt hjemme med vasketøj og brødbagning.

Favoritferie:

At komme langt væk fra iskiosker, hoppebørge og forlystelsesparker. F.eks. bjergene i Provence eller fjeldene i Nordnorge, så både børn og voksne kan komme helt ned i tempo og slappe af.
For to år siden var Michael og jeg på cykeltur i Toscana i otte dage (uden børn). Fantastisk!
Men hjemme er nu også dejligt, vi bor ved Mariendal fem minutter fra skov og strand.

Største oplevelse i livet:

Livet giver heldigvis rigtig mange store oplevelser...
Som 18-årig boede jeg i en lille landsby i Lesotho i 6 måneder, det var min "dannelsesrejse". Kæmpe oplevelse!

Bedste løbesko: Jeg har ikke så mange erfaringer mht løbesko. Jeg har netop købt mit andet par, et par Nike Pegasus, og dem forventer jeg mig selvfølgelig meget af!

Hvornår begyndte du at løbe:

Jeg dyrkede atletik som barn/ung. Der har så været en lille pause på ca 15 år... og jeg begyndte at løbe i juleferien for to år siden.
Vi bor mange mennesker i et lille hus, og jeg trængte til at komme ud og få lidt plads og frisk luft. Jeg gik en tur ved stranden i mørket, men det var koldt, så jeg løb lidt for at holde varmen. Sådan begyndte det, og jeg husker tydeligt, hvor stolt jeg var, da jeg første gang løb tre km uden pauser!

Indmeldt i BMI motion:

Det må have været i foråret sidste år.

Hvor til løber du? I øjeblikket går



Kristine Vinter til BMI-Stafet sidste år. (Arkivfoto: Ole Henneberg)

det godt: 20 km om ugen fordelt på to-fire ture.

Sportslige mål: Til sommer vil jeg kunne løbe 10 km på 50 minutter. 2 x 1/2-marathon i år. Odder i maj og Odense i september.

Bedste sportslige oplevelse:

Efter min første og eneste 1/2-marathon (H.C.Andersen-løb i Odense) i september sidste år var jeg ikke til at skyde igennem i flere uger!

Hvorfor medlem af BMI motion? Motivation! Det forpligter, for det virker trods alt lidt fjollet at være medlem af en løbeklub, hvis man ikke løber. Det er godt at have nogle at lave aftaler med og nogle løb at melde sig til. Jeg havde jo troet, at jeg ville løbe med klubben i skoven onsdag og

lørdag, men jeg er åbenbart ikke god til at løbe på faste tidspunkter. -Så jeg løber som regel alene. Dog tager jeg 10 km med redaktøren ind imellem, og de føles meget kortere, når man har nogen at følges med.
Sammen med børnene har jeg deltaget i BMI-stafetten, cross-løbet og julebanko, det har vi nydt.

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre?

Jeg er imponeret over hvor meget initiativ og engagement, der bliver lagt for dagen i klubben. Skønt med så mange forskellige arrangementer, som alle kan være med i! Så jeg har ingen forslag til forbedringer.

Et godt træningsråd? Lav aftaler, det motiverer. Gå efter realistiske mål.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning	Onsdag kl. 17.30 fra Egeund hallen. Lørdag kl. 10 fra Tømmerpladsen i Fløjstrup Skov.	
Søndage	Uformelt søndagsløb	Ikke hver søndag—check hjemmesiden Fra Kilden ca.1½ time søndag Kl. 10.	
Mandage	Interval-træning	Start fra Egelund hallen kl. 17.	
Tirsdage	Gymnastik	Beder Skole Store gymnastiksal kl. 18-19.	
Fredage	Spinning	Motionslokalet, Egelund hallen.	
1. februar	Danisco Cup	Marselisborg-hallen kl. 10.30	
Søndag den 15. februar	Løb langt Danisco Cup	Hammel Stadion kl. 10.30 Brabrandhallen kl. 10.30	
Onsdag den 18. februar	Generalforsamling	Klublokalet, Egelund Hallen kl. 19.15	
Lørdag den 21. februar	Fastelavnsløb	Vestermarksskolen, Odder. Start kl. 13. Nummerudlevering fra kl. 12	

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 Charlotte Venshøj. Email:venshøj@mail.dk tlf. 8627 6390
Best. medl. Kim Andersen. Email:catherina@oncable.dk tlf. 8623 1787
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 Charlotte Venshøj
BMI Motions bankkonto: Danske Bank 3661 3663071947

SPORTMASTER

Viby Centret Odder Centret
8614 9544 8654 4330

Hovedsponsor for BMI Motion