

# BMI MOTION

## ELEKTRONISK FOLDER

1. april – 30. april 2007



### Lidt af hvert

#### Jublæumsfest 28.april:

Nu er det aller, aller sidste chance, hvis du vil med til den fantastiske fest, der arrangeres i anledning af BMI Motions 25-års jubilæum på Odder Parkhotel.

Kontakt omgående en fra festudvalget. Eller send en mail til [lene\\_nicolaisen@mail.dk](mailto:lene_nicolaisen@mail.dk)

#### Kære gymnastik- og løbevenner !

Mange tak for de smukke blomster jeg modtog på min fødselsdag. Det varmede at få en hilsen på dagen. Jeg havde en god og hyggelig dag med venner og familie.

Kærlig hilsen Solveig

#### Tusind tak

Jeg vil gerne takke for den smukke buket med tulipaner, som jeg modtog til min 60 års fødselsdag.

Med venlig hilsen Benny Felthaus

#### Fremlysning

Jeg har rabatkort til Sportsmaster liggende til følgende medlemmer: Birthe Gylling-Jørgensen, Per Fendinge Olsen, Marianne Dam, Synnøve Jørgensen, Kim Grann, Ove Geertsen, Gunnar Enevoldsen, Kirsten og Per Molberg, Per Bligaard, Carsten Aabrandt Jensen og Mie Brüel.

OBS kortene er gyldig indtil 31-12-07 og giver 20% rabat på ikke nedsatte varer i Sportsmaster i Odder. Kortet er som regel udskrevet til en persen i en familie.

Hvis du vil have dit kort, så ring til mig på tlf. 8693 3027.

Hilsen Helle



*Klar til en dejlig lørdagsløbetur i marts – fra venstre ses Poul Henning, Torben, Helle, Bente, Kurt, Keld, Steen, Bodil, Leo, Lene, Kurt, Peter, Henrik, Kirsten, Knud og Peter.*

### Hold rent-dagen /Jubilæumsløbet 14. april

Hermed en lille opfordring til at alle motionsafdelingens medlemmer i et par timer deltager i Hold rent-dagen lørdag den 14. april kl. 9:30. I Malling er der mødested på Holmskovvej 10 og i Beder på skolens parkeringsplads. (Se nærmere omtale i de sidste to numre af Fællesbladet.)

Jeg foreslår, at man møder op i klubbetøj for at være synlige, og måske i sidste øjeblik kan vi få lokket flere til at deltage i vores Jubilæumsløb, som starter kl. 14:00.

Kom og hjælp med at gøre hovedrent i grøftekanter, rabatter, stier og grønne områder, så vi kan nyde vore løbeture endnu mere.

Lene Gisselmann

### Motionsrummet

Nu er foråret ved at være på vej, og vi - som benytter motionsrummet i Egelund fredag aften - er begyndt at tale om at standse spinningscyklernerne og i stedet for finde løbeskoene eller vores egne cykler frem igen. Præcist hvornår vi stopper i Egelund, har vi ikke aftalt, men det bliver nok snart.

Derfor tak for en svedig sæson i motionsrummet, hvor vi hørte vores altid veloplagede instruktør igen og igen og igen. Hvis vi ikke finder på andet, hører vi hende igen til efteråret! Så er I advaret.

Hilsen Helle

## Kommende aktiviteter

### Slut med Egelundstien – vi rykker i skoven

Onsdag den 4. april flytter vi i skoven. Det betyder, at vintertræningen fra Egelund er slut for denne gang. I stedet mødes vi på den store parkeringsplads i den sydlige ende af Fløjstrup Skov (hvis nye medlemmer er i tvivl om, hvor det er, kan I bare ringe til en fra Motionsudvalget - se telefonnumre på [www.bmi-egelund.dk/?motion](http://www.bmi-egelund.dk/?motion)) hver onsdag og lørdag fra nu og indtil ca. 1. oktober.

Træningstiden er som sædvanlig kl. 17.30 om onsdagen og 12.00 om lørdagen. Der er mulighed for at løbe forskellige ruter og distancer.

Klubben giver sodavand og øl første gang. Desuden bliver der nok mulighed for at købe klubløbetøj. Så husk at tage penge med på onsdag, hvis du står og mangler smarte, korte tights eller singletter til forårssæsonen.

Hilsen bestyrelsen

## Nyt fra motionsudvalget

### Jubilæumsløb

HALLO—hvor bliver tilmeldingerne af fra vore egne løbere?

- Løbet afvikles lørdag den 14. april kl. 14. Seancen forventes at foregå på græsarealet over for Beder Butikstov. Tilmeld jer til løbet individuelt, hvorefter Motionsudvalget sammen sætter BMI's hold. Send en mail til Carsten på [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk).

Behøver vi at sige, at vi naturligvis satser på, at BMI Motion vinder alle tre klasser?

Se særskilt omtale af arrangementet.

Venlig hilsen Carsten Kjærgaard

### 1900-Stafetten 2007

Foråret er kommet, og det er på tide at finpudse formen til dette års 1900-stafet. Som bekendt afvikles løbet i år søndag den 22. april. Starten går kl. 9.00 for herrerne, der løber 10 gange 10 km, og kl. 11.00 for henholdsvis seniorerne og kvinderne, hvor hvert hold løber 5 gange 10 km.

Se mere herom på hjemmesiden:

<http://www.aarhus1900.dk/arrangementer/default.asp?page=139&id=191>

Vi har i år tilmeldt 2 herrehold, 2 kvindehold og 1 seniorhold indtil videre. Der er ikke sat navne på de enkelte løbere endnu. Det vil sige, at vi op til løbet kan placere løberne på de tidspunkter og det hold, hvor det passer bedst. Nærmere besked desangående lægges på [www.bmi-egelund.dk/?motion](http://www.bmi-egelund.dk/?motion) i ugen op til løbet.

Pt. er der 22-23 tilmeldte herrer. Det vil sige, at der er 2-3 "i overskud". Det ville derfor være super, hvis vi kunne få 7 herre-tilmeldinger mere, så vi kom op på 3 herrehold, 2 kvindehold og seniorholdet. Seniorholdet er allerede fuldt besat. Der er 9 tilmeldte kvinder, så vi mangler en enkelt for at få fuldt hus til de 2 kvindehold. Derfor efterlyses der også en enkelt kvindelig løber mere, som er klar til at fyre 10 km af.

Ud over at vi naturligvis alle sammen løber en smule hurtigere i år end sidste år, er der mange

ting som er *same procedure as last year, James*. Vi repeterer her for nye medlemmer og glemsomme gamle medlemmer:

- ▶ BMI's telt vil være slået op på det sædvanlige mødested (håber vi) – det vil sige ca. 150-200 meter oppe ad bakken i løbsretningen. Her vil heppre og løbere holde til hele dagen. Placeringen er super, fordi vi kan se løberne både lige efter starten, og når de halser ned mod målet og kun mangler den sidste 700 meters sløjfe.

Der vil være øl, sodavand på klubbens regning i teltet, og vi opfordrer medlemmerne til at tage kaffe/te og kage med. Det plejer at være rigtig hyggeligt – og spændende – så hvis du har mulighed for det, så tag klapstolen og tæppet med og nyd showet, når du ikke lige selv er ude at løbe din tur.

- ▶ Der er mulighed for gratis bad på campingpladsens badefaciliteter.
- ▶ Mødetid for den enkelte løber er minimum en halv time før forventet løbetid (nærmere information om forventede løbetidspunkter følger som sagt på hjemmesiden ugen før). Men mød gerne op en times tid før, så du lige har mulighed for at hilse på den løber, du skal afløse. Så kan I også aftale håndklapningsteknik i målområdet, når I skifter!!
- ▶ Husk, at alle løber i klubtrøje. Klubben betaler løbet og vil derfor også have lidt gratis PR fra alle vores seje løbere.
- ▶ Hvis nogle skulle have et brændende ønske om at løbe to ture, kan det måske også lade sig gøre. Send en mail til undertegnede om det. Så ser vi, om der er huller til sidst, der skal fyldes ud.
- ▶ Og sidst, men ikke mindst: Vi har jo efterhånden en tradition for en indædt konkurrence med Odder Atletiks førstehold om, hvem der kan kalde sig Kongen af Gåsehaven. Sidste år sendte vi Odder den lange vej hjem med et svidende nederlag på 27 minutter. Det har fået dem til at opruste gevaldigt. De har simpelthen støvsuget Odder for topløbere, så de i år stiller med et hold, som helt sikkert kan yde mere værdig modstand end sidste år. Deres tre første løbere spadserer nok igennem ruten på tider i omegnen af 37 minutter per løber, mens de næste løbere er lidt mere menneskelige.

Derfor skal vi helt op på beatet, hvis vi også i år skal tæve vores gode naboer mod syd.

Endelig skal det lige bemærkes, at Odders

telt plejer at være slået op lige ved siden af vores, så det kan hurtigt blive en lang dag i bakkerne, hvis vi skal høre på usaglig hån undervejs. Eller hvis vi ikke i løbet af dagen får lukket hullet efter Odders overrumpingsstrategi med deres eliteløbere på de første tre ture. Vi giver dem kamp til stregen!!!

Fortsat god træning!!! Spørgsmål? Så ring eller mail til undertegnede.

Venlig hilsen Carsten – tlf. 8693 8696 – [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk)



### **Fortræning til 1900 Stafettten**

Hvis du vil være forberedt på de strabadser, der venter forude på Danmarks hårdeste stafetløb, så deltag i fortræningen.

Startstedet er ved Hørhaven, ruten er 10 km. og opvarmningen starter kl. 10.00. Der inddeles i grupper i forhold til tempo.

- Søndag den 1. april
- Mandag den 9. april
- Søndag den 15. april

### Motionsudvalget foreslår disse løb:

- **Skvæt Skov Løbet** – 7,5 km på den krævende men flotte tur i Vestermølle- og Skvæt Mølle skoven. Søndag den 1. april kl. 13.00. Start: Højvangens Torv, Skanderborg. Distance: 7,5 km. Omklædning : Niels Ebbesen Hallen. Startgebyr: 40 kr. Tilmelding: [www.skanderborgloeb.dk](http://www.skanderborgloeb.dk) – der kan tilmeldes på dagen fra kl. 11:30
- **Stjerneløbet i Hammel**—Tirsdag den 24. april kl. 19.00. Start: Pøt Mølle v/Hammel. Distance: 11 km. Startgebyr: 40 kr. (eftertilmelding 20 kr.) Et anderledes motionsløb med 3 forskellige ruter, der alle skal løbes. Rækkefølgen oplyses ved start. Præmier til hurtigste kvinde og mand. Tilmelding: 19.04.07 [www.hgfhammel.dk/lob/](http://www.hgfhammel.dk/lob/)
- **Odder Allé Halvmarathon** -Lørdag den 5. maj kl. 13.00. Start: Odder Idræts Center, Parkvej, Odder. Distance: halvmaraton samt mini maraton på 2,1 km. Mulighed for omklædning. [www.odderhalvmarathon.dk](http://www.odderhalvmarathon.dk) Startgebyr: 100 kr. minimaraton 20 kr. ingen ekstra gebyr ved eftertilmelding. Der er kaffe/te og kage i Odder hallen efter løbet. Der afholdes fortræning lørdage fra den 24. februar kl. 9.00 med start Fra Odder svømmehal. Tilmelding: senest 28.04.07

### Ny rute i Vilhelmsborg og Rokballe

Som tidligere varslet har BMI Motion opmålt en ny rute på 5 kilometer med start i bunden af Beder Landevej. Ruten har form som en sløjfe i Vilhelmsborg og Rokballe og er opmålt til præcis fem kilometer. Du kan se ruten på ruteopmåleren på hjemmesiden [www.iform.dk](http://www.iform.dk) (du skal søge på klubopmålte ruter i Beder; så skulle den være til at finde).

Vi har ikke fået lov til at afmærke ruten. Men Motionsudvalget regner med at holde en "indvielse" af ruten en lørdag i maj, hvor vi flytter træningen fra Fløjstrup Skov til Vilhelmsborg. Vi regner med, at vi gennemløber ruten en gang roligt i fællesskab, hvorefter der vil være mulighed for at løbe ruten på tid bagefter. Garanti for PR – i hvert fald første gang!!

Hold øje med vores hjemmeside – her følger besked om tidspunkt.

Hilsen motionsudvalget

## PROFI LEN

**Navn.** Christian Damberg

**Alder:** 65 år

**Civil status:** Gift med Karen og har to døtre, Marianne der er 40 år og Dorthe der er 38 år, og så har jeg to dejlige børnebørn.

**Uddannelse/job:** Er handelsuddannet som kommis i Møgeltønder, hvor det var 2,15 m til loftet, og hvor vi havde pensler og des lignende hængende under loftet. Var på dekoratørscole i Hørning. I 1963 kom jeg til Buko ost som rejesdekoratør og indretningskonsulent. Her var jeg indtil 1966, hvor jeg kom til Atlas som sælger af hårde hvidevare og køkkener. I 1978 var vi to kollegaer, der startede et møbelimport- eksportfirma. Firmaet solgte vi i 1987. Herefter var jeg i 2 år salgschef for et firma i Silkeborg. I 1989 kom jeg tilbage til Electrolux /Atlas, som distriktschef for småapparater i Danmark, og her var jeg, indtil jeg gik på pension.

**Andre fritidsinteresser:** Jeg spiller golf og nyder at gå tur med min hund. Her møder jeg jo mange af de løbere, jeg burde løbe sammen med.

**Favoritferie:** I sommerhus i Løkken. Det er det skønneste vi ved. Her kan man gå ture langs stranden og nyde den storslåede natur, der er der.

**Største oplevelse i livet:** Min ferietur med Karen og pigerne i Mexico, nærmere betegnet på Jugatan halvøen, der ligger ud i det Caribiske hav. Det er en oplevelse, som jeg ikke glemmer, storslået og en natur helt anderledes end vores, og så det, at de har haft en så højtstående kultur for over 800 år siden

**Bedste løbesko:** Når jeg ellers løber, ja så Nike og Asics.

**Hvornår begyndte du/I at løbe?** Jeg begyndte at løbe som 12 år i min fødeby Højer. Her kom der en boghandler til byen ved navnet Bundgård. Han startede en atletikafdeling, og her begyndte jeg at dyrke atletik.

**Indmeldt i BMI Motion:** I 1987.

**Hvor tit løber du:** I mine tanker meget, men nej, alt for lidt.

**Sportslige mål:** At komme til at løbe to tre gange ugentligt og kun hilse på mine klubkammerater, når jeg løber, og ikke som nu kun, når jeg går tur med hunden.

**Bedste løbe eller sportslige oplevelse:** Det var nok, da jeg var soldat og løb orienteringsløb. Her oplevede jeg at vinde DK for hold. Ja ja vi vandt over Jægersoldaterne og var med til det rigtige Danmarksmesterskab for hold, der i 1962 blev afviklet ved Aalborg. Vi vandt ikke.

**Hvad er årsagen til at du er medlem af BMI Motion:** Det var Kurt Ivan Pedersen, der mente, at klubben og jeg havde godt af hinanden. Det skal han have tak for, da det har givet mig mange uforglemmelige oplevelser.

**Kan BMI Motion ændre noget for at blive bedre:** BMI Motion (Familiemotion) har forstået at få unge som gamle med i en enhed og et sammenhold, som jeg håber, de kommende medlemmer vil bakke op og værne om. Det er vigtigt i denne forjagede tid, vi lever i.

Et godt trænings råd: Husk at møde op til træning i skoven og nyd at løbe, om du løber 3 km. eller 15 km. er ligegyldigt – det, det drejer sig om, er at deltage og være med. Og husk, det er sundt at løbe, men alt med måde.





# BMI Motion fylder 25 år



## Det fejrer vi med et stafetløb for alle i Beder, Malling, Mårslet og omegn

### **Tid og sted:**

Lørdag den 14. april kl. 14 på græsplænen i Parken tæt ved Kirkebakken (bag ved det gamle posthus) i Beder. Mødetid 13.30.

### **Hvad går det ud på?**

BMI Motion udfordrer alle lokale løbere i Beder, Malling og Mårslet til en dyst på 5 gange 5 kilometer stafetløb. BMI Motion stiller selv et antal hold. Alle andre, der har lyst, opfordres til at tilmelde hold med 5 personer på hver. Det kan være et hold fra jeres grundejerforening, andre sportsafdelinger i BMI, fra skolerne/klasserne, butikkerne, andre foreninger osv. Alt hvad der kræves er, at I er 5 personer, der hver kan løbe/gå 5 kilometer. Det er et lille, uformelt eftermiddags-arrangement, hvor der kun kan deltage stafethold fra BMI Motions normale opland.

### **Grupper:**

Der konkurreres i 4 grupper:

- Kvinder (5 kvinder på holdet)
- Mænd (5 mænd på holdet)
- Mix (mænd/kvinder efter egen opskrift på holdet)
- Børn (5 børn under 14 år på holdet)

### **Rute:**

Der løbes på en rute på 2,5 kilometer. Ruten går ned gennem parken, et sving omkring Skoleparken, tilbage til parken, via trapperne og markvejen til Beder Landevej - og retur ad Beder Landevej, Engdalgårdsvej og Kirkebakken. Ruten skal gennemløbes to gange, før man skifter med den næste på holdet. Ruten er afmærket, så man ikke kan løbe forkert.

### **Tilmelding**

Deltagelse er gratis.

Tilmelding foregår ved, at man sender en mail til Carsten Kjærgaard på [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk) med en angivelse af holdets navn samt navnene på de 5 løbere (i den rækkefølge, som deltagerne løber). Ved børn angives også alder. Tilmeldingen bekræftes via mail den 11/4. Øvrig bekræftelse udsendes ikke. Sidste tilmelding: 10/4. (Medlemmer af BMI Motion kan tilmelde sig enkeltvis på samme mailadresse. Derefter sammensætter Motionsudvalget holdene)

### **Startnummer**

Startnumre udleveres kl. 13.30 på løbsdagen. Mød op i god tid, så vi kan få det hele på plads, før startskuddet lyder. Der er gratis væske til løberne, når de kommer i mål. Desuden te/kaffe og kage.

### **Resultatliste:**

Kan ses på [www.bmi-egeland.dk/?motion](http://www.bmi-egeland.dk/?motion) nogle dage efter løbet.

### **Præmier**

Præmier til de vindende hold udleveres umiddelbart efter, at de sidste hold er kommet i mål. Der er gratis medaljer, diplom og sodavand til alle deltagende børn.

### **Vil du vide mere?**

Ring til Carsten Kjærgaard på tlf.: 8693 8696 (er bortrejst 2/4 – 10/4); Birgit Winther på tlf.: 8693 8510; Connie Mikkelsen på tlf.: 8693 0078.

## Aktivitetskalender 1. april—30. april 2007

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
	Motionsløb	Sommerruten fra Parkeringspladsen i Fløjstrup onsdage kl. 17.30 Lørdage kl. 12.00	
	Uformelt søndagsløb	Fra Kilden ca. 1½ time hver søndag Kl. 10.30	
	Idrætsmærketræning	Mandage: 20. marts, 27. marts, 3. april, 7. maj, 14. maj, 21. maj, 4. juni, 11. juni, 19. juni	
	Fortræning 1900 Stafetten	Hørhaven 1. april, 9. april og 15. april kl. 10.00	
14. april	BMI Jubilæumsløb	Beder Butikstov kl. 14.00	F
22. april	1900 Stafetten	Hørhaven fra kl. 9.00	F
28. april.	25-års jubilæumsfest	Odder Parkhotel kl. 18.00	F

F = Fællestilmelding

Fællestilmelding: Carsten Kjærgaard, e-mail: [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk) tlf: 8693 8696  
 Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen e-mail: [syp@webspeed.dk](mailto:syp@webspeed.dk) tlf: 8693 7612  
 Motionsudvalget: Finn Kempel Christensen, e-mail: [finn.kempel@mail.dk](mailto:finn.kempel@mail.dk) tlf: 8693 3414 eller  
 Connie P. Mikkelsen e-mail: [cpm@mikkelsen.mail.dk](mailto:cpm@mikkelsen.mail.dk) tlf: 8693 0078.

### BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Carsten Kjærgaard e-mail: [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk) tlf: 8693 8696  
 Næstformand Poul Christensen e-mail: [hennyogpoul@mallinghuse.dk](mailto:hennyogpoul@mallinghuse.dk) Tlf. 8693 3101  
 Kasserer Charlotte Venshøj. e-mail: [venshoj@mail.dk](mailto:venshoj@mail.dk) Tlf. 8627 6390  
 Best. medl. Kim Andersen e-mail: [catherina@oncable.dk](mailto:catherina@oncable.dk) tlf. 8623 1787  
 Best. medl./Redaktør Kirsten Bruun e-mail: [kh.bruun@mail.dk](mailto:kh.bruun@mail.dk) tlf. 8693 6942  
 Best. Medl. Helle Hammer Mortensen e mail [hfmortensen@yahoo.dk](mailto:hfmortensen@yahoo.dk) Tlf. 8693 3027

[www.bmi-egelund.dk/motion/](http://www.bmi-egelund.dk/motion/)

**Stof til folderen: senest 25. i hver måned på e-mail: [bmi\\_motion@hotmail.com](mailto:bmi_motion@hotmail.com)**  
 Betalinger til kassereren: Opret PBS aftale. Kontakt kasserer Charlotte Venshøj

Hovedsponsor for BMI Motion:



Sponsor for Fuldenløbet:

Gør det du er bedst til – det gør vi

Danske Bank