

BMI MOTION

Klubbladet

1. februar—29. februar 2008



Kommende aktiviteter

Generalforsamling i BMI Motion

Der indkaldes til generalforsamling i BMI Motion tirsdag den 26. februar 2008 kl. 19.30 i klublokalet i Egelund.

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være bestyrelsen i hænde senest 8. dagen forud for generalforsamlingens afholdelse. Forslag kan sende på mail til ck@cabiweb.dk

Dagsorden:

Valg af dirigent

Formandens beretning

Regnskab og budget

Indkomne forslag

Valg af formand og bestyrelsesmedlemmer:

På valg er formand Carsten Kjærgaard (genopstiller), næstformand Poul Christensen (genopstiller ikke) og Kirsten Bruun (genopstiller ikke)

Valg af suppleant

Valg af revisorer og revisorsuppleanter

Eventuelt.

Hilsen bestyrelsen

Foredrag med Gitte Karlshøj i Odder

Sammen med Odder Atletik har vi aftalt endnu et foredrag med Gitte Karlshøj. Denne gang foregår det i Odder.

Datoen er **den 5. marts 19.30**

Gitte vil tale om, hvordan man tilrettelægger sin træning frem mod 10 km, halvmaraton og maraton. Desuden vil hun bl.a. komme ind på mad og væskeindtagelse op til og under løb.

Nærmere detaljer om arrangementet følger på hjemmesiden. Så følg med!!
Men sæt et kryds i kalenderen allerede nu.

Hilsen Motionsudvalget

Styrke- og motionsgymnastik

Tirsdag den 5. februar er gymnastikken aflyst, da der er terminsprøver i Beder Skoles gymnastiksal. Men bemærk, at der er gymnastik i uge 7 vinterferien.

Løbe langt 24/2

BMI Motion arrangerer løbe langt træning med start fra Egelund kl. 10.30. Den 24. februar vil distancerne være 16-22 og 28 km.

Start og mål er Egelund Idrætscenter, og vi vil løbe op 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

Fastelavnsløbet

Lørdag den 2. februar skal vi igen dyste mod vor naboklub Odder Atletik og Motion.

Fastelavnsløbets distancer er 5 km og 10 km. Der er omklædning på Beder Skole fra kl. 12.00. Starten går fra Kilden på Beder Landevej præcis kl. 13.00. Efter løbet er der fastelavnsboller 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. Oplys også antal af heppere.

Hilsen motionsudvalget

Lidt af hvert

Rabat hos Sportmaster

Klubbens sponsor, Sportmaster i Odder, giver medlemmerne af BMI Motion 20% rabat på alle ikke nedsatte varer. Helle Mortensen er har delt mange af kortene ud, så har du endnu ikke fået dit rabatkort, så henvend dig til Helle Mortensen.

Bestyrelsen

SMS Service

Af Morten Andersen

Jeg har jo luftet den glimrende tanke, synes jeg selv, at vi laver en sms service for dem, som ind imellem har lyst, til at løbe med andre. Jeg regner med at få den op at køre i løbet af foråret, når alle for alvor begynder at løbe. Så send mig dit nummer og lad os se, hvordan det fungerer, det kræver at du har en tlf., hvor du kan oprette en løbegruppe, ellers kan du altid sende den til mig, for vide-resendelse.

Det kræver og koster kun lidt. Jeg forestiller mig, at man kunne modtage følgende eksempler.: "løber ca.1 time i morgen, løber fra Tømmerpladsen kl.14, tempo underordnet (max.5½ min/pr. km) eller "løber en, for mig hurtig10 km, fredag fra Kilden kl.8:30 (ca.42min)" og endelig "interval eller hurtig tur, max 45 min tempo under 4 min/pr. km". Det, som jeg tror, er vigtig, er at man er nogenlunde ærlig, med hvad man vil.

Send mail eller sms til mortenandersen@mailme.dk eller ring 40 19 77 19.

Danisco 2008

Af Morten Andersen

Det er jo med nogen beklagelse, at vi trods tidligere tiders succes, ikke er i stand til at mønstre ét, siger og skriver ét fuldt hold!

Jeg vil også overveje min deltagelse næste år. Det er ikke helt så sjovt at løbe runder, som lige så gode de end måtte være, ikke tæller, når vi ikke er fuldt hold! Men det jo nok, fordi jeg er mere holdmenneske end individualist. Så hvis nogle har lyst, så mangler vi stadig folk til visse runder!

Med venlig løbehilsen
Morten

Opfordring til alle, som vil hjælpe nye løbere i gang i vores klub

Af Helle Mortensen

Hvordan blev du selv taget imod, da du startede i BMI Motion?

Jeg har igennem længere tid gjort mig mange tanker om, hvordan vi som klub kan tage godt imod nye medlemmer. Jeg er overbevist om, at det er godt, hvis der starter en gruppe nye løbere på samme tid, så de kan få samme velkomst og måske få noget fællesskab i kraft af, at de er flere nye.

Derfor vil jeg gerne i kontakt med løbere nye såvel som gamle, der vi være med til at tage imod nye løbere her i foråret.

Jeg forventer, at vi kan byde velkommen til nye medlemmer, den dag hvor vi starter løb på sommerruten. Jeg forestiller mig, at vi gamle løbere den første gang byder de nye velkommen ved at fortælle om klubben, samt at vise dem rundt på nogle af ruterne, måske lidt opvarmning først. Efter løbet giver klubben normalt en øl eller en sodavand, hvilket kan give anledning til endnu en snak mellem mange løbere. De efterfølgende gange, få eller mange, tror jeg også, at vi skal være klar til at løbe med rundt, til at svare på spørgsmål og lign.

Derfor håber jeg, at der er mange som vil være med til at tage imod de nye, så vi kan dele løbeturene imellem os. Det giver os mulighed for at planlægge vores eget løb.

Mød op onsdag d. 20. februar i Egelund efter løb ca. 19.15, så vi kan lægge en plan!

Hilsen Helle Mortensen



Sådan ser klubbens nye farver og logo ud.

Så er der nyt K L U B T Ø J !!!!

På grund af flere omstændigheder skifter vi fra Newline til Craft, og i samme forbindelse har vi fået designet et nyt iøjnefaldende logo.

Alle klubber løber stort set i sort, blå eller hvid, og på afstand er det ikke til at skelne BMI'erne fra andre løbere. Og det er jo vigtigt at kunne heppe på de rigtige, eller se hvem man skal indhente ...!

Al tøj købes fremover direkte hos Sportsmaster i Odder, og de har forpligtet sig til at have et lager af vort tøj. Vi har bestilt et forhåbentlig passende antal størrelser fra S-XL, men hvis du skal have XXL eller en børnestørrelse, er du nødt til at bestille tøjet hos Sportsmaster – og der vil ca. være en uges leveringstid.

Forhåbentlig er den rigtige størrelse på stativet i butikken, men ellers får du den trykt og leveret. Sportsmaster trykker løbende op, så de hele tiden har et lager af de gængse størrelser.

Hvis du på forhånd kender størrelsen, kan du ringe til Sportsmaster (8654 4330) og få det bragt eller leveret med posten sammen med et girokort.

Som en ekstra service og til samme pris, kan du få broderet dit navn på løbejakken – men så må du til gengæld påregne ca. en uges leveringstid.

Priserne på klubbtøjet er aftalt til:

	Sæt 1	Sæt 2
Løbejakke	350	350
Overtræksbuks	200	200
Lang tight	250	250
Kort tight	150	
Shorts	180	
T-shirt	190	190
Singlet	<u>160</u>	<u>160</u>
I alt	1300	1330
Rabat	<u>-150</u>	<u>150</u>
Netto ved sætkøb	1150	1180
Neonvest	200	

Alle dele kan selvfølgelig købes enkeltvis.

Der er både herre- og damemodeller, så der er noget at vælge mellem.

God fornøjelse med det nye tøj.

Tøjet vil være tilgængeligt ca. 10. februar – men hold øje med hjemmesiden – vi lægger en besked på, når tøjet er klar.

Venlig hilsen bestyrelsen

Velkommen til nye medlemmer

Bestyrelsen byder velkommen til tre nye familier, som lige har meldt sig ind i løbeklubben. Vi glæder os til at møde jer i skoven.

1. Helena og Morten Jørgensen fra Beder, der har børnene Louise, Christoffer og Nikolaj.
2. Karin og Niels Buchwald fra Mårslet. De har Emil på snart 18 og udvekslingsstudenten Flavea fra Brasilien på 18 år.
3. Henrik Mølbak fra Højbjerg

Kære BMI'er

Jeg har en "iPod shuffle, 1GB "grøn" til salg, dern har aldrig været i brug. Den er lille og perfekt til at have med på en løbetur. Sælges for kr. 500,00. Ring på 86 93 68 14 hvis du er interesseret.

Med venlig hilsen Anne Grethe Birk

Løbekalender for BMI Motion for 2008

Motionsudvalget har lavet en liste over aktiviteter i BMI Motion i 2008 —i samme stil som den, der findes på sidste side i dette blad, men den dækker hele året. Den ligger nu på BMI Motions hjemmeside under KALENDEREN. Listen vil blive opdateret løbende.



Billedet er fra lørdagstræning ved Tømmerpladsen i Fløjstrup Skov. Fra venstre ses Jan, Poul, Christian, Anne Grethe, Kim, Kurt, Helge, Mikael, Kirsten, Henning, Per, Henrik, Helle, Torben og Finn.

PROFIL EN

Jeg hedder Carsten og min søn på 10 år hedder Laust. Vi holder meget af at løbe sammen og få frisk luft. Men hvordan startede Laust's interesse for at løbe?

Det startede med at Laust løb rundt om Malling skole

Det startede med at Laust kom hjem fra skole og fortalte, at han havde været med til løbe rundt om Malling skole. Han havde løbet 10 omgange, som sådan cirka er 10 km. Det var han meget stolt af, og jeg synes godt nok, at det var flot.

Herefter begyndte vi at tage nogle små ture, og det er Laust, der dagligt "husker mig på", at vi altså snart skal ud at løbe igen! Så det kan jo ikke være bedre – jeg mener, så får både Laust og jeg motion og hyggelig samvær. Vi har efterhånden 3 forskellige ruter på omkring 5, 7 og 8 km, som vi veksler i mellem. Jeg har målt dem op ved at gå ind på "I form" hjemmesiden. Her kan man lægge sine egne ruter ind og finde andres f.eks. BMI's ruter. Ret smart.

Laust har et veludviklet konkurrencegen, og det var i 2007 med til at bringe ham igennem Fulden Løbet på en rigtig flot tid, hvor han endnu ikke var fyldt 10 år. Laust havde planlagt at vinde sin gruppe og et krus. Det lykkedes ligeved og næsten.

Træning og leg

For et halvt år siden købte jeg bogen "Løbeskolen" af Henrik Jørgensen om at træne til 5 og 10 km. Den synes jeg er god - ikke mindst, fordi det i bogen understreges, at man ikke skal glemme hyggen og legen ved at løbe, og at ting tager tid. Man skal langsomt bygge sin krop op, så den når at vende sig til den store belastning, løb undertiden kan være.

Der er nogle gode tommelfingerregler om, hvordan man kan kontrollere intensiteten af sit løb, og hvor lange pauser man skal have mellem sine løbeture, så man kan nå at bygge sine muskler op igen. Laust og jeg har også snakket en del om, hvor gammel Henrik Jørgensen var, da han startede med at løbe – han var 10 år- og hvor mange kilometer han egentlig har løbet, og så selvfølgelig de fantastiske rekorder han har sat. Det er meget inspirerende.

Hvor tit løber vi?

Laust og jeg er i vinter kommet ind i en fast gænge med at løbe hver lørdag kl. 12 fra Tømmerpladsen og om onsdagen kl. 17.30 fra Egelund. Hvis vi mister en lørdag eller onsdag, er der strenge krav fra Laust om, at vi skal finde en alternativ dag ☺



Hvorfor vil Laust gerne løbe?

Jeg har spurgt Laust om, hvorfor han så gerne vil løbe. Han svarer, at det er godt at komme ud i naturen og få frisk luft og at få brændt noget energi af ved at løbe. Det er også hyggeligt at lave noget sammen, og så er det også rart at løbe, fordi man ikke tænker på så mange andre ting. Samtidig er det også spændende at se om man har forbedret sin tid.

Hvad laver Laust ellers i sin fritid

Laust dyrker udover løb i BMI også atletik om sommeren i Malling. Så svømmer han og går til spejder. Pokemon turneringer bliver det også til i ny og næ.

Meldte hele familien ind i BMI

Jeg meldte os dvs. hele familien ind i BMI Motion efteråret 2007 for at kunne hygge os sammen med andre, der kan lide at løbe og for at få inspiration til træning. Vi har haft rigtig meget glæde af at løbe i sær om lørdagen i skoven.

Andre børn

Laust har spurgt et par gange om, hvorfor der ikke er andre børn, der løber om lørdagen, og det kan jeg jo ikke svare på. Jeg håber, der efterhånden vil komme flere børn ikke mindst nu, da BMI Motion bliver tættere koblet til Atletikdelen i Malling.

Aktivitetskalender 1. februar –29. februar 2008

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. 10.00	
Tirsdage	Intervaltræning	Kl. 17.00 fra Egelund	
Tirsdage	Styrke- og motionstræning	Beder Skole Lille Sal kl. 18—kl.19 lukket 5.feb. Men åben i uge 7	
2. feb..	Fastelavnsløbet	Beder Skole nummerudlev. kl. 12.00	F
3. feb.	Danisco Cup	Marienlund	
17. feb.	Danisco Cup	Brabrandhalalen	
24. feb.	BMI Løbe Langt	Egelund Idrætscenter kl. 10.30	
26. feb.	Generalforsamling MBI Motion	Egelund Idrætscenter kl. 19.00	

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@mallinhuse.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

