

BMI MOTION

ELEKTRONISK FOLDER

1. februar— 28. februar 2007



Siden sidst

Beder Bakker på første klasse

Af Carsten Kjærgaard

Søndag den 7. januar nød 35 løbere stigningerne på Ballevej og de dybe vandpytter i Fløjstrup Skov samt ikke at forglemme luksusdepoterne med opvarmet saftevand.

Normalt forbinder man første klasse med brede flysæder, frie drinks, video i ryglænet og smilende stewardesser – gerne fra Singapore Airlines. Umiddelbart er der derfor ikke meget business class over en 22 kilometer løbetur i Beder og omegn en søndag formiddag i begyndelsen af januar, hvor regnen har silet ned hele ugen, og hvor vestenvinden blæser stridt og vedvarende.

Alligevel er jeg sikker på, at en tilfredshedsundersøgelse blandt de 35 deltagende løbere i BMI's første løb-langt arrangement i 2007 ville resultere i mindst lige så høje karakterer som en undersøgelse blandt de mest kræsne executive passagerer i en transatlantisk royal lounge.

I hvert fald er der tradition for, at løberne bliver ekstra forkælet, når BMI holder sine løb-langt arrangementer sammen med forskellige andre løbeklubber i det østjyske. Denne gang var der 20 deltagere fra BMI, 10 fra Odder og en håndfuld fra Hammel. Alle blev de diventeret med to opmålte og afmærkede ruter på henholdsvis 16,5 og 22 kilometer, som førte os fra Beder Skole over Malling Bjerge, Storenør, Ajstrup Strand, Fløjstrup Skov, Moesgård Strand, Skovmøllen, Fulden, den berygtede Ballevej, Kirkebakken og retur til skolens varme brusere.

Alle var enige i, at ruterne var førsteklasses. Men det er nu ikke dem i sig selv, der beretter til denne artikels overskrift. Nej, det er alle de lækre fringe benefits, som traditionelt knytter sig til BMI's løb-langt arrangementer, og som gør det til noget særligt at være med.

Blot for at nævne nogle: Steen har indtegnet ruten på kort på forhånd, så ingen farer vild. Peder sørger for mobile depoter ved 5, 10 og 15 km, hvor der serveres lun saft og diverse andre drikke, der er nøje tilpasset sarte løbemaver. Der er kaffe, boller og kage ad libitum efter løbet. Og der er gensidig udveksling af

løbe- og røverhistorier fra de varme lande, når man efter endt dåd sidder i Beder Skoles kantine og hygger sig.

Dertil kommer, at der næsten altid er garanti for ekstreme vejrforhold ved disse løb i januar. Tidligere løb har budt på høj sne, seriøse frostgrader og silende regn. I år havde vi fornøjelsen af hård vind og dejligt mudret skovbund. Endelig giver det en ekstra intens følelse af, at man er i live i takt med, at de første kilometres social løben gradvist afløses af et mere og mere opskruet tempo for til sidst at kulminere i alles kamp mod alle, når Andrew skruer tempoet i vejret på bakken op fra Skovmøllen, og løberne bliver trukket ud som perler på en snor.

Det herlige ved dette arrangement er imidlertid også, at selv om der selvfølgelig er nogle toptrimmede frontløbere, som hver gang skal blære sig med deres hurtige fodskifte, er der et passende tempo for alle deltagere, og der er altid nogen man kan slå følge med, når man kæmper sig rundt fra væskedepot til væskedepot.

Derfor – hvis det endnu ikke er gået op for dig, kære læser – er dette både et referat af og en reklame for BMI's løb-langt arrangementer på første klasse, hvor store anstrengelser kombineres med fri, lunken saftevand og alt det kage, du kan spise.

Hold udkig efter næste gang. Alle er velkomne.

PS: Odder Atletik har allerede varslet, at de lægger lokaliteter og landskab til næste fælles løb-langt tur. Det foregår lørdag den 3. marts om formiddagen. Der vil være ruter på 12, 16, 22 og 26 kilometer. Og ellers samme koncept som i Beder. Nærmere informationer følger. Hilsen Carsten Kjærgaard
ck@cabiweb.dk



Lidt af hvert

Skal BMI-Motion fortsat bestå ?

Af Charlotte Venshøj

Kære medlemmer af BMI-Motion.

Der sker mange gode og mindeværdige ting i vor klub. Vi kan glæde os over, at vi på intet tidspunkt har haft flere medlemmer i klubben, end vi har på nuværende tidspunkt.

Vi kan glæde os over de ture, som behjertede medlemmer af klubben arrangerer til løb i udlandet, og at så mange medlemmer bakker op om disse arrangementer.

Vi kan glæde os over et flot afviklet Fulden-løb med et stabilt deltagerantal og et pænt overskud til klubben.

Vi kan glæde os over, at så mange prioriterer vor nytårs"gåtur" på en i forvejen travl dag.

Men – der er desværre også et men; Bestyrelsen i BMI-Motion består pt. af følgende medlemmer:

- Anne Grethe—stopper med udgangen af 2006 – ingen har ønsket at overtage posten
- Kirsten—stopper med udgangen af 2007 – finder vi en ny?
- Poul—stopper med udgangen af 2007 – finder vi en ny?
- Charlotte—stopper med udgangen af 2008 – finder vi en ny?
- Finn fortsætter indtil videre
- Carsten—ny mand i bestyrelsen fra 2007 - HURRA

Fuldenløbsudvalget har i 2006 manglet 1-2 medlemmer – ingen har ønsket at bidrage.

Kan I se, hvor det bærer hen ? Finn og Carsten får travlt, hvis de ikke får hjælp fra nye kræfter i klubben. Man kunne måske overveje, om BMI-Motion fortsat skal bestå!

Skal vi bruge klubbens midler på vor fest i 2007, og så ellers gå hver til sit?

Skal vi på generalforsamlingen vedtage at lukke BMI-Motion?

Skal vi lade de løbegladede selv løbe stierne tynede, og i øvrigt sende de mest aktive ind til Århus 1900?

Skal vi lade gymnastikafdelingen overtage vor energiske og livsglade instruktør?

Skal vi lade Fuldenløbet forsvinde fra kalenderen, og i stedet holde fri den weekend?

Skal vi undvære vor årlige dyst mod Odder, og selv købe vore fastelavnsboller?

Klubben er ikke bedre end det, vi selv gør den til. Hvis ingen gør noget, er der ingen klub! Derfor - overvej, om du vil bidrage til klubbens fremtid.

Derfor - mød op på generalforsamlingen.

Hvis du vil bidrage til at bevare og udvikle klubben på en af de nævnte poster, er du særdeles velkommen til at kontakte én fra bestyrelsen.

Mange hilsner Charlotte Venshøj—Kasserer i endnu 2 år

PS. Arbejdsbyrden for hver enkel post er bestemt ikke voldsom, og faktisk har vi det meget hyggeligt sammen.

Formand søges

Til løbe- og festglad motionsklub i Beder-Malling området søges formand M/K til snarlig tiltrædelse.

Kvalifikationer:

- ☺ God til at strukturere og følge op på egne opgaver
- ☺ Lyst til at bidrage med lidt frivilligt arbejde
- ☺ Lyst til at påvirke udviklingen i BMI-Motion

Arbejdsopgaver:

- ☞ Medlem af Hovedbestyrelsen, og deltagelse i disse møder
- ☞ Indkalde til bestyrelsesmøder i BMI-Motion, samt deltage i møderne
- ☞ Opfølgning på organisationen, fx at alle udvalg er intakte.
- ☞ Nøgleansvarlig
- ☞ Kontaktperson for klubbens medlemmer, hvis andre ikke er mere relevante at kontakte
- ☞ Kontakt med offentlige myndigheder omkring tilladelser til løb i skoven, lån af gymnastiksal osv
- ☞ Foranledige at Fællesbladet får info om start på idrætsmærkeprøver/motionsløb
- ☞ Sponsorkontakt (Sportmaster og Danske Bank)
- ☞ Udarbejde dagsorden og beretning til gene-

ralforsamlingen.

Vi kan tilbyde den nye formand hyggeligt samvær under bestyrelsesmøderne og gode rammer for nytænkning og udvikling af klubben og dens aktiviteter.

Der er nok ikke det økonomiske incitament, der lokker den nye formand frem fra medlemskaren, men det skal dog oplyses, at Formanden modtager telefонтilskud på kr. 1200 pr år

Formanden som de øvrige bestyrelsesmedlemmer er kontingentfri.

Formanden som de øvrige bestyrelsesmedlemmer får en ny løbejakke ved kollektionsskift.

Arbejdsopgaverne ligger ikke ubetinget fast. Afhængig af den nye bestyrelses sammensætning, kan en anden fordeling overvejes.

Hvis du er interesseret i jobbet, eller hvis du har lyst til at høre mere detaljeret om indholdet – kontakt da én fra den nuværende bestyrelse.

Ansøgningsfrist: snarest.

Mange hilsner Bestyrelsen i BMI Motion

Kontingentbetaling på PBS

Kassereren takker for den store opbakning til den nye betalingsmåde i klubben.

66 medlemmer nåede at tilmelde sig til PBS, så kontingentet blev trukket automatisk.

Resten har fået tilsendt et girokort og kun 15 medlemmer har ikke betalt dette pr 31/12 06. Det synes jeg er ret flot og medlemmerne fortjener ros herfor.

De 15 medlemmer har nu fået en ny henvendelse på kr. 450, og de er de eneste, der vil blive opkrævet det ekstra gebyr på kr 75, som vi vedtog på sidste generalforsamling.

En del af dem, der har fået og betalt girokort fra PBS har eller havde allerede tilmeldt sig til automatisk PBS-opkrævning, men PBS har registreret tilmeldingen efter, at de har dannet betalingsfilerne. Kontingentet for 2008 vil for disse medlemmer blive opkrævet automatisk for 2008.

Endelig er der medlemmer, der endnu ikke har tilmeldt sig PBS, og for disse gentages nedenstående vejledning. Benyt vejledningen allerede nu og få dig tilmeldt, så også dit kontingent opkræves automatisk for 2008.

Tilmelding til PBS via netbank

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

PBS-Kreditornr 04615603

Debitorgruppenr 00001

PBS-kundenr dit medlemsnr (fx 92 for Charlotte Venshøj)

Tilmelding til PBS via din bank-filial:

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

På forhånd tak for de sidste PBS-tilmeldinger.

Kommende aktiviteter

Charlotte Venshøj, Kasserer

Årlig generalforsamling

Der indkaldes til generalforsamling onsdag den 7. februar 2007 kl. 19.00 i klublokalet i Ege-lund. Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 8. dagen forud for generalforsamlingens afholdelse.

Dagsorden:

- Valg af dirigent

- Formanden aflægger beretning

- Fremlæggelse af det reviderede regnskab og budget

- Behandling af indkomne forslag

- På valg er: formand: Anne Grethe Birk, kasserer: Charlotte Venshøj, bestyrelsesmedlem:

Finn K. Christensen, bestyrelsessuppleant: Leo

Bro. Derudover skal vælges to revisorer samt

suppleanter for disse.

- Eventuelt

Hilsen bestyrelsen

Styrke- og motionsgymnastik

Beder Skoles gymnastiksal er lukket i uge 7, og der er derfor ingen motionsgymnastik tirsdag den 13. februar for BMI Motion.

Nyt fra motionsudvalget

Danisco Cup

Hvis du vil deltage på et BMI-hold i Danisco Cup, kan du kontakte Motionsudvalget. Vi har for længst tilmeldt flere hold, men der er næsten altid mulighed for at deltage på et afbud. De sidste løbsdatoer er 18/2, 11/3 og 17/4. Der er mulighed for at løbe 5 km eller 10 km. Yderligere oplysninger om løbet og individuelle efter-tilmeldinger se www.aarhusmotion.dk

Løbe-langt i 2007

Løb langt i Odder lørdag den 3. marts kl. 10:30. Start og mål ved Svømmehallen i Odder. Vanen tro, er Odder løbeklub vært ved et dejligt assorteret kagebord samt kaffe og te efter løbeturen. Der er mulighed for bad efter løbet..

Sidste nyt: følge Mogens Slyngborg, Odder Atletik er distancerne 12/16/22/27 km – præcise distancer kan findes på Odder Atletiks hjemmeside i ugen op til arrangementet.

Fastelavnsløb 24/2

Husk, at der er Fastelavnsløb lørdag den 24/2, hvor vi konkurrerer mod Odder. Løbet foregår klokken 14 ved Saksild Strand (Odder er arrangør i år). Registrering og mulighed for omklædning fra klokken 13 i Boulstrup Maskinfabrik. Nærmere information/kørselsvejledning følger et par dage før løbet.

Tilmelding er nødvendig af hensyn til det vigtige indkøb af fastelavnsboller. Derfor: send fluks en mail til ck@cabiweb.dk, hvor du tilmelder dig. Husk at angive, om du løber 5 km eller 10 km. Hvis du har heppere med, vil vi også gerne vide, hvor mange der kommer. Igen af hensyn til antallet af fastelavnsboller efter løbet. Venlig hilsen Carsten

1900-stafetten – igen igen

Nu skal vi til det igen!! Livet et én lang fortælling om Sisyfos, der som bekendt var dømt af guderne til at slæbe en stor sten op ad et bjerg, hvorefter den straks rullede ned igen, og han kunne begynde forfra. Sådan er det også med 1900-stafetten. Tidligere tiders meritter er intet værd. Kun dagstempoet tæller. Og sandsynligvis har vi alle misligholdt sidste forårs kanonform, så det føles som forfra, når vi endnu en gang skal til at rulle stenen op og bestige Gåsehavens tinder.

Men her hører sammenligningen med Sisyfos op. For ham lykkedes det aldrig. Stenen rullede ned hver gang. Deraf opstod betydningen af et "Sisyfos-arbejde": et anstrengende, resultatløst arbejde, som ingen har glæde af. Sådan er det ikke med 1900-Stafetten. Her kan vi alle sole os i vores resultater efter veloverstået gerning. Ikke mindst hvis vi på bundlinien er hurtigere end Odder Atletik!! Og især, hvis det i år lykkes at få vores elitehold under 40 minutter per løber i gennemsnit. Sidste år blev sluttiden for det bedste hold som bekendt 40,07 minutter per løber. Det må kunne lade sig gøre at finde de 7 sekunder et eller andet sted, så triumfen bliver total i år.

Vinteren har været lidt sløv – sådan rent fælles-trænings-mæssigt. Så nu er det på høje tid at kridte skoene – eller hvad man nu gør, når man

skal have mere fart i løbebenene. Og som vi alle ved – og som jeg har skrevet før i disse spalter – det er ingen gratis måltider i løbesporten. Intet kommer af sig selv og slet ikke en hurtig tid på stafetruten.

Derfor opfordrer den selvudnævnte coach – undertegnede – til, at vi begynder at træne målrettet frem mod den 22. april, hvor 1900 stafetten løber af stablen i år, og hvor BMI gerne skulle være flot repræsenteret - både i spidsen, i bredden og blandt begge køn. Så lad os gå lige til biddet og få træningen på skinner:

For det første: Det er ikke forbudt for de hurtige løbere også at møde frem til den almindelige fællestæning onsdag og lørdag. Hvis man bliver væk, fordi man er bange for, at der bliver løbet for kort eller langsomt, løber vi bare noget tættere (eller prøver på det) og noget længere.

For det andet: Intervaltræningen er startet. Indtil videre løber vi interval om onsdagen kl. 17.30 fra Egelund. Men fra tirsdag den 20/2 flytter vi ned i bunden af Beder Landevej (mødested ved Kilden), hvor vi fremover vil løbe interval kl. 17 hver tirsdag indtil 1900-stafetten. Det vil sige, at der fra den 20/2 vil være træning både tirsdag (Kilden) og onsdag (Egelund). For det tredje er der som udgangspunkt Løb-Langt hver søndag kl. 10.30 fra Kilden. Dog er der en del søndage i den kommende tid, hvor der er Danisco Cup, vinterferie m.v., så derfor må man regne med, at fremmødet nok kan være temmelig svingende. Jeg vil selv være der nogle gange, men langt fra altid.

For det fjerde foreslår jeg, at vi allerede nu afsætter et par gange i februar til at teste formen på stafet-ruten. Alle interesserede mødes derfor søndag den 4/2 kl. 10.30 og søndag den 25/2 kl. 15.00 (jeg kan ikke om formiddagen den dag, så jeg har diktatorisk besluttet, at det bliver om eftermiddagen!!!) i Gåsehaven og løber selve stafetruten. Hvis man vil have flere kilometre i benene de to søndage, er der fælles løbeafgang fra Kilden den 4/2 kl. 9.45 og den 25/2 kl. 14.15. Så skulle man i ro og mag kunne være i Gåsehaven inden kl. 10.30. Fra søndag den 18/3 arrangerer Aarhus 1900 fællestæning i Gåsehaven hver søndag klokken 10 indtil selve Stafet-dagen. Her synes jeg, at vi skal deltage, når vi kan.

For det femte bedes alle, der vil deltage i 1900-Stafetten, maile deres tilmelding til mig. Vi skulle gerne have 3-4 hold med i år. Så hold jer ikke tilbage. Førsteholdet sammensættes efter nådesløse udtagelses-principper, hvorimod der er plads til et mere roligt tempo på de øvrige hold. HUSK, at du selv er ansvarlig for at finde en afløser, hvis du bliver nødt til at melde afbud af en eller anden grund.

For det sjette: Hvis du går og roder med et eller andet maraton-projekt og er nervøs for, at det ikke kan kombineres med en hurtig tid på 1900-Stafetten, så kan vi berolige dig. Den højeste ekspertise viser, at det sagtens kan kombineres. Så hvad enten du skal løbe Hamburg Marathon den 29/4 eller Copenhagen Marathon den 20/5, bør du helt klart også løbe 1900-Stafetten den 22/4. Bakketræning er særdeles velegnet som maraton-forberedelse!!

PS: Deltagelse i 1900-Stafetten er gratis. Klubben betaler. Så skynd dig at maile din tilmelding til: Carsten Kjærgaard ck@cabiweb.dk

Foredrag om Marathon Des Sables af Jan Christensen Onsdag den 28. marts kl. 19:30 i Egelund (klublokalet)

Der er lagt op til en spændende foredragsaften med Jan Christensen fra Odder. Jan er 41 år og har løbet siden 1986. Han har løbet en del Marathon med 2 timer og 55 min. i Odense som bedste tid. Han har gennemført en Jernmand, løbet 24 timers løb, 100 km løb og deltaget i Marathon des Sables 2 gange.

Jan vil starte med, at fortælle om forberedelserne til løbet og motivationen for, at løbe den slags løb. Derefter kommer der en gennemgang af det nødvendige udstyr og mad, samt lidt om løbets historie.

Herefter vil Jan lave en præsentation på power point omkring rejsen til Marokko og ankomsten til ørknen. Opbygningen af den mobile lejr. Beskrivelse af etaperne, vejret og længden på turen, terrænet og ikke mindst sammenholdet i lejren. Efter denne præsentation vil Jan vise en film der blev optaget af Eurosport fra løbet i 2006, filmen er med engelsk tale, varer ca. 24 min.

I er meget velkomne til at stille spørgsmål undervejs, samt efter foredraget. Jan's indlæg varer ca. 80 min. Vi håber at rigtig mange har lyst til, at høre om dette utrolig spændende og meget anderledes løb. Vel mødt.

Hilsen Motionsudvalget

PROFILEN

Navn: Carsten Kjærgaard
Alder: 44

Civil status: Gift med Lena; to børn – Maja på 16 og Martin på 12 år.

Uddannelse, job: Uddannet etnograf. Arbejder som konsulent i Center for Aktiv Beskæftigelsesindsats (CABI)

Andre fritidsinteresser: Som gammel fodboldspiller og –træner bliver jeg nødt til at følge lidt med i, hvordan det går Peterborough og Notts County hver lørdag i den engelske anden division plus alle mulige andre mystiske sportsresultater. Derudover bruger jeg meget tid på at læse, meget lidt tid i vores egen have, men temmelig meget tid på at flytte tonsvis af kompost i den fælleshave, som vi er medlemmer af i Beder. Derudover har jeg fået det ærefulde hverv at være manager for min bordtennisspillende søn i Yngre Drengene. Og så kan jeg godt li' at cykle og løbe langrend.

Favoritferie: De findes i mange kategorier. Mit første kys fik jeg på en lejr tur på Sletten i nærheden af Himmelbjerget. Siden da har jeg været ret glad for at ligge i telt! Men det var også en stor oplevelse at være på "dannelsesrejse" i Indien og Nepal tilbage i 1982, talrige skiferier i Norge, eller to måneders forældreorlov – med cykler – i Grækenland, da Maja var 3 år. Og så var det en herlig ting at hive 5 uger ud af kalenderen forrige år i februar-marts og bare tage en lang slapper hele familien i Thailand.

Største oplevelse i livet: Må jeg igen nævne et par hændelser?: Selvfølgelig da jeg mødte min kone, og da mine to børn kom til verden. Specielt husker jeg, da jeg ør i hovedet tumlede hjem gennem Øgadekvarteret en november nat i 1990, efter at min datter var blevet født på den gamle fødselsstiftelse på Vennelyst Boulevard. Det var temmelig surreelt på den fede måde. Men det var heller ikke dårligt at stå på taget af pølsevognen på Bispetorv i juni 1992, efter at Danmark havde vundet EM.

Bedste løbesko: Indtil 2001 gik jeg ikke specielt op i løbesko. Jeg skiftede troløst mellem Nike, Adidas, Reebok og Asics. Men efter halvanudet år med en vedvarende achillessene-skade begyndte jeg at løbe i New Balance 1220. De var bare perfekte. Jeg har nok slidt 7-8 stykker ned, inden modellen udgik og jeg blev tvunget til at opgradere til 1221-modellen. Den hamstrede jeg 5 par af sidste år. Jeg har 2 par tilbage nu. Derefter må jeg nok se, om jeg kan føle mig hjemme i NB-1222, der kom på markedet for et år siden. Forhåbentlig ryger den snart på tilbud, så jeg kan hamstre igen.

Hvornår begyndte du at løbe: Da jeg var 11-12 år løb jeg hver dag i en måned sammen med en kammerat. Hvorfor, aner jeg ikke. Og vi stoppede lige så brat, som vi var begyndt. Da jeg var 14 år, løb jeg seriøst i et halvt år for at vinde min aldersgruppe i Limfjordsløbet i Aalborg. På selve løbsdagen fik jeg ondt i maven

og udgik efter 5 kilometer. Vinderen i min aldersgruppe vandt i en tid, der var dårligere end min sidste træningstid!! Det var en af min ungdoms store nedture. Siden da har jeg motioneret *on and off*, men med en del års pause og uregelmæssig træning, da jeg fik børn.

Indmeldt du BMI Motion: Vi flyttede til Beder i 1996, og jeg tror nok, at jeg meldte mig ind i BMI Motion året efter.

Hvor tit løber du: For øjeblikket løber jeg ca. 4 gange om ugen. Indimellem bliver det til 5 gange, men jeg skal sørge for at restituere ordentligt. Ellers bliver jeg for slidt.

Sportslige mål: Tja, min søn har et mål om at blive Danmarks nye Michael Maze. Jeg synes, at det er en god og realistisk ambition, som vi for øjeblikket forfølger hver anden weekend til stævner i Ry, Silkeborg, Assentoft, Grenå, Søften-Hallen, diverse forsamlingshuse, og hvor små bordtennisstjerner ellers udklækkes i det østjyske. Så jeg har nok hældt de fleste af mine sportslige mål over i min stakkels søn. Men derudover kunne jeg da godt tænke mig at fyre en sub-40'er af på en 10 kilometer, inden der går ren alderdom i den. Og så har jeg selvfølgelig en vildt urealistisk drøm om at løbe 1900-stafetten på 40 minutter. If you can't dream it, you can't do it!

Bedste løbe eller sportslige oplevelse: Uha, der er mange i mit glørværdige sportsliv. Første højdepunkt må være, dengang jeg spillede for Aabs lilleputmesterrækkehold, og vi vandt Brøndby-cuppen ved at slå Vejle i finalen med 9-8 efter omkamp og straffespark. Senere i livet var jeg ret godt tilfreds med at løbe et halvmaraton i Århus på 1.23 tilbage i 1986, selvom jeg var med på afbud i et parmarathon og uden ret meget forberedelse. Siden hen har jeg skullet knokle seriøst og indædt for at nå ned på lignende tider.

Hvad er årsagen til, at du er medlem af BMI Motion: Det er sjovest at *lide* sammen med andre. Og hvem skulle jeg ellers dele min autistiske interesse for løberesultater og interval-mellemtider med? Min kone forstår mig jo ikke. Hun siger rituel, at "*det var sørme flot!!*", uanset om jeg kommer hjem og har løbet 4 minutter eller 6 minutter per kilometer. Så er der anderledes faglig klangbund, når man står i silende regn på Tømmerpladsen og sammenligner løbetider med ligesindede.

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre: Jeg synes, at BMI Motion er en rigtig dejlig klub med en masse rare mennesker og



mange gode arrangementer. Men jeg fornemmer, at vi befinder os i en lille "midtlivs-krise" for øjeblikket, hvor vi godt kunne ruske lidt op i os selv. Personligt synes jeg – selv om jeg bliver langsommere og langsommere med årene – at det er sjovt at konkurrere, og jeg håber, at BMI kan blive ved med at være en klub, hvor der både bliver hygget og løbet halvstærkt. Ind i mellem ser vi for lidt til de hurtige drenge og piger, som løber og træner i smug for sig selv, og pludselig dukker op og leverer kanontider. Ikke fordi vi skal udvikle et elitemiljø for supermotionister, men det kunne være rart, hvis der var flere til at give én baghjul til fællestræningerne.

Et godt træningsråd: Sørg for at variere træningen. Man kan ikke være verdensmester hver dag. Hvis man træner mange gange om ugen, er der brug for bløde dage indimellem, hvor man bare nyder at løbe. Andre dage er der brug for at fyre den af og være lidt hård ved sig selv. Jeg bliver aldrig nogen passioneret tilhænger af intervaltræning, men der er ingen tvivl om, at det giver noget ekstra power, hvis man en gang om ugen løber interval. Helst sammen med andre, så man kan dele klynkeriet over, hvor hårdt det er, med andre. Nogle gange nyder jeg også at løbe en blødere form for interval, hvor jeg bare løber derudaf en times tid og lægger en række 5 minutters tempoløb ind med 10 minutters mellemrum. Det er en god måde at snyde sig selv på, fordi det føles totalt afslappende, når man gearer ned fra tempoløbet til almindelig løb. Samtidig er det en fin måde at dele en distance op i nogle overskuelige bidder. Endelig kan jeg også anbefale, at man nogle gange tager et væskebælte på og bare sjasker derudaf uden at kigge på ur, distance eller tempo, men bare glæder sig over at løbe langt og roligt.

Aktivitetskalender 1. februar—28. februar 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	
7. febr.	Generalforsamling	Egelund kl. 19.00	
18. febr.	Danisco Cup 3. runde	Brabrandhallen kl. 10.40	F I
24. febr	Fastelavnsløbet	Odder	F I
11. mar.	Danisco Cup 4. runde	NRGI Parken kl. 10.30/11.20	F I
28. mar.	Foredrag om maraton Des Sables	Klublokalet i Egelund kl. 19.30	

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

Fællestilmelding: Carsten Kjærgaard, e-mail: ck@cabiweb.dk tlf: 8693 8696

Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen e-mail: syp@webspeed.dk tlf: 8693 7612

Motionsudvalget: Finn Kempel Christensen, e-mail: finn.kempel@mail.dk tlf: 8693 3414 eller

Connie P. Mikkelsen e-mail: cpm@mikkelsen.mail.dk tlf: 8693 0078.

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

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

