

BMI MOTION

Klubbladet

1. juni — 30. juni 2007



Siden sidst

Lystrupløbet onsdag d.23.05.07 - et klubbetalt løb for BMI Motion Af Helle Hammer Mortensen

Vi var 8 BMI'ere, som sammen tog til Lystrup Løbet. Vi mødtes på torvet i Beder, flere af os var iført korte tights og singlet, vejret var nemlig fint syd for Århus. Da vi steg ud af bilerne i Lystrup, blæste det så koldt, at der som til et hvert andet løb, blev talt meget om, det nu var den rigtige påklædning, vi havde fået på, eller om vi kunne nå at skifte til noget andet.

Som nævnt mødtes vi på torvet i Beder, hvor vi fordelte os i to biler. Det blev en herre- og en dame bil, og jeg ved ikke med herrerne, men i vores bil var stemningen høj, og nogle

af os havde talt os så varme, da vi nåede Lystrup, at opvarmningen næsten kunne undværes.

Lystrup Løbet starter på en græsplæne foran kirken, og vi må indrømme, at starten er anderledes end til mange andre løb. 5 og 10 km starter samtidigt, men i hver sin retning. Ruterne krydser dog hinanden flere gange senere.

Måske er det os som ikke hørte godt nok efter, da speakeren fortalte om starten. Måske varmede vi op eller fik tisset af. I hvert fald havde vi svært ved at finde vores startsted. Der stod nemlig rigtig mange løbere og varmede op i en gruppe, og lidt derfra stod der en anden lille gruppe. Vi spurgte os for og fandt ud af, at 5 km var den store gruppe og 10'erne den lille. Den voksede dog en del.



Her er de otte glade BMI-løbere, der deltog i Lystrup Løbet. Fra venstre er det Lone, Jytte, Helle, Leo, Elsebeth, Birgit, Kim og Mikael.

Der var ingen startsnor, så vi stod og diskuterede, om det nu var det rigtige sted, vi stod. da starten gik - og så var det jo bare med at følge med fremad!

Ruten som af flere BMI løbere beskrives som flad, måske er det fordi mange tidligere har fået gode tider i Lystrup. Den starter med en jævn stigning på ca. 1½ km, herefter går det op og ned og rundt på stierne i Lystrup. Jeg kan garantere for, at der findes flere bakker i Lystrup! Den sidste bakke kommer kort tid før mål, hvor man løber i turens eneste skovstykke. Kræfterne skal økonomiseres rigtigt, for så snart man kommer ud ad skoven, går det ned imod målet, som findes nogle hundrede meter nede. Og her skal der selvfølgelig fart på.

Elsebeth og jeg havde en hård dyst ned ad bakken, og i målområdet blev der talt om brug af målfoto for at afgøre, hvem af os der kom først. Denne spændende dyst kan imidlertid ikke læses på resultaterne.

Efter løbet nød vi vores medbragte mad og hentede flere lodtrækningspræmier. Vi fik en rygsæk, noget creme og en gulvvaske – nej det var en Guldvaske til en vaskehal i Lystrup - med hjem til Beder, Malling og Mårslet. Som helhed er Lystrup Løbet et godt løb med gode rammer til hygge med madpakker og snak efter løbet. Vi fik vistnok også flere gode tider med hjem, så måske er ruten alligevel ikke så hård!

5 km. kvinder—118 deltagere
Jytte blev nr. 46 med en tid på 29,25 min.

10 km kvinder—55 deltagere
Birgit nr. 3, tid 42,02
Lone nr. 8, tid 45,51
Helle nr. 21, tid 48,44
Elsebeth nr. 22, tid 48,46

10 km mænd—112 deltagere
Kim nr. 55, tid 45,08
Mikael nr. 103, tid 53,37
Leo nr. 105, tid 53,56

Mange hilsner fra Helle

Kommende aktiviteter

Kage-stafet lørdag den 2. juni 2007 kl. 12.00

Motionsudvalget inviterer til kage-stafet på parkeringspladsen ved Fløjstrup Strand. Dette løb er for alle klubbens medlemmer, børn, unge og ældre. Carsten Kjærgaard modtager forhåndstilmeldinger, men man må også gerne blot møde op på dagen. Holdene til stafetten laves på stedet med 3 personer på hvert hold. Der være

præmie til det vindende hold.

Vi opfordrer alle der har lyst, til at deltage i kagekonkurrencen. Det vil foregå på den måde, at man indleverer sin kage ved de opstillede borde. Kagen påføres et nummer og navnet på "bageren" vil forblive hemmeligt, indtil vinderen er fundet.

Så er det ellers bare med, at få smagt på så mange kager som muligt og derefter give dem point på de udleverede stemmesedler. Hver familie medbringer selv kaffe/te el.lign. samt service.

Skovens borde vil i dagens anledning blive brugt til at fremvise kagerne. Så husk stol/tæppe eller lign. Efter stemmeoptællingen vil der være præmie overrækkelse til de to bedste kager.

Vel mødt til alle.

Motionsudvalget

Søndag den 3. juni står vi tidligt op!!

Har du lyst til at løbe nogle gange rundt om Brabrandssøen tidligt om morgenen, så læs videre her. Den 3. juni holder www.kuul.dk åbningsreception ved Brabrandssøen. Receptionen starter kl. 6 om morgenen og slutter kl. 18.00. Der er ikke pindemadder og champagne. I stedet er der en unik mulighed for at løbe rundt og rundt om Brabrandssøen i timevis.

Hvad er meningen? Jo, KUUL består af en flok gale ultraløbere, som gerne vil kombinere deres trang til at løbe rigtigt langt med indsamling af penge, så behandlingen af hjertebørn herhjemme kan blive endnu bedre. Derfor har gruppen stiftet KUUL, der via bl.a. kilometersponsorater vil indsamle penge i løbet af 2007.

Initiativet skydes som sagt i gang søndag den 3. juni kl. 6 med start fra parkeringspladsen mellem Brabrandssøen og Engssøen. Og derefter løber en lille hardcore-gruppe 12 timer i træk. Mere almindeligt dødelige løbere inviteres til at løbe med (gratis), så længe man har lyst for at skabe lidt opmærksomhed omkring initiativet.

Jeg har tænkt mig at tage derud (afgang fra parkeringspladsen ved Netto i Beder) kl. 5.30 den 3/6. Jeg regner med at løbe med i ca. 3 timer. Tempoet er meget roligt, og alle kan være med. Har du lyst til at deltage, så send mig en mail på www.cabiweb.dk, så vi kan aftale fælles kørsel.

Arrangementet falder på samme dag som Midtjysk Bjergløb. Men Bjergløbet er først kl. 14, så her er en unik mulighed for at få rigtig mange kilometre i benene!!!

Læs mere på www.kuul.dk

Venlig hilsen Carsten

Sommerens fælles løbetræning

Sommerferien er lige om hjørnet. I juni løbes der på de sædvanlige tidspunkter: onsdag kl. 17.30 og lørdag kl. 12.00 fra P Pladsen ved Fløjstrup Strand. Men onsdag den 20. juni er sidste officielle fællestæring i skoven inden sommerferien

Der er officielt ingen fælles løbetræning i juli måned, men det viser sig nu alligevel hvert år, at mange ikke kan undvære de hyggelige løbeture med klubkammeraterne. Så har du lyst – så mød alligevel op, for det kan jo være, at der er andre løbere, der møder op. Er vejret til det, er der mulighed for et dejligt forfriskende bad i havet. Mange har frokosten med i skoven om lørdagen.

Ferieafslutning – bemærk tidspunktet

Den traditionsrige ferieafslutning med løb, havbad, grillmad og sang i skoven er i år onsdag den 20. juni.

I år vil vi forsøge at starte lidt tidligere for at få så meget af den lune sommeraften med som muligt. De, der vil løbe og bade i det friske hav, må starte tidligt for kl. 17.30 begynder grillmesteren optændingen. F.eks. Løbsstart kl. 17.00.

Aktivitetsudvalget vil sørge for, at der bliver tændt op i den store grill på pladsen og stille pavilloner op, hvis vejret ikke arter sig.

En opfordring til vore mange nye medlemmer. Tag børnene med – det er en af de rigtig hyggelige aftener, hvor vi har tid til at snakke sammen. Medbring madkurv og drikkevarer, kaffe m.m. samt godt humør, og vi vil hygge os sammen et par timer. På pladsen er der få borde, men tag for en sikkerheds skyld et campingbord og stole med til fællesspisningen i det grønne.

Hilsen Aktivitetsudvalget

Århus Games

Den 29. juni er der top-atletik på i NRGi Park. Mulighed for rabat ved fællestilmelding. Vi har fået tilbudt billetter med rabat til Århus Games den 29. juni kl. 19.30. Ved 10 eller flere billetter er prisen 60 kr. per person. Ved 20 eller flere billetter er prisen 50 kr. Ved indgangen er prisen ellers 100 kr. pr. person og via forudbestilling på nettet 75 kr.

Blandt topatletterne er bl.a. danske Joakim B. Olsen, Christina Sherwin, Rikke Rønholt, Anders Møller og Sara Petersen samt selvfølgelig en masse hurtige langdistanceløbere, som vi uden tvivl kan blive inspireret af. Hvis du således har lyst til en fællestur med topatletik, kan du tilmelde dig til undertegnede på ck@cabiweb.dk. Tilmeldingen er bindende. Det vil sige, at du

hænger på udgiften til billetten (eller selv afsætter den til anden side), hvis du alligevel melder afbud. Tilmeldingsfristen hos mig er den 20/6. Derefter køber jeg billetterne, afkræver penge hos jer og vender tilbage med praktiske detaljer om fælleskørsel.

Venlig hilsen Carsten

Indvielse af ny 5 km rute i Vilhelmsborg Skoven og Rokballe

Vi har fået en ny, opmålt rute på 5 km, der starter og slutter i bunden af Beder Landevej. Den vil vi gerne "indvi" lørdag den 16. juni kl. 12.00. Det betyder, at den almindelige lørdagstræning flytter fra Fløjstrup Skov til Kilden på Beder Landevej denne ene lørdag.

Den nye 5 km rute er ikke afmærket. Måske får vi tilladelse til det en gang i fremtiden. Men pt. må løberne selv finde vej på ruten. Derfor laver vi en fælles indvielse, hvor alle interesserede løbere kan blive guidet rundt på ruten i fælles flok. Efter en rolig, samlet gennemløbning er der mulighed for at løbe ruten endnu en gang med tidtagning, så man kan debutere på ruten med en solid personlig rekord. Og til allersidst giver klubben sodavand og øl.

Mød altså op ved Kilden i bunden af Beder Landevej lørdag den 16/6 kl. 12 - i stedet for som sædvanligt på parkeringspladsen i Fløjstrup Skov.

Se evt. ruten på ruteopmåleren på www.iform.dk. Søg på klubopmålte ruter i 8330-området.

Næste officielle løbetræning er i august

BMI Motions fælles løbetræning er i august afholdt af Fuldenløbsfortræningen hver mandag og onsdag kl. 18.00. Om lørdagen løber vi den sædvanlige rute, der starter ved den store P-plads i Fløjstrup Skov kl. 12.00.

Fuldenløbet 8. september

BMI Motions Fuldenløbsudvalg vil hermed byde alle velkommen til det 27. Fuldenløb. Vi glæder os til at se jer sammen med jeres naboer, familier, venner og kollegaer. Fuldenløbet afvikles den 8. september 2007 kl. 15.00. Det er muligt at vælge med to løbsdistancer - 10,8 km eller 6,3 km.

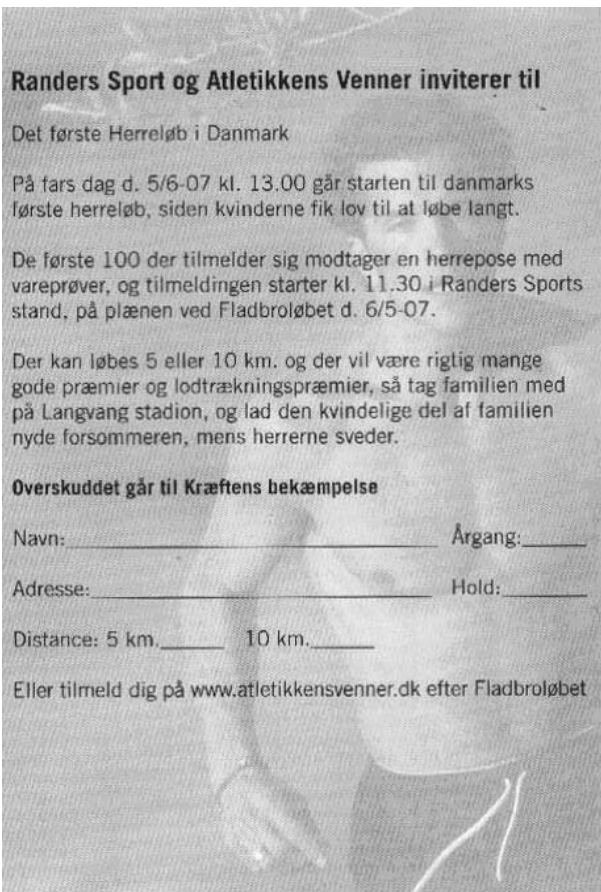
Det er vigtigt, at grundkonditionen er i orden, derfor arrangerer Fuldenløbsudvalget fortræning hver mandag og onsdag kl. 18.00 i hele august med start på pladsen bag Beder Bibliotek. Første fortræning er onsdag den 1. august, og sidste fortræning er onsdag den 5. september.

Hilsen Fuldenløbsudvalget

Hej piger!

Her er noget at kigge på! Husk nu at have madpakken og drikkevarer klar til jeres bedre halvdel efter veludført død. Individuel tilmelding. Hilsen Ernst Jæger Frederiksen
HER ER ET GODT NYT TILBUD TIL ALLE DRENGE OG MÆND!

Hilsen Ernst Jæger Frederiksen



Randers Sport og Atletikkens Venner inviterer til

Det første Herreløb i Danmark

På torsdag d. 5/6-07 kl. 13.00 går starten til Danmarks første herreløb, siden kvinderne fik lov til at løbe langt.

De første 100 der tilmelder sig modtager en herrepose med vareprøver, og tilmeldingen starter kl. 11.30 i Randers Sports stand, på plænen ved Fladbroløbet d. 6/5-07.

Der kan løbes 5 eller 10 km, og der vil være rigtig mange gode præmier og lodtrækningspræmier, så tag familien med på Langvang stadion, og lad den kvindelige del af familien nyde forsommeren, mens herrerne sveder.

Overskuddet går til Kræftens bekæmpelse

Navn: _____ Årgang: _____

Adresse: _____ Hold: _____

Distance: 5 km _____ 10 km _____

Eller tilmeld dig på www.atletikkensvenner.dk efter Fladbroløbet

Lidt af hvert

Klubtøj

Helle Mortensen er den, man skal kontakte, hvis man ønsker at købe BMI klubtøj. Lageret er i øjeblikket ikke særligt stort, men hun forhandler i øjeblikket med Sportmaster om en ny tøjordning. Desværre har vi jo det evigt tilbagevendende problem, at tøjfirmaerne ikke har deres kollektioner ret længe ad gangen. Det betyder desværre, at udvalget af løbebluser, jakker m.m. skifter efter få år. Helle vil fortælle om resultatet af forhandlingerne i næste klubblad.

1000 tak

Tusind tak for den fine buket blomster, som jeg modtog til min 60 års fødselsdag, som blev fejret sammen med familien på La Santa Sport.
Med venlig hilsen Alex Boisen Nielsen

Velkommen til nye medlemmer

BMI Motion har fået nye medlemmer, og det er vi rigtig glade for. Alle er fra Beder. Hjertelig velkommen til:

- ▶ Lene og Claus Eskildsen samt Fredrik på 6 år og Katrine på 5 år
- ▶ Rikke Klostergaard samt Jacob på 11 år og Mathilde på 7 år
- ▶ Marit Fuglsbjerg Jacobsen samt Sigrid på 10 år
- ▶ Thomas og Jinja Elverkilde samt Anton på 4 år.

Nogle af jer er allerede flyvende til fællestreningen. Vi håber, at I alle sammen må få det fornøjeligt i klubben - både til træningen og til andre arrangementer. Velkommen!!

Fællestur til løb i Hannover i 2008

Henrik og Knud er i gang med at planlægge det næste fælles udenlandske løbearrangement. Valget er faldet på Hannover, hvor der er 10 km, halv- og hel maraton, så der er noget for alle. Reservér allerede nu datoerne 3.-5. maj 2008. Når arrangørerne har det endeligt på plads, og når de har alle detaljer om tid, sted, pris etc., kommer den egentlige tilmelding til september.

Fra to med løbestil— Knud og Henrik

PROFILEN

Navn: Kim Andersen

Alder: 44

Civil status: Bor sammen med Susanne og samler vi alle ungerne er der 6 stk. i alderen 24 – 7 år.

Uddannelse, job: Er uddannet som pølsemaker/butikkslagter i det sønderjyske og arbejder i dag, som slagter i SuperBest på Vesterbro Torv

Andre fritidsinteresser: Ud over løb, går der lidt tid med hundetræning, hvor målet er at rykke op i B-klassen i løbet af næste år.

Største oplevelse i livet: Når man som mig har været gift et par gange, har været så heldig, at få nogle dejlige unger, er det svært at pege på en speciel oplevelse og alligevel! 15 Februar 1983 sad jeg og ventede på at blive kaldt ind for at se min søn, der i løbet af 15 min. kom til verden ved akut kejsersnit godt hjulpet af sugekopper. Hold kæft hvor var han dejlig men han var sgu ikke det kønneste, jeg har set. De ord har jeg siden måtte tage i mig igen

Bedste løbesko: NB 577 min første rigtige løbesko ikke til at slide op. Har siden prøvet adskillige andre mærker, men har valgt at prøve NB igen da jeg i en periode har haft problemer med min achillesene.

Hvornår begyndte du at løbe: Jeg startede med, at løbe tilbage i 78-80 da vægten sagde 115 det var hårdt, men det var først da jeg meldte mig ind i Vojens Atletik og Motion i 86 at jeg rigtig fik smag for at løbe.

Indmeldt i BMI Motion: Da jeg flyttede til Malling for ca. 2 år siden.

Hvor tit løber du: 2 -3 gange om ugen

Sportslige mål: At bibeholde/forbedre min kondition

Bedste løbe- eller sportslige oplevelse: Bjergbaskeren 2006 i Silkeborg, 12 km bakker på lige under 1 time, det var sgu hårdt, men godt

Hvad er årsagen til at du er medlem af BMI Motion: Det er altid en god måde, at lære nye mennesker at kende, igennem fælles interesser. Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre: Vi er allerede godt på vej med nye tiltag, hvor der tages hånd om nye medlemmer

Et godt træningsråd: Du kan købe de rigtige sko, det rigtige tøj, o.s.v. men den dag hvor det ikke længere er sjovt og motiverende at tage skoene på, så tænk på hvor lækkert det er at stå under bruseren og mærke liv i dele af ens krop, som ellers står standby, eller efter vintertræning, balle mod balle i BMI's bette sauna med vittigheder og dumme bemærkninger. Det er sgu da hyggeligt.



Her er hurtigløber Kim Andersen, som fra februar blev medlem af BMI Motions bestyrelse. Hans arbejde i bestyrelsen er bl.a. at

Næste klubblad udkommer 15. august

Aktivitetskalender 1. juni—30. juni 2007

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Juni	Motionsløb	Sommerruten fra Parkeringspladsen i Fløjstrup onsdage kl. 17.30 Lørdage kl. 12.00	
	Uformelt søndagsløb	Fra Kilden ca. 1½ time hver søndag Kl. 10.30	
	Idrætsmærketræning	Mandage: 4. juni, 11. juni, 19. juni	
16. juni	Vilhelmsborgruten—indvielse ny rute	Fra Kilden i Beder kl. 12	
20. juni	Ferieafslutning	Fløjstrup Skov kl. 17.30	

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

