

BMI MOTION

ELEKTRONISK FOLDER

1. maj – 31. maj 2007



Siden sidst

Jubilæumsløbet - tak til deltagerne!! Af Carsten Kjærgaard

Tak til deltagerne, fordi I mødte så talstærkt op til BMI Motions jubilæumsløb i parken i Beder den 28. april. Vi arrangører hyggede os. Vi håber, at I også havde en god dag.

Der blev løbet sejt, hurtigt, svedigt, smukt og viljestærkt i BMI 25 års jubilæumsløb på dagen. Lige fra de 6 årige podere, der med ubændig vilje besejrede stigningen op ad Beder Landevej, til Michael Vestergaard fra Malling, der fik dagens hurtigste tid på ca. 17.45 minutter, blev der virkelig gået til stålet i sommervarmen. De fleste hold løb 5 gange 5 km. Enkelte børnehold nøjedes med 5 gange 2,5 km, men hvilket tempo!!! Det var en fornøjelse at være vidne til. Hver en medalje og hvert et diplom var fuldt fortjent.

Resultaterne kan ses på hjemmesiden. De fire vinderhold var:

Vinder hos **herrene**: Hennings Hårde Hunde Syd (Michael Vestergaard, Peter Vestergaard, Henning Jensen, Jens Hansen og Gudjon Gudmundsson): Tiden blev ca. 1.34 timer

Vinder hos **kvinderne**: BMI Motion (Lone B. Petersen, Birgit Winther, Connie Mikkelsen, Helle Mortensen, Anne Grethe Birk): Tiden blev ca. 1.55 timer

Vinder hos **Mix**: Familien Gudmundsson (Gudjon Gudmundsson, Johann Gudjonsson, Elin Gudjonsson, Malin Gudjonsdottir, Kasper Pilmann): Tiden p.t. ukendt.

Vinder hos **børnene**: De hurtige fra femte + en storebror (Morten Grunnet Kristensen, Frederik Henneberg, Andreas Henneberg, Anders Wiborg Jensen, Martin Kjærgaard): Tiden blev ca. 2.01 timer.

Vi satser på at være tilbage næste år. Til den tid er der ikke et 25 års jubilæum at fejre, men så finder vi på noget andet. Vi håber, at I vil være med.

Hilsen Motionsudvalget
+ en masse hjælpere

Beretning om jubilæumsløbet på www.hhhh.dk

Hennings Hårde Hunde, Chapter South havde en god dag i Beder. Det kan du læse mere om på deres hjemmeside. Hennings Hårde Hunde satte tingene på plads - med hjælp fra Gudjon, som har et ben i både hunde-lejren og BMI - i jubilæumsløbet. Du kan læse en detaljeret beretning om hundenes triumf på hjemmesiden www.hhhh.dk. Der er endvidere en meget grundig fotodokumentation fra løbet - bl.a. med mange flotte close ups af Gudjon, mens han giver sig fuldt ud. Inde på hundenes hjemmeside skal man klikke videre på "træning og løb" og derefter på "træningsdagbog". Her ligger både beretningen og billederne.

Næste år nakker vi dem!!!

Carsten Kjærgaard

Sidste runde af Danisco Cup Af Carsten Kjærgaard

Det var råt og koldt den tirsdag aften ved Aros. Alligvel fyrede BMI'erne nogle respektable tider af i sidste runde af Danisco Cup

Tirsdag den 11. marts blev sidste runde af Danisco Cup afviklet. Det foregik på nogle lettere snørklede runder med start og mål ved Musikhuset/Aros. Ruten var ikke helt let. Fire gange (to gange for 5 km løberne) skulle løberne op ad Ridehusbakken. Desuden skulle Ringgade-broen forceres to gange i strid vind. Jeg noterede 11 BMI-løbere. Muligvis var der flere med, som stillede op for deres arbejdspladser. Men her er i hvert fald cirka-tiderne for dem, som jeg nåede at notere:

Martin Klausen:	lige under 38 minutter
Ole Mathiassen:	38.30
Morten Andersen:	38.30
Gudjon Gudmundsson:	38.40
Carsten Kjærgaard:	41.50
Bent Mylund:	42.30
Erling Brødbæk:	43.00
Frank Jensen:	43.??
Ole Henneberg:	43.??
Lone B. Petersen:	46.15
Poul Andersen:	48.00

Desuden løb Kurt Ellemose 5 km, men jeg fik ikke fat i tiden.

Carsten Kjærgaard

1900 Stafetten Søndag den 22. april



Klubaften onsdag den 28.marts 2007

Af Kurt Pedersen

Onsdag den 28. marts lod Jan Christensen fra Odder sin kone og 3 børn være alene hjemme. I stedet for hygge med familien, havde Jan nemlig valgt, at bruge aftenen på, at fortælle os om sin deltagelse i Marathon Des Sables, som løbes i Sahara's sand, sten og klipper.

Kære klubkammerater, hvor blev I af? Vi var 14 BMI'ere i klubhuset!

Jan Christensen og Motionsudvalget har brugt en del timer på forberedelse og afvikling af aftenen. Hvis vi stadig vil have en løbeklub og stadig vil have klubaftener, er det nødvendigt at bruge mellem 2 og 3 timer pr. klubaften for at bakke op om disse arrangementer.

Glemmer du, pga. den manglende fysiske folder, må vi kræve folderen tilbage, uanset hvad det koster.

Til dig som ikke troede, at Jans foredrag var noget – vil jeg bare sige: Det var noget for os alle, uanset eller især for os, som aldrig kommer til at løbe i Sahara. På en meget rolig og jordnær måde fortalte Jan om sin indsats og oplevelser begge gange, uden selv at synes, det var fantastisk. Helt uden at få sved på panden oplevede vi, via Jan og videofilmen fra hele løbet, hvor fantastisk løbet er. Det kunne du have oplevet, hvis du havde brugt 2½ time i Ege-lund den aften.

Det er mit naive håb, at det er gået op for dig, at en klubaften har brug for dig, hvis den skal overleve.

Kurt Pedersen

1900-Stafetten 2007 - resultater og et par venlige bemærkninger til vores venner mod syd

Af Carsten Kjærgaard

BMI var godt repræsenteret i 1900-stafetten i år. 3 herrehold, 2 kvindehold og et seniorhold gjorde det flot i bjerglandskabet omkring Gåsehaven.

Endnu en 1900-stafet er vel overstået efter en dejlig dag i Gåsehaven og endnu et super arrangement af storebror i Århus. Som altid var det en dag, der rummede hele paletten af følelser: suverænt hurtige præstationer af vores hurtigste drenge; flotte personlige rekorder; et kvindehold, der løb sig ind på en samlet tredjeplads og et herre-1 hold på en fjerde ditto; individuelle kollaps, skuffende tider hos nogle og en enkelt omvej på 500 meter!!

Jo, den dag var der både til den triumferende knyttede næve og "det kan kun blive bedre næ-

ste år". Personligt havde denne skribent et løb, som min kærlige søn ikke ville tøve med at kalde "skod". Men det skal ikke skygges for, at andre BMI'ere løb deres livs løb. Eller at - ikke at forglemme - vi endnu en gang demonstrerede over for Odder, at nok er de gode til at løbe fastelavnsløb i sne og sjap, men når det virkelig gælder på en forårsdag i helvede, sidder Beder og omegn solidt på tronen i Gåsehaven.

I år var det mere end almindeligt spændende. Odder havde på forhånd mobiliseret navnkundige løbere som Palle Redder, Peter Holbech og Brian Rohde. De startede med at fyre tre tider af på omkring 38.00, 36.50 og 37.10. Og efter at Claus Langfeldt på vores tredje tur valgte at forlænge ruten med ca. 500 meter (forinden havde Morten løbet på respektable 39.06 og Martin Klausen på imponerende 38.38), så det ikke for godt ud, da Henrik Vedsted sprintede ud på 4. tur. Vi var ca. 10 minutter bagefter, og Odders bjælde blimrede glædestrålende i hele Gåsehaven.

Men med Henrik - just hjemkommet fra La Santa Sport og fuld af understatede forklaringer på, at han var i sit livs dårligste form - indledte vi en jagt på Odder, der skulle strække sig over de næste 4-5 ture. Henrik løb på 39.50, hvorefter Alan Copp fyrede en tid af på 37.58 (her må der bukkes og klappes!).

Og da Søren Fisker og Gudjon havde været en tur omkring Moesgård Strand og retur på henholdsvis 41.55 og 40.29, var vi lige pludselig kun halvandet minut efter Odder. Det hul lukkede Jan Thomsen, og mere til. Han sendte Carsten Kjærgaard - jeg, sagde hunden - afsted med ca. 1.50 minutter til Morten Thuesen. Men det var ikke nok. Jeg var ualmindelig tungt løbende (44.10), og Morten nåede mig da også ved 6,5 kilometer.

I mål førte Odder med ca. 1 minut, inden Ole Mathiassen løb ud på vores sidste tur i en højspændings-dyst mod Odders ukendte kort, unggareren Gergy, der lige er begyndt at løbe i klubben. Gergy indledte med en frygtindgydende sprint op ad bakken i Gåsehaven. Men heldigvis havde han troet for meget på barndommens geografitimer i Budapest, hvor man lærte børnene, at Danmark næsten var lige så flad som en pandekage. I hvert fald var han ikke mentalt indstillet på stigningerne mellem 5-8 kilometer. Ole nåede ham allerede nede ved Moesgård Strand; og da Oles ungarske er lidt rustent, løb han forbi uden at hilse.

I mål var der ingen som helst spænding. Ole løb på 39.13, og først et par minutter efter var vores ungarske ven i mål. Summa summarum: I år vandt vi ikke med 27 minutter som sidste år; men 2 minutter kan også gøre det. Og eftersom

vi ikke har nogen fastelavns-pokaler at pudse i 2007, må vi udnytte dagens triumf til det yderste. Fik jeg sagt, at herreholdet blev en samlet firer? Jo, det gjorde jeg vist, men nu er det sagt igen.

I diskret ly af det brovtende herrehold lavede vores bedste kvindehold en kanon-præstation. Anført af Birgit, der løb på 45.34, blev kvinderne en samlet nummer tre. Hvad kan det ikke blive til, når vores nye kvindelige medlemmer får lidt flere bakker og intervaller i benene? Vi glæder os allerede.

Og så en enkelt skuffelse: Herreholdets største ambition - ud over det med Odder og alt det der - er jo at løbe 40.00 minutter i gennemsnit. Det nåede vi heller ikke i år. Denne gang manglede vi ca. 4 minutter i alt; det vil sige 24 sekunder per løber. Men hvis jeg havde været skarpere, og Claus havde løbet den lige vej hjem, havde vi været der. For slet ikke at tale om, hvis Andrew m.fl. havde været med i dag. Jeg tror, at vi går en stor fremtid i møde!!

Også på de øvrige BMI-hold blev der løbet rigtig godt i dag. Men da I jo ved, at jeg er en håbløs, elite-fokuseret løbe-nørd, har jeg især opholdt mig ved superligaen i denne klumme. Dog skal jeg lige på falderebet nævne, at Erling langgarvede to ture i træk - efter at have løbet 22 km om lørdagen. Og Torben var også frisk på to ture, dog med en puster imellem.

Alt i alt var det en hyggelig BMI-dag. Tak til kagebagerne og teltrejserne og andre hjælpere.

Her kommer alle resultaterne:

BMI-herrer 1:

Morten Andersen:	39.06
Martin Klausen:	38.38
Claus Langfeldt:	44.19 (inkl. omvej)
Henrik Vedsted:	39.49
Alan Copp:	37.58
Søren Fisker:	41.55
Gudjon Gudmundsson:	40.29
Jan Thomsen:	39.12
Carsten Kjærgaard:	44.10
Ole Mathiassen:	39.13

BMI herrer 2:

Torsten Rødel Berg:	50.23
Erling Brødbæk:	46.10
Erling Brødbæk:	55.02
Steen Mouritsen:	47.54
Jan Thorup:	44.53
Frank V. Jensen:	44.26
Lars Winther:	43.40
Carsten Thøgersen:	48.56
Steen Laursen:	45.17
Finn K. Christensen:	47.38

BMI herrer 3:

Torben Hermansen:	53.25
Peter Schiødt:	52.25
Mikael Eggert Jørgensen:	57.04
Andy Christiansen:	1.02.19
Torben Hermansen:	54.33
Mads Kanstrup:	42.28
(sidstnævnte var en hurtig "lånæløber")	

BMI kvinder 1:

Connie Mikkelsen:	50.05
Lone B. Petersen:	49.15
Birgit Winther:	45.34
Mette Thomsen:	50.34
Lise Dunn:	52.19

BMI kvinder 2:

Gitte Brødbæk:	1.03.33
Helle Nielsen:	58.24
Helle Mortensen:	54.55
Thea Winther:	54.59
Kirsten S. Petersen:	56.59

BMI Senior:

Kirsten Bruun:	1.06.02
Henrik Vistisen:	1.10.26
Kjeld Lyngholm:	1.10.12
Bodil Jespersen:	1.02.19
Kurt Ellemose:	51.29

Hilsen Carsten Kjærgaard

1900-stafetten 39:06...og så er man ikke helt tilfreds

Af Morten S. Andersen

Efter at have løbet Danisco i tirsdags, var jeg efterhånden ok tilfreds med min form, men som altid, 1900 stafetten er noget specielt. Jeg ankom i god tid, i småregn, så der blev diskuteret påklædning som sædvanligt. Jeg fik varmet op, og var med den vanlige kriller i maven ved at være klar. Målet i år var, for holdet primært at slå Odder, komme under 40 og få en god placering. For mig var det minimum under 40, men mine forventninger ville under 39 og jeg skulle være blandt de 3 hurtigste BMI'er. Jeg skulle op imod Palle Redder på første tur, han er stort set ca. 3min. hurtigere end mig på en almindelig 10 km, så jeg var godt klar over, at ham kunne jeg ikke følge. Starten gik, og første km blev passeret i 4:06, Palle Redder løb forbi kort for inden. De næste 4 km gik fint, og ind imellem kunne jeg se Palle, jeg rundede de 5km i 19:14, og kort for inden, målte jeg ca. 45 sek. til Palle.

Jeg var godt klar over, at de næste 5 var de hårde, og her kunne jeg heller ikke se Palle igen. Det blev lige så hårdt som altid. Den sidste af de baske bakker, fra 7 til 8 km kunne jeg næste ikke løbe op af. Fra ca. 6km havde jeg ligget ca. 15-25 m efter 2 løbere, hvoraf den ene var fra Århus 1900. Det gjorde de også ef-

ter 9, og jeg regnede helt sikkert, med at nakke dem på den sidste km, men men de holdt ca. samme distance hele vejen, og efter endt spurt, kunne jeg give stafetten videre til en suveræn løbende Martin Klausen. Senere erfarede jeg, at jeg "kun" var godt et minut efter Palle Redder, det tegnede godt for holdet.

Efter velfortjent hvil og vand, og undskyldninger til alle over jeg endnu engang ikke hilste, da jeg løb forbi, blev jeg lige og så Martin komme i mål, i en super tid på 38:40, og han havde løbet os, fra en placering som nr.11 op på en 4.plads. Det var tid til at tage til konfirmation i Vejle, og da jeg passerede målområdet, kom ...Palle Redder løbende i mål, efter sin anden tur på ruten (40:16). Respekt! Et stort tillykke til holdet, jeg havde bestemt ikke regnet med det, og et ENDNU STØRRE tillykke til pigerne, med den FLOTTE, flotte podieplads/3.plads. Jeg tror Birgit blev nr. 4 af alle pigerne.

Sagt af Karsten Adler om 1900-stafetten: "Vi lider alle på den rute, nogle ganske vist i lidt længere tid end andre"

Vi gør forsøget igen til næste år.

Med venlig løbehilsen Morten

Berlin halvmaraton 2007 - Beretning fra et metropolitisk løb **Af Lone B. Petersen**

Den 11. januar i år ringede nogle af vores venner og spurgte om vi ville være med til at løbe halvmaraton i Berlin d. 1.4. i år! Uden tøven var svaret ja – de havde løbet halvmaraton en gang tidligere – og vi ville ikke stå tilbage for noget! Så målbevidst træning startede for at blive klar. Vi var tre par som tog til Berlin – og de 5 af os skulle løbe. Fælles for os alle var at ingen af os havde løbet i Berlin før.

Andys og mine forventninger var skruet i vejret efter alle de positive meldinger fra jer klubmedlemmer, som vi havde talt med om det at løbe i Berlin! Udsagn som – det er et rigtig godt begyndersted med den flade strækning – der er en super stemning osv.

Vi ankom lørdag – dagen inden vi skulle løbe – og hentede vores løbsnumre på Berlin Vital-messen. Og da tog stemningen os!!!!. Alt handlede om næste dags løb! Det var bare fedt!!

Aftensmaden stod på pasta efter at være tjekket ind på vores hotel. Vi skulle jo have kulhydratdepoterne fyldt op på den rigtige måde. Ikke ret meget alkohol – læs en enkelt øl til de kåde –og så ellers forholdsvis tidligt i seng.

Næste morgen vågnede jeg kl. 5.30! Det var umuligt at sove mere! Kendetegnende for Andy

og jeg er bestemt ikke at vi er dem der står først op i forhold til vores venner. Men sådan var det i dag! Så kl. 8.20 var vi i restauranten klar til morgenmaden. Lidt senere dukkede de andre op og vi var ganske ustyrlige! Heldigvis var rigtig mange af de andre gæster også nogle der skulle løbe. Vi var 5 kåde, spændte, fjollede voksne som havde sommerfugle i maven af spænding over den store begivenhed vi skulle deltage i.

Vejret var fantastisk. Solen skinnede fra en skyfri himmel. Der var køligt da vi kom ud fra hotellet – men vi tog vejrudsigten så alvorlig at vi var trukket i noget der var kort. Og godt for det – for det blev faktisk en varm oplevelse!

Ude i bybilledet gik alle i samme retning. Tusinder var på vej til halvmaraton. Der var mennesker i løbetøj overalt. Stemningen var i top og arrangementet virkede tjekket – lige bortset fra toiletterne – der var bare for få! Og nervøse løbere – de skal tisse!! Så efter at have tjekket køerne ud – måtte vi ty til alternative løsninger....

Og så var vi ellers klar. Vi fandt vores pladser – popmussikken drønedes ud gennem højttalerne mens vi stod ved siden af Berlins operahus og ventede på at løbet skulle komme i gang!

Og så gik startskuddet. og der skete ingenting! Efter 7-8 minutter begyndte feltet langsomt at flytte sig – og efter 10 minutter var starten passeret – og så gik det derudaf.

Et kæmpe menneskehav løb igennem Berlins gader forbi gamle og nye bygninger – flere gange hen over de brosten som er lagt som symbol på den tidligere mur - øst møder vest – vi var 20.000 løbere og 150.000 tilskuere forenede i en byfest med løberne som de optrædende. Det var stort – det var smukt – og alt virkede bare perfekt. Overalt stod tilskuere og klappede og heppede og råbte os an. Flere steder stor bands og spillede. Der var en fantastisk stemning.

Det var lige før jeg glemte at det også kunne være hårdt at løbe 21 km. Men det punkt nåede jeg til på de sidste kilometer. Da målstregen var passeret var alle kræfter brugt og sveden haglede ned af mig.

Og tiden – jo den var jeg rigtig godt tilfreds med – 1.46 på første halvmaraton – det er jeg godt tilfreds med. Andy gennemførte løbet på 2.30 – han fik ondt i hoften da der var 6 km tilbage men holdt ud – han skulle bare igennem!

Vi var trætte men rigtig glade og stolte over vores bedrift – det gør vi bare igen til næste år!!
Lone B. Petersen

BMI Motions jubilæumsfest på Odder Parkhotel 28. april 2007



Redaktøren:

"Mon der kommer nogle indlæg til folderen fra de glade festdeltagere?"



Kommende aktiviteter

Indvielse af ny 5 km rute i Vilhelmsborg Skoven og Rokballe

Af Carsten Kjærgaard

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.

Det betyder, at den almindelige lørdagstræning flytter fra Fløjstrup Skov til Kilden på Beder Landevej den ene lørdag. Den nye 5 km rute er ikke afmærket. Måske får vi tilladelse til det en gang i fremtiden. Men p.t. 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.

Hilsen Carsten

Start to Run – plads til flere

Af Birgit Winther

Vi havde den første træningsaften med Start to Run i Mindeparken tirsdag d.24.4 kl.18. Det var desværre ikke ligefrem, fordi det vrimlede med nye løbere. Jeg vil skyde på, at der nok har været en 100-stykker. Men den sparsomme markedsføring fra DGI's side har altså også været under al kritik. Så vi håber på at rygten spredes, nu hvor vi er kommet i gang.

For der var faktisk en rigtig god stemning blandt dem, der var mødt op. Folk var meget positive og glade efter løbeturen. Nogle af mine arbejds-kolleger var helt høje og synes bare det havde været så god en oplevelse.

Så endnu engang har vi brug for din hjælp for at sprede det gode budskab, for jeg tror egentlig der er mange der synes konceptet er godt. Det gælder bare om at få budskabet ud til folk. Så du vil gøre os en stor tjeneste ved at fortælle om Start to Run til alle, du kan forstille dig, der kan have glæde af at komme ud og bevæge sig. Man kan nemlig sagtens nå at være med. Fortæl folk om hjemmesiden www.starttorun.dk, hvor de kan læse om de 6 forskellige niveauer man kan løbe på, træningsprogrammer, løberuter, løbeudstyret m.m.

Træningen er hver tirsdag kl.18 ved ishøuset i Mindeparken overfor indgangen til Marselisborg Slot.

Henvi dem evt. til en af os 11 løbetrænere fra BMI Motion – Connie Havmose, Elsebeth Nonbo, Kurt Ellemose, Connie P. Mikkelsen, Kirsten Pedersen, Helle Hammer Mortensen, Ernst Jæger, Kurt Ivan Pedersen, Lone B, Pedersen, Claus Langfeldt, Steen Pedersen og Birgit Winther.

På forhånd tak for hjælpen for din PR. indsats.
Venlig hilsen Birgit Winther

Nyt fra motionsudvalget

- **Odder Allé Halvmarathon** -Lørdag den 5. maj kl. 13.00. Start: Odder Idræts Center, Parkvej, Odder. Distance: halvmaraton samt mini maraton på 2,1 km. Mulighed for omklædning. www.odderhalvmarathon.dk
Startgebyr: 100 kr. minimaraton 20 kr. ingen ekstra gebyr ved eftertilmelding. Der er kaffe/te og kage i Odder hallen efter løbet. Der afholdes fortræning lørdage fra den 24. februar kl. 9.00 med start fra Odder svømmehal.
Tilmelding: senest 28.04.07
- **Lystrup-løbet** Tirsdag den 23. maj afholdes Lystrup-løbet. Det er et klubbetalt løb og derfor gratis for BMI-ere, så det er bare med at tilmelde sig nu. Løbet starter kl. 19.00 fra Festpladsen på Lystrup Centervej.
Man kan vælge mellem at løbe 5 km eller 10 km. Der er tradition for, at BMI-Motion møder talstærkt frem.
Tilmelding til ck@cabiweb.dk senest den 15/5.

Hilsen Motionsudvalget

Gitte Karlshøj fortæller om løbeskader i BMI Motion d. 10.10.07 og hvordan vi undgår dem.

Knirker knæet, ømmer lysken eller hænger akillesenen i en tynd las? De fleste af os stifter på et eller andet tidspunkt bekendtskab med en løbeskade. Det kan være rigtig surt, men man kan selv gøre en del for at undgå problemerne. Det kan Gitte Karlshøj snakke længe om – og du kan få alle hendes gode råd og tips den 10.oktober kl.19.30 i Egelund.

Vi er ude i god tid med datoen, så I kan få plottet datoen ind i kalenderen. Foredraget bliver gratis for medlemmer af BMI Motion, og vi tager entre for ikke - medlemmer. Du må gerne spre-

de rygtet til din nabo og andre løbefreaks.

Foredraget handler om forebyggelse og egen behandling af løbeskader, indsigt i kroppens helingsproces og træningsplanlægning. Gennem planlægning og omtanke kan de fleste skader nemlig forebygges. Gitte giver dig spilleregler for, hvordan du får det meste ud af dit løb og undgår skader. Hvis skaden skulle opstå, vil du få indsigt i, hvad du selv kan gøre, og hvornår du bør søge professionel hjælp.

Foredraget omhandler bl.a.:

- ☞ Årsager til skader.
- ☞ Akutte skader.
- ☞ Overbelastningsskader.
- ☞ Vævets helingstid.
- ☞ Typiske løbeskader.
- ☞ Hvordan undgår jeg skade?
- ☞ Planlægning af træning.

Hvis nogen skulle have glemt Gitte Karlshøjs præstationer, kan følgende udpluk nævnes:

Ubesejret ved danske mesterskaber siden 1989, verdensrekord i 2003 på ½-marathon og med 6 europamesterskaber (veteraner) på en uge i 2004. Endvidere gennemført mere end 35 marathons. Gitte Karlshøj har over 20 års erfaring fra løbe-/behandlerværelsen med forebyggelse og behandling af løberelaterede skader.

På motionsudvalgets vegne Birgit Winther

Lidt af hvert

Hjælpere til arrangementer.

Af Kurt Pedersen

Der findes ikke nogen venteliste med medlemmer som gerne vil hjælpe, når klubben/bestyrelsen/motionsudvalget har brug for det. Derfor har jeg to forslag:

- ▶ Hvert medlem/familie bliver pålagt et par timer hvert år.
- ▶ Man melder sig frivilligt, og bliver kontaktet når behov for hjælp er tilstede. Bestyrelsen/udvalg laver en liste, og skal i god tid melde ud.

Kurt Pedersen

Til alle i BMI Motion!

Tusind tak for den fine buket jeg fik til min 60 års fødselsdag. Den blev jeg glad for. Jeg havde en dejlig fest og en god fødselsdag. (og rolig – man kan ikke mærke det!)

Kærlig hilsen Ingrid

Tak til BMI

Mange tak for det lækre chokolade, jeg fik i forbindelse med min indlæggelse på hospitalet.

Venlig hilsen Henning Høy

Kære løbefæller

Jeg vil gøre opmærksom på, at jeg er tilmeldt Hamborg Marathon, og jeg skal IKKE løbe, så hvis der nogle som har lyst, eller kender nogle, som vil have denne oplevelse med, så er man velkommen til at overtage mit startnummer.

Med venlig løbshilsen Morten S. Andersen

Klubtøj

Skal du deltage i et klubbetalt løb, så skal du stille op i tøj med BMI Motions logo på.

Har du behov for at købe nyt løbetøj: løbejakke, T-shirt eller andet med klublogo på, så henvend dig til Helle Hammer Mortensen, som gerne sælger af lageret.

Hilsen bestyrelsen

PROFIL EN

Navne: Lone B. Petersen og Andy Christiansen

Alder: 43 og 54 år

Civil status: Vi er begge gift (med hinanden). Andy har tre drenge – Andreas på 22, Christian på 18 og Magnus på 11. De bor alle på Sjælland. Lone har to børn – Ronja på 20 og Emil på 17.

Uddannelse, job:

Andy: Er uddannet socionom og har undervist på universitetet, arbejdet i kommuner, amt, justitsministeriet og i private virksomheder. Er begyndt et indledende samarbejde med Henrik Vistisen mhp. at blive partner ved årsskiftet. (Løb kan føre meget med sig!)

Lone: Er uddannet som socialrådgiver efter at have turneret rundt på lærerseminariet og universitetet. Arbejder i Horsens Kommune som centerleder for et børnefamiliecenter, hvor opgaven er i et tværfagligt miljø at støtte familier med vanskeligheder enten i hjemmet eller i form af at børnene anbringes.

Andre fritidsinteresser: Andy har surfet i mange år – er uddannet instruktør fra Dansk sejlfunion – Lone har også surfet – dog på et mindre ambitiøst plan. Vi surfer begge stadig i sommerhalvåret når der er god vind. Der udover går vi på 5. år til brugervenlig selskabsdans (latin og standard). Så kan vi godt lide gåture i skoven – (det bliver dog til mindre efter vi er begyndt at løbe), - picnic, ture i biografen og på cafe i Århus midtby er også en fælles hobby.



Favorit ferie: Tja – dem er der jo nogle stykker af. Vi har holdt en fantastisk storbyferie i Paris bare os to, hvor vi fik set rigtig meget og oplevet skøn pariserstemning på museer, cafeer og i parker – og holdt aktiv ferie sidste år med masser af surfing og gåture – begge dele lige fantastiske.

Største oplevelse i livet: Bestemt at få børn – sætte sådanne vidunderlige skabninger til verden – det er dog ikke noget vi har delt med hinanden. Til gengæld holdt vi et fantastisk romantisk bryllup i 2003 for vores familie og venner i naturskønne omgivelser på Ømborgen – det var også stort!

Bedste løbesko: Vi var en tur i Løberen her i foråret og fik rigtig god råd og vejledning – og endte begge med et par sko på fødderne, som er dem vi løber idag. Det er ind til videre de bedste. Andy's er Nike Air structure triax x–Lones Adidas Supernova 6.

Hvornår begyndte I at løbe: Sådant rigtig seriøst for et års tid siden. Lone havde det bare sådan at hun sad i en bil på vej til arbejde – sad i bilen på vej hjem – og havde gjort det i tre år uden at få motion – det skulle være slut. Og så gik vi begge i gang med fortræning til Marselisløb. Da det så var slut så blev det vigtigt at holde ved og så kom BMI ind i billedet. Siden så har løbesporten fået godt tag i os.

Indmeldt i BMI motion: September 2006

Hvor tit løber I: Andy løber sådan lidt forskelligt nok i gennemsnit to gange om ugen – Lone

løber tre gange om ugen.

Sportslige mål: At løbe i andre storbyer og mærke suset herved og at blive hurtigere i Berlin næste år. Og blive hurtigere i det hele taget.

Bedste løbe eller sportslige oplevelse: Det nyligt overståede halvmaraton i Berlin som vi begge deltog i. Det var stort at være en del af så mange mennesker som havde et til fælles – nemlig at løbe igennem det centrale Berlin med 150.000 heppende tilskuere!

Hvad er årsagen til at I er medlem af BMI motion: For at holde fast i de gode vaner – og så er det dejligt at have nogen at dele sit engagement omkring løb med – at være sammen med andre som i lang tid kan være optaget af at snakke om alt muligt omkring løb. Og det er sjovt at have nogen at træne sammen med og at konkurrere med.

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre: Vi synes det er en rigtig god klub med mange aktiviteter som man kan deltage i efter lyst både de sportslige og de sociale.

BMI kunne annoncere noget mere i Mårslet. Eks.vis en gang imellem i Mårslet-bladet – dele nogle af de nye brochurer ud i byen og hænge dem op centrale steder.

Et godt træningsråd: Andy – løb ikke for lange ture i træningen lige op til en halvmaraton – og spis ikke for meget om morgenen inden et halvmaraton!

Lone: Det er godt at melde sig jævnligt til løb – det er med til at holde fast i træningen.

Aktivitetskalender 1. maj—31. maj 2007

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
	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: 7. maj, 14. maj, 21. maj, 4. juni, 11. juni, 19. juni	
5. maj	Odder halvmarathon	Odderhallen kl. 13.00	
23. maj	Lystrup Løbet	Festpladsen Lystrup centret kl. 19.00	F
16. juni	Vilhelmsborgruten—indvielse ny rute	Fra Kilden i Beder kl. 12	

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:



Sponsor for Fuldenløbet:

