

# BMI MOTION

## Klubbladet

1. januar—31. januar 2008



### Formandens nytårsklumme



#### Kære medløbere

Af Carsten

Normalt er "medløber" et skældsord. Men i denne klumme er det et hædersmærke. For hvad er en løbeklub uden medløbere? Og hvorfor er vi alle sammen med i en løbeklub, hvis ikke det var fordi vi var vilde med medløbere?

I modsætning til håndboldhaller, squashbaner, Formel 1 anlæg, storslalombakker og fitness-studier holder naturen jo åben 24 timer i døgnet 365 dage om året. Der er intet som helst, der forhindrer os i at løbe ud i den – når som helst og hvor som helst. Ganske alene og når det passer os bedst. Løb er simpelthen den bedste ego-sport, der findes.

Alligevel er der temmelig mange af os, som klumper os sammen i klubber. Som møder op på Tømmerpladsen i Fløjstrup Skov hver lørdag kl. 12 for at løbe sammen med the usual suspects, selv om det egentlig ville være mere praktisk at klare løbeturen i ophøjet ensomhed på et andet tidspunkt i løbet af weekenden. Som får et kick ud af at vinde spurten op ad vejen nede fra Skovmøllen.

Som løber lungerne ud af kroppen for at vinde et diplom til årets crossløb. Som træner intensivt hele vinteren i håbet om at komme på klubbens champion-hold til årets 10 gange 10 km stafet. Som famler sig frem på mørke stier hver onsdag aften om vinteren sammen med 30 andre løbere, selv om man kunne nøjes med en tur hos Equinox og efterfølgende spa.

Der er sikkert mange svar på, hvorfor vi løber sammen, og hvorfor vi opsøger ligesindede medløbere. I vores lille klub er der hyggemotionister, der i moderat tempo snakker sig hele vejen til Ørnereden og tilbage igen. Der er løbere i mellemklassen, der indædt kæmper den nådesløse kamp mod alderen i forsøget på at holde sig under 45, 50 eller 55 minutter på en 10'er. Og der er unge gazeller i 30'erne, som kalder det jogging, når de løber 4 minutter per kilometer. Således er der sikkert mange forskellige versioner af, hvad der får os til at løbe sammen.

Men uanset hvad svaret er, må man blot konstatere, med nationalskjalden Benny Andersen, at *"det er dejligt at løbe alene MEN, det er bedre at have en løbeven"*. Især en som man kan give baghjul!!

#### At være formand for en løbeklub

Det er ikke nogen hemmelighed, at jeg ikke gik hjem med hænderne over hovedet, da jeg blev valgt som ny formand for BMI Motion på den seneste generalforsamling. Der røg ingen champagnepropper den dag. Efter Anne Grethes lange, tro tjeneste som formand var der ikke ligefrem kø for at overtage hvervet. Så det var hverken kampagner, valgtaler eller stemmekøb, som førte mig frem til formandsstolen hin vinterdag i februar 2007. Snarere mangel på modkandidater.

Men når det nu ikke kunne være anderledes, og når der nu ikke var andre, som var næret af en drøm om at blive ny førsteløber i klubben, var det nu ikke helt så slemt som frygtet at blive formand. Sagt på lidt mindre jysk har det sådan set været et ret skægt år. BMI Motion er en klub, hvor medlemmerne - ud over at løbe hurtigere, oftere og længere end resten af befolkningen - har utrolig mange talenter. Hvad enten opgaven er at identificere sublime restauranter i Amsterdam, at lave julegløgg til julebanko, at klare den logistiske

planlægning af Fuldenløbet, at måle og afmærke et antal løberuter, at registrere tider til jubilæumsløbet, at udvikle nyt klublogo, at designe diplomer til stolte vindere, at holde styr på klubbens materiel, at få et Blad på gaden hver måned osv. osv. (et fåtal nævnt, men ingen glemt), ja uanset opgavens karakter, er klubben rig på folk med alle mulige spidskompetencer, som de ikke er karrige med at stille til rådighed for BMI Motion. Tak for det!!

På trods af mange engagerede hjælpere i vores løbeklub er der alligevel én ting, som enhver ny formand må frygte – og som i hvert fald altid har fyldt mig med en vis skepsis overfor at sætte mig for bordenden i bestyrelsen - nemlig at der lige pludselig er flere møder og færre løbeture i ens liv. Det er ulige sjovere at skrue tempoet i vejret efter 19 kilometer på en halvmaraton, hvor alting bare kører, end det er at finpudse en ny paragraf i klubbens vedtægter eller at kuppe en tvivlsom beslutning igennem på et bestyrelsesmøde.

Men heldigvis er min skepsis gjort til skamme. Ligesom Anders Fogh passer jeg stadig min løbetræning efter at være blevet førstemand. Ja, i modsætning til Statsministeren må jeg nok indrømme, at hovedparten af mine formandsaktiviteter i BMI Motion består i at løbe. Resten passer stort set sig selv – håber jeg.

Hvis jeg derfor skulle få trang til at gå efter et genvalg på næste generalforsamling, vil jeg med fast stemme sige til vælgerne, at det eneste punkt i mit valgprogram er at få lejlighed til at løbe så mange ture som muligt i 2008 sammen med alle de andre *medløbere* i BMI Motion. Hvis der skulle snige sig et enkelt ekstra punkt ind i mit valgprogram, må det være, at jeg i 2008 løber under 40 minutter på en 10'er. Og hvis jeg for en ordens skyld skulle opfinde et punkt eller to, som rækker en lille smule ud over min egen egoistiske næsetip, må det være, at 2008 bliver det år, hvor vi slår Odder *både* i Fastelavnsløbet og 1900-stafetten, og hvor vi møder endnu flere op til vores både hårde og muntre fællestræninger om onsdagen og lørdagen ....og tirsdagen (interval) og søndagen (løblangt)...og...og

Jeg ved ikke, om de valgløfter vil give mig genvalg. Men det bekymrer mig ikke så meget. Så længe der er BMI'ere at løbe med i skoven i 2008, og så længe jeg kan følge nogenlunde med i feltet, er jeg glad og tilfreds – formand eller ej.

*Tak for et godt løbe-2007. Lad os fyre den af i 2008!*

Carsten

## Siden sidst

### Juletræsfældning 9. december

Et af julemånedens faste BMI arrangementer har de seneste syv år været et fælles fælde-juletræs-arrangement til en juletræsplantage i Synnedrup. Udbuddet af pæne juletræer i plantagen var i år dog noget begrænset, og det var da også sidste gang, at BMI Motion arrangerer besøg i denne julestue. Ejeren har besluttet at lukke for salg til private fra 2008 bl.a. på grund af mangel på juletræer i den rette størrelse.

18 BMI familier – 33 voksne og 19 børn blev mødt af BMI-nissen, som havde sørget for, at der var kopieret en julesang, lidt juleslik til børnene og morgenbitter til de voksne. De fleste fandt dog et egnet træ, men i det regnfulde vejr fortrak man ret hurtigt indendørs til julestuen, hvor der var mulighed for at nyde rigtig hjemmelavede æbleskiver, gløgg og kaffe.

BMI nissen takker for det fine fremmøde igennem årene. Det har været en hyggelig tradition – med fælles julesang, slik og en lille en til halssén. Nu bliver der mulighed for nye traditioner. Og nye forslag (initiativer) fra medlemmerne er velkomne.

Hilsen Kirsten Bruun





*Juletræsfældning med BMI Motion i december 2007. Øverst ses Henrik, Anne Grethe, Svend Aage, Trine. I baggrunden er det vist Gudjon og Elin. På billedet herunder er det Kim og Henriette Trenskow og deres søde børn, der var i højt humør på trods af det regnfulde vejr.*



## Kommende aktiviteter

### Nytårstravetur Med BMI Motion

Mød op og ønsk dine løbekammerater og deres familier godt nytår.

Mandag den 31. december mødes vi på gårdspladsen ved Moesgård museum, kl. 12.00.

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



### Fastelavnsløbet

Lørdag den 2. februar skal vi igen dyste mod vor naboklub Odder Atletik og Motion, og denne gang er vi på hjemmebane.

Og husk—vi har alt at vinde— vi VIL have pokaler i år.

6 x 5 km: Tiderne for de 3 første løbere over målstregen – henholdsvis mænd og kvinder fra de respektive klubber – tæller i konkurrencen..

10 x 10 km: Tiderne for de 6 første mænd og de 4 første kvinder fra de respektive klubber tæller. Her løbes der to omgange.

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](mailto:ck@cabiweb.dk). Angiv i din tilmelding, om du vil løbe 5 km eller 10 km. Oplys også antal af heppere.

Hilsen motionsudvalget

### 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 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



*Husk tilmelding til fastelavnsløbet. Oplys også antal heppere, så vi får bestilt kager nok til hele familien.*

### Danisco Cup 2008

Vil du deltage på 5 eller 10 km, så skynd dig at kontakte Motionsudvalget. Bindende tilmelding til Carsten Kjærgaard på [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk) senest 31/12.

Datoerne er:

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

Vi hører meget gerne fra en frivillig deltager, der vil stå som nummeransvarlig. Læs mere om Danisco Cup på [www.aarhusmotion.dk](http://www.aarhusmotion.dk) Spørgsmål? Så ring til Carsten på tlf.: 8693 8696

## Lidt af hvert

### BMI Motion får rabat hos Sportmaster

Klubbens sponsor, Sportmaster i Odder, giver medlemmerne af BMI Motion 20% rabat på alle ikke nedsatte varer. Helle Mortensen er ved at lave rabatkortene, som man skal vise for at opnå rabat.

Vi udsteder kun ét kort for hvert familiemedlemskab af BMI Motion og kun én gang årligt. Det nye kort vil gælde fra 1. januar – 31. december 2008. Helle vil omdele kortene ved fælles løbetræning i januar.

### Bestyrelsen har brug for jer!

Kunne man forestille sig, at der blandt løberne i BMI Motion, er medlemmer, som har tænkt, at opgaven som klubbens redaktør måske er lidt for stor til én person—men hvis der nu var flere, der hjalp hinanden, så måske...

Vi søger stadig en eller flere personer til redaktørarbejdet, som indebærer en bestyrelsespost, og at én eller flere skal sørge for at:

*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 Ege-lund indeholder relevant information*

Som tidligere nævnt vil den afgående redaktør naturligvis gerne hjælpe den (de) nye redaktører godt i gang. Har du spørgsmål, så ring. Kirsten Bruun Tlf. 8693 6942.

Interesserede bedes kontakte formand Carsten Kjærgaard



### Klubkontingent for 2008

Husk vi sender ikke girokort ud til medlemmerne af BMI Motion for at opkræve kontingentet for 2008.

Har du allerede lavet en PBS aftale, så har kassereren trukket kr. 375.- den 15. december. Har du ikke valgt automatisk opkrævning via PBS-aftale, er kontingentet kr. 450.-, som bedes indbetalt på konto 3661-3663 071947 (Danske Bank) senest den 31/12 2007.

### Tak

Mange tak til BMI Motion for blomster ved min 60 års fødselsdag.

Mvh Lars Romby

## PROFILEN

**Navne:** Jinja Andersen og Thomas Elverkilde

**Alder:** Jinja er 33 år og Thomas er 36 år.

**Civil status:**

Gift og har sammen Anton på 4 år, som vi har lovet at tage med ned i løbeklubben et par gange.

**Uddannelse, job:**

Jinja er uddannet cand. pæd. i pædagogisk psykologi og arbejder som Socialkonsulent i Statsforvaltningen Midtjylland.

Thomas er uddannet kontorassistent og arbejder som Business Management konsulent hos Semler Services A/S.

**Andre fritidsinteresser:**

Masser af fag- og skønlitteratur, venner, familie og rygsæks- og skirejser.

**Favoritferie:**

Jinja: Vandretur i Himalaya/Thailandstur med vores søn/Sydafrika. Thomas: Australien.

**Største oplevelse i livet:** Vores største oplevelse i livet var at få vores søn Anton – det slår alt andet og mere til ☺.

**Bedste løbesko:** Nike og Asics

**Hvornår begyndte I at løbe:**

Jinja begyndte at løbe som barn, og kommer fra en rigtig løbefamilie, men har i flere perioder som voksen lavet andre ting og derfor nedprioriteret løbeturene. Jeg er begyndte at løbe igen i januar 2007 – samme tidspunkt, hvor jeg startede i BMI motion. Det er sjovt og en god måde at få motion på samtidig med at det er en fleksibelt.

Thomas begyndte at løbe regelmæssigt i 2002, men har holdt pause i ca. 4 år inden han begyndte at løbe igen.

**Indmeldt i BMI Motion:** Januar 2007.

**Hvor tit løber I:** Jinja løber 2-3 gange ugentlig, mens Thomas løber gennemsnitlig 1 gang ugentlig.

**Sportslige mål:**

Jinjas sportslige mål er at få løbet 3 gange ugentlig og at komme dertil, hvor det er et "must" i min hverdag og en integreret del af mit liv og ikke noget, jeg skal tage mig sammen til. At løbe halv- eller hel maraton vil, udover en god oplevelse, "blot" være et middel for mig til at opnå mit mål om at løbe regelmæssigt.

**Bedste løbe eller sportslige oplevelse:**

Jinja: Når jeg løber på stranden fra Fløjstrup strand til Moesgård strand og solen skinner og jeg får røde kinder.

Thomas: At gennemføre Århus 1900's halvmaraton i år. Selvom det var rigtig hårdt var det fedt at gennemføre...

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

For os handler det om, at holde motivationen ved lige i forhold til at blive ved med at løbe. Desuden er det hyggeligt at løbe med andre, og altid dejligt at lære nogle nye mennesker at kende, som også interesserer sig for løb. Det er rart at løbe i klubben, og vi føler os virkelig godt modtaget som nye medlemmer.

**Kan BMI Motion ændre noget for at blive bedre:**

Som børnefamilie, vil det være optimalt at ændre tidspunktet for træningen, idet det er svært at få til at passe ind i hverdagen med barn, madlavning osv. F.eks. vil kl. 16.15 være et bedre tidspunkt for os, således at man kunne tage direkte fra arbejde til træning. Derudover vil det være dejligt med flere yngre løbere i klubben og flere forskellige løberuter vil give en større variation.

**Et godt træningsråd:**

Lysten til at løbe skal være det bærende – det skal være sjovt at løbe og ikke en sur pligt – sørg derfor for at variere træningen – træn alene/træn med andre/træn i terræn / træn på asfalt, find nye løberuter osv.



Anton, Jinja og Thomas fra Beder er månedens profil. (Red.: Det ligner et billede fra en tur til Thailand)

## Aktivitetskalender 1. januar —31. januar 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	
31. dec.	Nytårstravetur	Moesgaard Museum Kl. 12.00	
6. jan.	BMI Løbe Langt	Egelund Idrætscenter kl. 10.30	
2. feb..	Fastelavsnløbet	Beder Skole kl. 12.00	<b>F</b>
24. feb.	BMI Løbe Langt	Egelund Idrætscenter kl. 10.30	
? feb.	Generalforsamling MBI Motion	Egelund Idrætscenter kl. 19.00	

**F** = Fællestilmelding

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: Birgit Winther e-mail: [larsogbirgit@pc.dk](mailto:larsogbirgit@pc.dk) tlf. 86 93 85 10  
 Connie P. Mikkelsen e-mail: [cpm@mikkelsen.mail.dk](mailto:cpm@mikkelsen.mail.dk) tlf: 8693 0078.

### BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Carsten Kjærgaard e-mail: [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk) tlf: 8693 8696  
 Næstformand Poul Christensen e-mail: [hennyogpoul@mallinhuse.dk](mailto:hennyogpoul@mallinhuse.dk) Tlf.8693 3101  
 Kasserer Charlotte Venshøj. e-mail: [venshoj@mail.dk](mailto:venshoj@mail.dk) Tlf. 8627 6390  
 Best. medl. Kim Andersen e-mail: [catherina@oncable.dk](mailto:catherina@oncable.dk) tlf. 8623 1787  
 Best. medl./Redaktør Kirsten Bruun e-mail: [kh.bruun@mail.dk](mailto:kh.bruun@mail.dk) tlf. 8693 6942  
 Best. Medl. Helle Hammer Mortensen e mail [hfmortensen@yahoo.dk](mailto:hfmortensen@yahoo.dk) Tlf. 8693 3027

[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  
 BMI Motions bankkonto: Danske Bank 3661 3663071947

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