

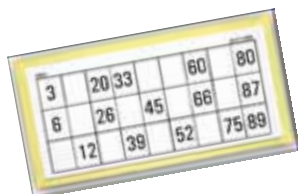
BMI MOTION

ELEKTRONISK FOLDER

1. december— 31. december 2006



Siden sidst



Julebanko

BMI Motions klubaften onsdag den 22. november blev en rigtig familieaften. Omkring 50 deltagere mødte op. Jørgen Fjord og Kurt Pedersen styrede professionelt bankospillet. Der var jubel ved de fleste borde, og de kvikke BMI børn fik vist deres andel af gevinsterne. Tak til de, der sponsorerede sidegevinster.

I pausen fik vi dejlige æbleskiver fra Cafeteriet og rigtig hjemmelavet gløgg – sådan noget, der giver røde kinder. Uhmnn. Tak til Bente og Bodil, som igen i år tog sig af gløgen. Og tak til Jørgen og Kurt, som igen i år styrede bankospillet. De havde styr på det hele (egentlig er det vel lidt snyd, at de aldrig selv kan være med til at vinde nogle af de fine præmier!)

De klubmestre, der var til stede, fik overrakt deres diplomer fra klubmesterskabet i Cross i oktober. Anne Grethe vil udlevere de sidste diplomer ved lejlighed.



Her ses listen med samtlige klubmestrene i de forskellige aldersklasser.

BMI Motions klubmestre i cross 2006

| Alder | Distance | Navn | Tid |
|----------|----------|--------------------------|-------|
| 10-14 år | 2,5 km | Nikoline Hedelund Jensen | 20.22 |
| 10-14 år | 5 km | Benedikte Brüel | 33.40 |
| 15-19 | 5 km | Simon Venshøj | 23.09 |
| 40-44 | 5 km | Connie Mikkelsen | 23.23 |
| 40-44 | 5 km | Frank V. Jensen | 38.04 |
| 40-44 | 10 km | Martin Klausen | 41.18 |
| 40-44 | 10 km | Birgit Winter | 45.43 |
| 45-49 | 5 km | Helle Nielsen | 27.37 |
| 45-49 | 10 km | Morten Stig Andersen | 39.44 |
| 45-49 | 10 km | Helle Mortensen | 53.10 |
| 50-54 | 5 km | Anne Grethe Birk | 27.22 |
| 50-54 | 5 km | Andy Christiansen | 31.13 |
| 50-54 | 10 km | Finn K. Christensen | 47.46 |
| 55-59 | 5 km | Leif Barsøe | 23.14 |
| 55-59 | 5 km | Elin Johannsdottir | 29.28 |
| 60-65 | 10 km | Kurt Pedersen | 53.11 |
| o/70 | 5 km | Nini Hammer | 39.56 |

Kommende aktiviteter

Julefrokost den 13. december

Aktivitetsudvalget arrangerer en hyggelig julefrokost for BMI løberne. Det foregår efter løbeturen onsdag den 13. december kl. 19.00 i Egelund cafeteria. Pris pr. person kr. 140,-

Menuen vil være:

Sild og karrysalat
Fiskefilet m/ remoulade
Lun leverpostej m/bacon
Frikadeller
Ribbenssteg m/rødkål
Ost
1 øl og kaffe

Bindende tilmelding senest mandag den 11. december til Poul tlf. 8693 3101 eller Lene 8693 8105.

Hilsen Aktivitetsudvalget



Juletræ med BMI søndag den 10. december kl. 10

Du kan stadig nå at tilmelde dig og din familie til BMI Motions hente-juletræ-arrangement

ment, hvor vi følges ad ud i den kæmpestore juletræsplantage i Synnedrup for at fælde familiens juletræ. Der findes en julestue, hvor der sælges julepynt, dekorationer samt gløgg og æbleskiver, kaffe m.m. De, der har lyst, mødes her efter turen i plantagen.

BMI særpris pr. familie kr. 75,- inkl. et juletræ.

Tilmelding til Kirsten Bruun med oplysning om antal børn og voksne — senest onsdag den 6. december. Pr. mail kh.bruun@mail.dk eller pr. tlf. 8693 6942.



Første Løbe langt arrangement i 2007

Af Steen Pedersen

Igen i kommende sæson, vil vi forsøge at få et samarbejde i stand med de sædvanlige andre løbeklubber om fælles løb-langt træning, som vi plejer. I skrivende stund, har jeg ikke hørt fra de andre klubber, men det håber jeg snart at gøre. Men ét er sikkert; BMI lægger ud med den første tur:

søndag 7 januar kl. 10.30

I år har vi fået lov til at låne Beder skole, så der er mulighed for at få et bad efter løbet. Motionsudvalget vil sørge for at afmærke gode ruter, flot vejr og forplejning under og ikke at forglemme efter løbet. Der vil være 2-3 forskellige ruter på ca. 14 – 22 km.

Så sæt kryds i kalenderen ved søndag den 7. januar. Tidspunktet er kl. 10.30. Start og mål: Beder Skole ved gymnastiksalen med efterfølgende kaffe og kage i kantinen.

På motionsudvalgets vegne Steen Pedersen

Nyt fra motionsudvalget:

Tilmelding til Danisco Cup

I sidste måneds blad var der en opfordring til at tilmelde sig til vinterens Danisco Cup. Det er åbenbart en beslutning, som kræver moden, forudgående overvejelse hos klubbens medlemmer. I hvert fald er det ikke strømmet ind med tilmeldinger. Derfor gentages opråbet her:

I 2007 er der Danisco Cup på følgende datoer:

- Søndag den 14/1 om formiddagen (Stadion/Marselishallen)
- Søndag den 28/1 om formiddagen (Riisskov)
- Søndag den 18/2 om formiddagen (Brabrandhallen)
- Søndag den 11/3 om formiddagen (Stadion)
- Tirsdag den 17/4 om aftenen (Aros/Musikhuset)

Danisco Cup er jo både et individuelt løb og et holdløb. Vi satser på, at BMI er massivt repræsenteret med mange hold denne gang, så derfor ville det være en herlig ting at få din tilmelding hurtigst muligt og senest ved udgangen af december, så vi kan danne os et overblik over, hvor mange vi bliver.

Du kan både tilmelde dig udvalgte løb eller alle 5 løb. Det koster 65.- kr. pr. løb.

Du skal sende din tilmelding til Carsten Kjærgaard på ck@cabiweb.dk. Husk at angive, hvilke løb du vil være med i, samt om du vil løbe 5 km eller 10 km. Derefter sammensætter Motionsudvalget holdene.

Husk: julehyggeaften – dekorationer og træfler

Som nævnt i sidste folder arrangerer Aktivitetsudvalget en aften, hvor vi sammen skal lave juledekorationer. Der bydes på hyggesnak, øl, rødvin, chips og småkager. Henning Høy har lovet at lave træfler sammen med børn og barnlige sjæle. Aktivitetsudvalget sørger for ler, grønt m.m. Det foregår onsdag den 6. december kl. 19.00 i Børnehuset Østerskov, Mallingsgårdsvej.

Prisen er kr. 25, - pr. deltager. Tilmelding er nødvendig - skriv mail til: le_nicolaisen@mail.dk

Nytårskur ved Moesgaard Museum

Mød op til årets sidste arrangement i BMI Motion nytårsaftensdag kl. 12.00. Det er et af de hyggeligste arrangementer i året. Vi vil gerne opfordre alle medlemmer til at deltage – og især vore nye familier. Det er et lille uformelt arrangement, hvor vi går – ikke løber. Der er tilrettelagt en gåtur for hele familien, og traditionen tro spadserer vi en tur i samlet flok i området - formålet er udelukkende, at vi denne dag følges ad og undervejs får en snak på kryds og tværs.

Mød op ved Moesgaard Museum kl. 12.00. Når gåturen er slut, holder vi "nytårskur" under halvtaget ved bordene ved museet og hygger os en stund. Medbring champagne, gløgg, sodavand, småkager, juleslik eller hvad I nu har lyst til. Vi laver et fælles bord til godterne. Vi vil ønske hinanden godt nytår, inden vi går hver til sit. Arrangementet forventes at vare ca. 2 timer. Aktivitetsudvalget håber at se rigtig mange familier.

Hilsen aktivitetsudvalget

Jubilæumsløb den 14. april 2007

De internationale medier har ikke fået øje på det endnu. Men som det er mange bekendt i Beder-Malling og omegn, fylder BMI Motion 25 år i 2007.

Det fejrer vi på mange måder. En af de mere fysisk krævende foregår lørdag den 14. april kl. 12, hvor den almindelige fællestræning afløses af et magnifike JUBILÆUMSLØB. Detaljerne i programmet er ikke helt på plads endnu. Men der vil både være mulighed for at deltage i et festligt 25 kilometers stafetløb – sandsynligvis på en 5 km rundstrækning – eller at langgarve de 25 km alene. Endelig vil der også være en kort og hurtig rute for BMI børn i alle aldre.

Arrangementet foregår fra parkeringspladsen i Fløjstrup Skov (hvor sommertræningen om lørdagen foregår). Vi regner med at lave lidt festligt tamtam, så anstrengelserne i skoven ledsages af lidt trakterement, musik, og hvad vi ellers finder i arrangementsgruppen hen over vinteren.

Altså: Sæt et stort X i kalenderen ud for lørdag den 14. april 2007 kl. 12. Vejret ser ud til at blive super den dag, så måske bliver det også årets første dag i dine små tights og singletten. Vi ses!!!!

Intervaltræningen er i vinterdvale

Der er meget mørkt i bunden af Beder Landevej i denne tid. Derfor har vi besluttet, at der ikke løbes fælles intervaltræning om tirsdagen kl. 17 fra Kilden de næste par måneder.

Dem der har lyst til at løbe intervaller, kan i stedet mødes om onsdagen kl. 17.30 til den almindelige fællestræning ved Egelund og aftale fra gang til gang, om man vil løbe intervaller eller den almindelige vintertræningsrute.

Der er lavet markeringer på stien, som viser henholdsvis 0-meter, 400-meter, 800-meter og 1000-meter. Spørg om onsdagen, hvis du vil vide, hvor markeringerne er.

En gang i februar 2007 vender vi tilbage til Beder Landevej, hvor intervaltræningen gerne skulle have fuld skrue frem mod 1900-stafetten den 22/4. Mere om det til den tid.

Motionsudvalget: Steen P., Steen L, Finn Kempel, Carsten Kjærgård, Birgit Winther, Connie P. Mikkelsen

Lidt af hvert

Godt tilbud - nye løbesko

På grund af mine slidte ben går det ikke så godt med mine løbeture. Derfor har jeg to par helt nye løbesko til salg. Det er et par New Balance 1220 str. 9,5 og et par 1221 str. 9,5. Pris pr. par - kr. 800,-. To par for kr. 1500,-. Henvendelse til Peder Sørensen tlf. 8693 7418

Velkommen i klubben

Vi har igen fået nogle nye medlemmer i BMI Motion.

- Inger I. Larsen, Beder
- Peter Schjødt, Beder
- Kirsten og Per Molberg, Beder
- Bent Mylund og børnene Jacob på 13 og Mikkel på 9 år, Beder
- Søren og Iris Fisker, Solbjerg

Vi glæder os til at lære jer at kende – enten ved gymnastikken eller ved løbeturene i skoven.

Hilsen bestyrelsen

PROFILEN

Navne: Solveig og Torsten Eskildsen.

Alder: 59 og 60 år.

Civil status: Vi blev gift i 1967 og har to sønner, svigerdøtre og 3 børnebørn

Uddannelse og job: Solveig har arbejdet i slagterfaget og derefter som køkkenleder ved Århus Kommune i 28 år, arbejder nu med Himmeblås børn i Beder.

Torsten er handelsuddannet og er indkøbschef i produktionsvirksomhed inden for wellness (spabade, swimmingpools, sauna, fitness og motionsudstyr).

Andre fritidsinteresser: Familieliv med gamle og unge. Cykelture og afslapning i sommerhuset i Hals. Måske golfspillet fænger, da huset ligger lige op ad et lækkert 18 huls golfbaneanlæg. Torsten er startet med en ny racercykel og håber interessen bliver forstærket. Solveig er glad for sin gymnastik, blomsterbinding og haven

Favorit ferie: Det er Kinatur, rundrejse i USA og Færøerne, der vejer tungt som favoritter. Vi vil også gerne nævne de festlige ture med BMI til Berlin og Amsterdam. Paristuren var jo ikke rig på deltagerlisten, men rig på kultur.

Største oplevelse i livet: At have raske og sunde børn, svigerbørn og børnebørn. Naturmæssigt er Grand Canyon og Bruce Canyon i USA helt fantastiske oplevelser ligesom Las Vegas på godt og ondt

Bedste løbesko: Er glad for Asics Gel-Kayano, men vil ikke anbefale en bestemt løbesko, du har sikkert din egen favorit, ellers vil mange i klubben gerne råde dig

Hvornår begyndte I at løbe: Vi begyndte allerede at løbe som børn!

Indmeldt i BMI Motion: Vi blev indmeldt den 1. april 1979

Hvor tit løber I: Solveig løber normalt to gange om ugen, Torsten har ikke løbet de sidste Ca. 5 år efter problem med det ene knæ – og det kan efterhånden ses! Men er på heppholdet – det er lige sagen. Holdet er både yderst nyttigt og bevæger sig over 10 km – uden at stå i vejen for en fadølsbamse under strabadserne!

Sportslige mål: Måske flere ½ maratonløb. Det kommer an på om Henrik, Knud eller andre pisker en stemning op! Dog ved vi jo godt, at der ligger et kæmpearbejde bag rejsebureauet BMI, hvilket vi gerne deltager i, hvis noget ønskes uddelegeret – vil vi nyde, må vi jo være villige til at yde.

Bedste løbe eller sportslige oplevelse: Berlin marathon i 2005, som var Solveigs første ½ marathonsløb, er med den flotte opbakning fra alle BMI'ere den største oplevelse.

Hvad er årsagen til at I er medlem af BMI motion: Det var motionen før som nu, også alle de mange fælles aktiviteter i tidens løb samt de nære bånd, der ligger i, at vi alle er fra samme lokalområde.

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre: Det er svært at sige, der er mange tilbud i Familiemotion – så det er op til den enkelte.

Et godt træningsråd: Træn og løb den rute, du føler passer til dig. Torsten har i årenes løb været en ret ensom løber – da alle løb stærkt. Kun hvis de skulle ud på den helt lange tur – for gazeller, var der dog af og til følgeskab, hvis nogen skulle skynde sig hjem og i byen.



Aktivitetskalender 1. december 2006 — 1. januar 2007

| Dato | Løb/arrangementer | Tid og sted | Tilm. |
|----------|---|---|-------|
| | Motionsløb | Løb fra Idrætscenter Egelund onsdage kl. 17.30 Lørdage kl. 12.00 fra Tømmerpladsen Fløjstrup | |
| | Uformelt søndagsløb | Fra Kilden ca. 1½ time hver søndag Kl. 10.30 | |
| | Styrke- og motionstræning | Hver tirsdag Kl. 18.00—19.00. | |
| | Fitnessstræning og spinning (ingen instruktør) | Motionsrummet i Egelund fredage kl. 17.00 Adgang til lokalet — spørg Helle Hammer | |
| 6. dec. | Juledekorationer og hygge | Børnehuset Østerskov, Mallinggårdsvej Kl. 19.00 | F |
| 10. dec. | Fælde juletræ | Julestuen ved vindmølen i Synnedrup kl. 10.00 | F |
| 13. dec. | Julefrokost | Cafeteriet Egelund kl. 19 | F |
| 31. dec. | Nytårstravetur | Moesgaard Museum kl. 12.00 | |
| 7 jan. | Løbe Langt | Beder Skole kl. 10.30 | |
| 14. jan. | Danisco Cup | Stadion/Marselishallen | F |
| 28. jan. | Danisco Cup | Riisskov | F |

F = Fællestillmelding I = Intern konkurrence (årlig lodtrækning om gavekort)

Langdistanceløb fortræning Steen Pedersen tlf. 8693 7612

Motionsudvalget: Kontakt Finn Kempel Christensen e-mail: finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414
eller Connie P. Mikkelsen tlf. 8693 0078 e-mail: cpm@mikkelsen.mail.dk.

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Anne Grethe Birk e-mail: birk-madsen@oncable.dk Tlf. 8693 6814

Næstformand Poul Christensen e-mail: hennyogpoul@mallinghuse.dk Tlf. 8693 3101

Kasserer Charlotte Venshøj. e-mail: venshoj@mail.dk Tlf. 8627 6390

Best. medl. Finn Kempel Christensen mail: finn.kempel@mail.dk tlf. 8693 3414

Best. medl./Redaktør Kirsten Bruun. mail: kh.bruun@mail.dk tlf. 8693 6942

Best. Medl. Carsten Kjærgaard mail: ck@cabiweb.dk tlf. 8693 8696

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

Bankkontonr. 3661 3663 071 947 Danske Bank eller gironr. 9570-4476 018 BG Bank

Hovedsponsor for BMI Motion:

| | |
|--|--|
|  <p>Viby Centret Odder Centret 8614 9544 8654 4330</p> |  |
|--|--|

Sponsor for Fuldenløbet:

Gør det du er bedst til - det gør vi

