

BMI MOTION

Klubbladet

1. december—31. december 2007



Siden sidst

Klubaften, julebanko og familiehygge

Rigtig mange medlemmer og deres familier var i år mødt op til den årlige julebanko. Og heldigvis også en del nye ansigter. Jørgen Fjord styrede med professionel hånd afviklingen af spillet, der har regler, som vist ikke findes i andre bankohaller. Men da bankovinderne kun kunne hente hovedgevinst én gang, kunne de til gengæld glæde sig over, at der var rigeligt med sidegevinster.

I pausen blev der serveret dejlig gløgg og æbleskiver. Tak til Bodil og Bente for arbejde med gløggryden og tak til Aktivitetsudvalget for afviklingen af arrangementet.

Klubmestrene fra Cross løbet i oktober fik overrakt deres diplomer, og som det hør og bør, blev de fremmødte fotograferet.

Motionsudvalget havde som noget nyt valgt at uddele tre gavekort til Årets BMI-profiler. Carsten Kjærgaard begrundede valget:

”Motionsudvalget har i år valgt at ændre på tidligere års praksis. Hidtil har vi trukket lod om tre gavekort blandt de BMI'ere, som havde været med i motionsløb i årets løb. I stedet har vi i år – og i de kommende år - valgt at give tre Sportsmaster-gavekort på hver 350 kroner til BMI'ere, der på forskellig vis har udmærket sig i de forgangne år. Det vigtigste kriterium for at blive en af årets BMI-profiler er, at man har gjort en særlig indsats



Klubmestrene i Cross fik diplomer. Her er de gruppevindere, der var til stede på klubaftenen for at modtage deres diplomer. Fra venstre Solveig, Emil, Kurt, Helle, Malthe, Bodil, Birgit og Eva. De øvrige vindere kan få deres diplom hos Carsten Kjærgaard.



Klubmestrene på 10 km ruten. Til stede var fra venstre Lone, Kurt, Henrik og Connie.

for BMI og/eller, at man har leveret særlige præstationer – med eller uden løbesko på.

Det første gavekort går til Leo Bro, som gennem mange år har været klubbens ukronede opmåler af konkurrence-ruter. Opmåling af ruter er måske en overset disciplin. Men rent faktisk kræver det stor præcision og kunnen at opmåle og afmærke en rute ordentligt. Leo har i årevis – og uden at gøre meget væsen af det – opmålt et utal af ruter med stor akkuratess, ned til nærmeste meter. Han er altid parat med kridtmaskinen, opmålerhjulet og afmærkningsbåndet, når der skal laves et stykke arbejde. Det skal han have tak for. At han så også laver klubbens bedste ølkage gør ikke Leos betydning for BMI Motion mindre.

Det andet gavekort går til Emil Adler. Emil har i en alder af kun 9 år fyret nogle meget imponerende løbetider af. Ved klubbens crossmesterskab løb han den kuperede 5 kilometer-rute på godt 23 minutter. Og nogle uger efter i Vejle satte han trumf på, da han løb 10 kilometer (lige i hælene på sin storebror Mathias hele vejen) på 45,32 min. Det er altså temmelig godt løbet, når man stadig er et en-cifret antal år. Det kan godt være, at Emil på et tidspunkt

fortsætter løbekarrieren i AGF eller Århus 1900, fordi han ikke kan få nok udfordringer sammen med os gamle i BMI Motion. Men vi er glade for, at vi lige nu har sådan et ungt talent blandt vores medlemmer. Det får Emil et gavekort for.

Det tredje gavekort går til klubbens mangeårige redaktrice, Kirsten Bruun. Kirsten har siddet i bestyrelsen i 10 år og har i den samme periode været en trofast, kreativ, idérig og kompetent redaktør af klubbens blad – både da det udkom som postbåret publikation, og da det gik over til at blive fragtet rundt til medlemmerne via mail og hjemmeside. Bladets skribenter er kommet og gået. Men Kirsten har været den trofaste, røde tråd, der har sørget for, at Bladet er kommet på gaden hver måned. Dermed har hun skabt og vedligeholdt et omdrejningspunkt for klubben, som utrolig mange medlemmer er glade for at få i postkassen/mailboksen med usvigelig sikkerhed omkring den første hver måned. Det skal Kirsten have mange tak og en pris for".

Red.

Kommende aktiviteter

Fæld familiens juletræ med BMI Motion

Det foregår søndag den 9. december kl. 10.00
BMI særpris pr. familie kr. 100,- inkl. et juletræ
i juletræsplantagen i Synnedrup lige uden for
Malling hos Hesselbjerg Pyntegrønt.

Fæld selv jeres træ eller vælg ét, der allerede er
fældet. Der findes en julestue, hvor der sælges
julepynt, dekorationer samt gløgg og æbleski-
ver, kaffe mm. De, der har lyst, kan evt. mødes
her efter turen i plantagen.

Tilmelding til Kirsten Bruun med oplysning om
antal børn og voksne — senest onsdag den 5.
december. Pr. mail kh.bruun@mail.dk
eller pr. tlf. 8693 6942

Julefrokost 12. december

Så er det atter tid til at mødes om årets traditi-
onelle julefrokost.

Onsdag den 12. december kl. 19 er der dækket
op i cafeteriaet i Egelund. Menuen består af sild,
lidt lunt m. m og selvfølgelig ris a l'amande
Prisen er 125,00 for hele herligheden.

Der skal betales i cafeteriaet på dagen, men bin-
dende tilmelding inden fredag den 7. dec. til
lene_nicolaisen@mail.dk er nødvendigt. Altså
[lene_\(underscore\)_nicolaisen](mailto:lene_(underscore)_nicolaisen)

Nytårstravetur

Mandag den 31. december mødes vi som sæd-
vanlig til årets sidste arrangement. Mødestedet
er gårdspladsen ved Moesgård museum, kl.12.

Medbring de sidste julegodter og juleøl til lidt
nytårshygge efter den gode travetur som tager
en times tid.

Med venlig hilsen aktivitetsudvalget
Tove, Lone, Poul og Lene

Løbe langt 6/1 + 24/2

BMI Motion arrangerer løbe langt træning 2
søndage i det nye år med start fra Egelund kl.
10.30. Den 6. januar vil der være mulighed for
at løbe 16-20 km og 24 km. Den 24. februar vil
distancerne være 16-22 og 28 km.

Start og mål er Egelund Idrætscenter, og vi vil
løbe på opmærkede ruter. Efter omklædning og
bad, vil der være kage, boller og kaffe samt
fælles hygge i mødelokalet i Egelund.

Ingen tilmelding – mød bare op.

Hilsen Steen P

Danisco Cup 2008

I de seneste par år har der ikke været mange
BMI-løbere og BMI-hold med til de fem runder i
Danisco Cup. Men vi prøver igen i år. Datoerne
for Danisco Cup er denne gang:

Søndag den 13/1 ved Marselisborg-hallen
Søndag den 3/2 ved Marienlund i Risskov
Søndag den 17/2 ved Brabrandhallen
Tirsdag den 15/4 ved Musikhuset

Prisen for deltagelse kendes ikke endnu. Men
sidste år var den på 60 kr. pr. runde pr. mand.

Bindende tilmelding til Carsten Kjærgaard på
ck@cabiweb.dk senest 31/12.

Angiv i din tilmelding din alder, om du vil løbe 5
km eller 10 km samt hvilke runder du vil være
med til. Man betaler kun for de runder, man
tilmelder sig. Hvis man ikke kan deltage i en af
de tilmeldte runder, finder man selv en afløser.
Afløseren betaler for runden.

Når jeg har fået tilmeldingerne, sammensætter
jeg holdene sammen med Motionsudvalget. Hvis
I allerede er nogen, som har sammensat et
hold, så angiv det i mailen til mig. Skal vi i øv-
rigt ikke både have et hurtigt herre- og kvinde-
hold med denne gang? Evt. også et stærkt mix-
hold – en disciplin, hvor vi tidligere har høstet
store triumfer.

Praktiske informationer om tilmeldte hold, mø-
detider, nummerudlevering m.v. følger per mail
og på hjemmesiden til deltagerne.

Jeg kommer ikke selv til alle runderne, så en
"nummeransvarlig" skal findes. Meld gerne til-
bage på mail, hvis du vil stå for nummerudde-
lingen.

Læs mere om Danisco Cup på
www.aarhusmotion.dk Spørgsmål? Så ring til
Carsten på tlf.: 8693 8696

Fastelavnsløbet

Fastelavnsløbet arrangeres i år af BMI Motion.
Vi har revanche til gode i forhold til vores gode
venner og ærkefjender fra Odder Atletik på bå-
de 5 km og 10 km.

Løbet afvikles lørdag den 2. februar kl. 13.00.
Der er omklædning på Beder Skole fra kl.
12.00. Løbsstarten går fra Kilden på Beder Lan-
devej præcis kl. 13.00. Efter løbet er der faste-
lavnsboller i kantinen på Beder Skole.

Tilmelding pr. mail til Carsten Kjærgaard på
ck@cabiweb.dk. Angiv i din tilmelding, om du vil
løbe 5 km eller 10 km.

Og behøver jeg at sige det? I år **skal** vi vinde
pokalerne tilbage. Det betyder, at der er obliga-
torisk fremmøde til Fastelavnsløbet i år – og der
skal løbes stærkt!!!!

Fællesmøde efter træningen den 19. december

Efter onsdagstræningen den 19. december mødes alle interesserede løbere i klublokalet eller Cafeteriet kl. 19.00 til et uformelt møde. Formålet er at drøfte løst og fast om træningen i det kommende år. Skal vi fx have lidt mere styr på fællestreningen frem mod 1900-stafetten i april? Hvilke hold skal vi stille med? Hvordan får de hurtige drenge has på den mytologiske 40-minutter-per-løber-målsætning? Skal vi stille med et skrappt damehold i år? Er der nogle, som har lyst til at stille sig i spidsen for maratotræningen hen over vinteren og i foråret? Mange skal løbe maraton i maj – nogle for første gang – så det kunne være fint, hvis vi havde ekstra fokus på de lange ture. Skal vi forny vores fællestrening om onsdagen og lørdagen, eller kan vi bedst lide den gode, gamle træning? Osv. osv.

Ordet er frit. Den eneste røde tråd er, at mødet handler om træningen i 2008. Ingen tilmelding – mød bare op.

Samme dag til fællestreningen arrangerer vi nok et 10 km testløb. Det vil sige, at vi løber den sædvanlige rute på 9,3 km plus en ekstra sløjfe på 700 meter.

Lidt af hvert

Velkommen i BMI Motion:

I november måneds klubfolder blev familien Trenskow og børnene Jacob og Thomas fra Malling budt velkommen. Men vi glemte lige et navn—så også velkommen til sønnen Peter.

I denne måned byder vi velkommen til:
Jochen og Tania Branzka og
Corey på 20 år fra Malling
Vi glæder os til at lære jer nærmere at kende.

Hilsen bestyrelsen

Nu trækker vi kr. 375.- fra din PBS konto

Kontingentet for hele familiens medlemskab af BMI Motion i 2008 er kr. 375, -. Kassereren har løbende bl.a. her i klubfolderen informeret medlemmerne om at medlemmerne skal oprette PBS aftale, så beløbet automatisk kan opkræves i december. PBS-kundenummeret er dit medlemsnummer. Bemærk at de, der ikke ønsker at tilslutte sig automatisk PBS-opkrævning, bliver opkrævet et gebyr på kr. 75.-.

Har du spørgsmål ang. betaling af kontingentet så kontakt Charlotte Venshøj.

Der er ikke noget, der er så skidt, at det ikke er godt for noget !

Af Peter Vestergaard

Efter at have været i mit livs form sidste år i september, top motiveret til Berlin maraton i håb om PR eller som succes kriterium 2.59.59 drog jeg af sted som så mange gange før. Jeg fik diarre 8 dage før løbet, men håbede det kunne nå at forsvinde inden løbet. Der havde i godt en måneds tid været en del ømhed/uro i v. knæ som gik væk efter få km løb til træning, hvilket gjorde at jeg bare ignorerede, det da jeg ikke havde tid til at være skadet så tæt på løbet. (totalt hjernedødt).

Starten gik, der var allerede varmt, følelsen var helt gal fra start og fra 21 km kunne jeg ikke holde farten, jeg ved at det ikke vil lykkes og det bliver RIGTIGT hårdt at få sig slæbt i mål. Da jeg aldrig har prøvet at udgå af et løb, nægtede jeg at droppe ud.(burde være udgået). Jeg lå i sengen hele eftermiddagen, totalt nedbrudt/dehydreret med kvalme og madlede.(skuffet/ked af det). De andre på værelset trak mig med på Burger King. 2 timer senere var jeg ved at komme til hægterne igen dog med en voldsom uro i knæ og hofter. Hjemme igen gjorde hoften nu så ondt, at jeg næsten ikke kunne gå. Op til lægen, betændelse i slimsækken, giggt medicin og til røntgen med hoften. Resultat: Beg. Slidgigt i hoften. Besked fra lægen: pas på hoften, en ny holder kun 10-12 år.

Krise er mildt sagt – total modløs er ikke overdrevet – resultat: 100 % inaktiv på sofaen og ulidelig at være sammen med. Noget skulle ske. Sidst i november tilbød Ulla mig et massage kursus, så jeg kunne blive massør lige som Finn, det havde jeg altid haft lyst til og så havde jeg jo noget andet at tænke på end min hofter. Kurset startede midt i Januar og sluttede med 3 eksamener først i Juni, som heldigvis gik kanon godt, trods mange nerver. (pyha latin er svært).

Jeg vil gerne holde det ved lige og evt. tage andre kurser for at blive dygtigere. Ulla var så flink, at give mig en fin transportabel massage briks i gave, som jeg/andre allerede har haft stor glæde af.

Mht. til løb mærker jeg ingenting i hoften mere og er så småt ved at komme i form igen, efter lang/ rolig genoptræning.

Hvad kan vi så lære af det: Husk at nyde at løbe, kig ud over vandet/mærk naturen/ husk det sociale, for det er først når vi ikke kan løbe, vi mærker hvor meget vi savner det.

Løberhilsen Peter Vestergaard Malling

**Er kroppen mør - ring til Peter massør
Tlf. 86 93 09 25**

Tøjsalg—Julegavetilbud

Af Helle Mortensen

Efter det store rykind i tøjboden ved det årlige julebanko, hvor vi havde klubtøj som sidegevinster, sælger vi nu restlageret af det gamle klubtøj til absolut favorable priser. Jeg har følgende modeller og størrelser tilbage:

- ▶ Sort Micro Race jakke str. XS, str. S, str. L, str. XL Pris pr. stk. 275,00 kr.
- ▶ Sorte overtræks busker som passer til jakken. DAMER str. M, str. L, str. XL. HERRE str. M, str. L. Pris pr. stk. 125,00 kr.
- ▶ Singlet blå og hvid DAMER str. S, str. M str. L. HERRE str. XL. Pris pr. stk. 125,00 kr.
- ▶ Blå shorts, korte og lange thights str. XL. Pris pr. stk. 25,00 kr.

Alle modellerne er fra Newline, jakker og singlets har klublogo påtrykt. Tøjet sælges efter princippet først til mølle, så mail eller kontakt mig til træning, hvor jeg har tøjet med i bilen. Betalingen sker via klubbens konto til Charlotte. Mange jule- og nytårs hilsner fra Helle

Redaktør søges. Har du lyst til at gøre et stykke frivilligt arbejde i BMI Motions bestyrelse?

Redaktøren har siddet 10 år i BMI Motions bestyrelse og genopstiller ikke ved den kommende generalforsamling. Klubben søger derfor med lys og lygte efter en ny redaktør fra marts 2007.

Vi har brug for en aktiv person med lidt grafisk sans og flair for at skrive, redigere tekster og tage et par billeder i ny og næ. Interesse for web-sider og fotografering vil være en fordel. Den nye redaktør får mulighed for at sætte sit helt eget præg på opgaverne, som er:

- ▶ Udgive og udsende BMI Motions klubfolder ca. 11 gange årligt.
- ▶ Opdatere og måske udvikle klubbens hjemmeside
- ▶ Forsyne hovedforeningens blad med nyheder fra BMI Motion – 6 gange årligt
- ▶ Sørge for at klubbens informationsskab i Egelund indeholder relevant information

Den afgående redaktør vil naturligvis gerne hjælpe den nye redaktør godt i gang. Har du spørgsmål til opgavernes nærmere indhold og omfang, så bare ring. Kirsten Bruun Tlf. 8693 6942. Er du interesseret i posten, så kontakt formand Carsten Kjærgaard

PROFI LEN

Navne: Henriette og Henrik Vedsted

Alder: Henholdsvis 37 og 41 år

Civil status: Vi har været gift siden 1994, har tre børn Rasmus (8 år), Simone (10 år) og Nicklas (13 år).

Uddannelse, job:

Henriette: Efter en periode som selvstændig med hudplejeklinik på Strøget i Århus og nogle år hjemme sammen med børnene, arbejder jeg i dag som handicaphjælper/sosu.

Henrik: Efter at have taget en Bachelor i økonomi ved Århus Universitet i 1990 har jeg siden arbejdet med alt andet end økonomi, og i dag arbejder jeg som programmør ved Terma.

Andre fritidsinteresser:

Henriette: Jeg rider på vores islandske heste sammen med vores datter Simone. Til foråret skal jeg have tre af vores unghopper til hingst, og det glæder vi os meget til, det bliver spændende at se, hvad der kommer ud af det.

Henrik: Jeg bruger meget tid på istandsættelse af vores lille gård, ud over det har jeg anskaffet Boer geder (kød geder på ml. 50-60 kg). Til april forventer vi 10 små nye påske kid.

Favoritferie:

Familieferie på La Santa Sport

Største oplevelse i livet:

Fælles for begge: At have fået vores 3 børn.

Bedste løbesko:

Henriette: Nike Henrik: New Balance

Hvornår begyndte I at løbe:

Henriette: Startede med at løbe som en del af min badminton træning, jeg har spillet badminton, siden jeg kunne gå, da mine forældre bestyrede Århus Badminton (AB - Jyllandsallé) i næsten 30 år. Nåede i en periode at spille på AB's 2 divisions hold.

Henrik: Jeg startede med løb i 1992 efter at have dyrket fodbold siden 5 års alderen.

Indmeldt i BMI Motion:

Vi har haft familiemedlemskab siden 2003.

Hvor tit løber I:

Henriette: Ca. 2-3 gange om ugen.

Henrik: Stor variation i mængden ml. 1-5 gange om ugen.

Sportslige mål:

Henriette: ingen mål pt.

Henrik: At gennemføre maraton i Hannover i en god tid, under 3 timer.

Bedste løbe eller sportslige oplevelse:

Henriette: Mini triatlon i Hørhaven tilbage først i 90'erne

Henrik: Min største sportslige oplevelse var at gennemføre Marselis 100 km cykelløb i 2.29 min. tilbage i 2003.

Hvad er årsagen til at I er medlem af BMI Motion:

Det er dejligt at stresse af med en løbetur alene, men det er også dejlig at løbe sammen med andre, som man deler sin løbe interesse med.

Kan BMI Motion ændre noget for at blive bedre:

Vi skal have fokus på at fastholde nye medlemmer: Sørg for at der er plads til alle, dem der kommer til træning 3 gange om ugen, og dem der kommer hver tredje uge, både dem der har sportslige ambitioner kontra dem, der sætter det sociale i klubben højest.

Et godt træningsråd:

Mangler man motivation til de ugentlige løbeture, er et godt råd, køb noget nyt udstyr! Eller sæt nye mål med dit løb.



Aktivitetskalender 1. december —31. december 2007

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning	Onsdag kl. 17.30 fra Egelund Idrætscenter. Lørdag kl. 12.00 fra Tømmerpladsen i Fløjstrup	
Søndage	Uformelt søndagsløb	Ikke hver søndag—check hjemmesiden Fra Kilden ca. 1½ time søndag Kl. 10.30	
Tirsdage	Intervaltræning	Kl. 16.30 fra Kilden i Beder	
Tirsdage	Styrke- og motionstræning	Beder Skole Lille Sal kl. 18—kl.19	
9. dec.	BMI fælles fælde-juletræ-arrangement	Julestuen ved vindmøllen i Synnedrup kl. 10.00	F
12. dec.	Julefrokost	Cafeteriet Egelund kl. 19.00	F
31. dec.	Nytårstravetur	Sted Moesgaard Museum Kl. 12.00	

F = Fællestilmelding

Fællestilmelding: 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 Poul Christensen e-mail: hennyogpoul@mallinghuse.dk Tlf.8693 3101
 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 Kirsten Bruun e-mail: kh.bruun@mail.dk tlf. 8693 6942
 Best. Medl. Helle Hammer Mortensen e mail hfmortensen@yahoo.dk Tlf. 8693 3027

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
 BMI Motions bankkonto: Danske Bank 3661 3663071947

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

