

# BMI MOTION

## ELEKTRONISK FOLDER

1. januar— 31. januar 2007



### Siden sidst

#### Juletræsfældning

BMI Motions søndagsudflugt den 10. december til juletræsplantagen i Synnedrup syd for Odder samlede 36 voksne og et antal børn. Det var som sædvanlig svært at vælge det rigtige træ i den kæmpestore juletræsplantage— for bedst som man tror, at man har fun-

det ét der lige passer, ja så ser man et andet lidt væk, der er endnu bedre—osv.

Børnene kunne hilse på en sød lille Shetlandspony, og efter turen med saven gjorde det godt med et glas julegløgg og et par æbleskiver i cafeen.

Red.



*Birgit og Jørgen Fjord skulle såmænd have hele to juletræer.*

*Familien Vestergaard—Peter og Ulla og de to drenge venter spændt på at komme ud og bruge den medbragte sav.*



## Lidt af hvert

### Nye medlemmer af BMI Motion

Velkommen i BMI Motion til Mikael Eggert Jørgensen og Lisbeth Bay Jensen, der har børnene Anders, Mia og Signe fra Digevænget i Beder.

### Tak

Tusinde tak til BMI-Motion for en meget flot hyacinthilsen i anledning af min fødselsdag. Samtidig vil jeg sige tak for den gode opbakning og stemning, I møder op med til tirsdagstræningen i gymnastiksalen. Jeg håber det fortsætter og sender jer de bedste nytårshilsner.

Hilsen Gitte Nielsen.

### Fødselsdagshilsen

Jeg vil sige BMI Motion tak for gaven i anledning af min 50 års fødselsdag.

Helle Nielsen

### Nytårshilsen fra formanden

Også 2006 har været et travlt og godt løbe- og arrangements år. Vi har haft mange tilbud, som vore medlemmer har benyttet sig af, dog var der plads til, at flere kunne benytte sig af tilbudene. Vores medlemstal stiger støt og roligt - lad os blot fortsætte med det.

Vi er på vej ind i et jubilæumsår, hvor der bydes på en del aktiviteter, og der bliver brug for nogle frivillige. I det nye år håber jeg på, at der blandt vore medlemmer findes en ny formand.

Bestyrelsen ønsker alle vore medlemmer/familier et godt nytår og tak for det gamle. På gensyn til et aktivt jubilæumsår i 2007.

Formanden

### Fuldenløbstudvalget søger stadig udvalgsmedlemmer.

Af Grethe Birk

Vi er desværre stadig i den situation, at vi står og mangler nogle personer, der vil deltage aktivt i afviklingen af Fuldenløber. Er det ikke noget for dig? Vi efterlyser nogen, der har lyst til at være med til at sætte deres præg på afviklingen af Fuldenløbet 2007 og endnu flere løb fremover. Husk, at Fuldenløbet jo er hele vor afdelings eksistensgrundlag, uden løbet ville økonomien i vores lille afdeling se helt anderledes ud.

Vi savner stadig 1-2 personer, der vil bruge en del af deres fritid på at planlægge og afvikle Fuldenløbet. I udvalget er vi kun tre tilbage, og vi kan ikke løfte denne store opgave selv. Planlægningen starter for alvor i april og slutter først dagen før løbet. Der afholdes udvalgs møde i marts, april, maj, august og oktober, møderne

varer ca. 1½ time og afholdes i Egelund. Her er en kort beskrivelse af arbejdsopgaverne for den person vi savner til "Distribution"

Referent ved møder

Ansvarlig for udsendelse af løbsfoldere

Forsyne startnumre med label (navn på løber)

Ansvarlig for udlevering af numre på løbsdagen

Ansvarlig for udsendelse af diplomer/

resultatliste

Udvalget har en arbejdsopgavebeskrivelse, så alle ved, hvad hver enkelt udvalgsmedlem har af opgaver samt en tidsplan for, hvornår hvad skal ske. Alle arbejder med opgaverne, og der følges op på status på vore møder. Håber disse få, men vigtige oplysninger kan være med til, at vi får pladserne i Fuldenløbsudvalget besat. Hvis du vil vide mere, hvad jeg håber, så kontakt mig

Anne Grethe Birk tlf. 86 93 68 14

### De 20 bedste.

Også for året 2006 udgives klubbens Top 20 liste. Listen indeholder tider tilbage til 1990. Det er vort håb at få den lagt på klubbens hjemmeside. Listen indeholder medlemmernes bedste løberesultater i 2006 fra følgende løb:

- Fastelavnsløbet
- Fuldenløbet
- 1900 Stafetten
- Klubmesterskabet i Cross
- Alle nøjagtig opmålte 5 og 10 km løb
- Maraton og halv- maraton.

Hvis du vil med på listen, skal du indsende dine tider til Kirsten Underlien, der laver listen.

Har du endnu ikke fået afleveret, så er det ved at være tid, tiderne skal afleveres senest den 15. januar 2007—mailadresse:

kirsten@underlien.dk

Bestyrelsen

### Nyheder om vort klubbetøj

Der er flere nyheder vedrørende salg af klubbetøj. Fra og med januar måned overgår salget og opbevaringen af klubbetøjet til Finn Kempel Christensen. Finn vil forestå salget, så længe vi har tøj på lager. Derefter vil bestilling og salg og afregning foregå hos Sportmaster i Odder – nærmere oplysninger følger når tid er.

Dette er så til gengæld ikke noget nyt – Når du stiller op til officielle løb med fællestilmelding gennem BMI-Motion – så skal du være iført reglementeret klubdragt. Et af de første løb er Danisco Cup og Fastelavnsløbet.

Tøjet sælges stadig til meget fordelagtige priser.

Bestyrelsen

## Kommende aktiviteter

### Den årlige generalforsamling

Der indkaldes nu til generalforsamling i BMI Motion onsdag den 7. februar 2007 kl. 19.00 i klublokalet i Egelund. 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 2 revisorer samt suppleanter for disse.
- Eventuelt

Bestyrelsen

## Nyt fra motionsudvalget

### DANISCO CUP – sidste frist for tilmelding!

Hvis du vil deltage på et BMI-hold i Danisco Cup, er det ved at være sidste frist for tilmelding. Jeg tilmelder BMI-holdene senest den 3/1, så jeg skal have DIN tilmelding inden da. Løbsdatoerne er: 14/1, 28/1, 18/2, 11/3 og 17/4.

Du behøver ikke deltage i alle runder. Du angiver bare på din tilmelding, hvilke runder du vil være med til. Samtidig skal du skrive, om du vil løbe 5 km eller 10 km.

Indtil videre er vi kun ca. 10 tilmeldte BMI-løbere. Det ville være dejligt, hvis vi deltog lidt mere talstærkt.

Hvis du endnu ikke ved, om du kan/vil være med, kan du tilmelde dig individuelt fra gang til gang eller før løbsstart. Se nærmere på [www.aarhusmotion.dk](http://www.aarhusmotion.dk)

Til allerede tilmeldte: Jeg sender jer en mail få dage før første løb den 14/1 med mødested og -tid, udlevering af numre osv.

Tilmelding på mail til:  
Carsten Kjærgaard  
[ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk)

### Løb-langt den 7/1 2007

Husk, at der er Løb-langt arrangement søndag den 7/1 2007. Vi mødes på Beder Skole, hvor der er omklædning i omklædningsrummene ved hallen. Du skal være klar til løb kl. 10.30. Efter løbet er der kaffe, te, boller og kage. Du kan vælge mellem afmærkede ruter på 14-22 km.

Til dem, der ikke har deltaget før - det plejer at være rigtig hyggeligt. Der løbes i forskelligt tempo, og alle kan være med. Vi plejer at starte stille og roligt, og gradvist splitter man op i små grupper. Der er altid nogen at følges med.

Odder Atletik har meddelt, at de laver et lignende arrangement i marts. Derudover ved vi endnu ikke, hvilke lange ture vi finder på i løbet af vinteren. Men du vil høre nærmere i disse spalter.

### Copenhagen Maraton i maj 2007

Hvis jungletrommerne taler sandt, overvejer mindst 5-6 klubmedlemmer at løbe Copenhagen Maraton søndag den 20. maj (eller GlitnirMarathon, som det hedder nu om dage, efter at de allestedsnærværende islændinge nu også har kastet penge i danske motionsløb).

Måske kunne vi arrangere en fællestur/fælles transport til løbet, hvis vi er mange nok. Send mig en uforpligtende mail, hvis du tænker på at deltage.

Venlig hilsen Carsten [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk)

### 1900-stafetten den 22. april 2007

Selv om vi endnu ikke rigtig er kommet ud af starthullerne, og selv om mange af de hurtige 40-løbere stadig er i vinterdvale – eller forhåbentligt træner seriøst i smug – nærmer 1900-stafetten sig med hastige skridt. Og før vi ved af det, står vi lettere nervøse ved startstregen og kigger op på bjergmassivet i Gåsehaven og ville ønske, at vi havde gjort mere ved bakketræningen, fartlegen, de hurtige intervaller og den disciplinerede diæt.

Derfor skal vi til at have gang i de hurtige løbefibre. Jeg foreslår, at vi kick-starter intervaltræningen onsdag den 3. januar kl. 17.30 ved Egelund. Vi løber så mange 800 meter-intervaller vi orker (og som nytårskvalmen vil være med til) og slutter af med 2 hurtige 400 metre.

I næste nummer af bladet kommer der et lidt mere langsigtet overblik over fællestræningen frem mod 1900-stafetten. God jule-træning.

Venlig hilsen Carsten [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk)



*Her er en standhaftig flok julefriske løbere, som mødte op til løbetræningen lørdag den 23. december.*

## PROFILEN

**Navn:** Anne Grethe Birk

**Alder:** 54 år

**Civil status:** Gift med Svend Aage, sammen har vi Trine på 17 år

**Uddannelse, job:** Uddannet i kontorfaget i mejeribranchen, arbejder nu som HR konsulent i mejeribranchen

**Andre fritidsinteresser:** Vores have og at cykle en tur

**Favoritferie:** Vores tur til Thailand i 2004, men alle ferier hvor der er varmt.

**Største oplevelse i livet:** Hm. Det er svært lige at trække noget bestemt frem.

**Bedste løbesko:** Nike Air Zoom elite, næstbedste Nike Air Skylom

**Hvornår begyndte du at løbe:** Så småt i 1978, blev så medlem af Århus 1900 hvor jeg løb med nogle mænd, blev så opfordret til at finde nogle andre at træne med for at komme op i fart. Senere var vi en gruppe piger der fik vores helt egen træner – det var både sjovt, hårdt og effektivt.

**Indmeldt i BMI Motion:** Først på året i 1987

**Hvor tit løber du:** Lige nu er det for lidt – jeg vil gerne kunne løbe 3 gange om ugen

**Sportslige mål:** Ingen – jeg har oplevet meget i den tid jeg har løbet. Blot håber jeg fortsat at kunne løbe.

**Bedste løbe eller sportslige oplevelse:** Det er svært at finde én bestemt, da der har været rigtig mange – men at være med til at vinde 1900 stafetten i 1985 og 1986 hvor der virkelig var tale om et løb, hvor det var løbeklubberne der konkurrerede om at vinde, var stort. Og så at kunne løbe den bedste og hurtigste ½ maraton hvor Trine var ca. 1½ år.

**Hvad er årsagen til at du er medlem af BMI Motion:** Efter at have fået en dårlig behandling i 1900 hvor vi brugte for meget tid på at tage til Århus for at træne, og lidt på opfordring af vores tidligere nabo Steen, der havde fortalt om hvordan det var at løbe i BMI (Familie) Motion, og at der var mangel på piger – så besluttede vi os at melde os i BMI.

**Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:** Det kan vi da helt sikkert, vi er en rigtig go' social løbeklub, vi har en go' bredde af løbere – vi kunne blive bedre til at vise os hos vore "små" næsten naboklubbers løb. Da de store klubber nok skal overleve.

**Et godt træningsråd:** Det er svært at give andre et råd, men lyt til din krop og har du ondt, bør du overveje om du overhovedet skal løbe – husk at holde pause efter en lang periodes træning op til et løb og lad være med at løbe hvert træningsløb som om der var et nummer på maven.



## Aktivitetskalender 1. januar—31. 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	
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
7. febr.	Generalforsamling	Egelund kl. 19.00	
24. febr.	Fastelavnsløbet	Odder	F I

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

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 Anne Grethe Birk e-mail: [birk-madsen@oncable.dk](mailto:birk-madsen@oncable.dk) Tlf. 8693 6814  
 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. Finn Kempel Christensen mail: [finn.kempel@mail.dk](mailto:finn.kempel@mail.dk) tlf. 8693 3414  
 Best. medl./Redaktør Kirsten Bruun. mail: [kh.bruun@mail.dk](mailto:kh.bruun@mail.dk) tlf. 8693 6942  
 Best. Medl. Carsten Kjærgaard mail: [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk) tlf. 8693 8696

[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:

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

Sponsor for Fuldenløbet:

Gør det du er bedst til – det gør vi

Danske Bank