

BMI MOTION

ELEKTRONISK FOLDER

1. marts— 31. marts 2007



Siden sidst

BMI-MOTION - GENERALFORSAMLING

Hele 56 medlemmer af løbeklubben mødte op til den årlige generalforsamling onsdag den 7. februar. Dirigenten, Knud Erik Mikkelsen, styrede hurtigt og effektivt igennem dagsordenen. Første punkt var formand Anne Grethe Birks beretning fra året der gik. Hun har for længe siden annonceret, at dette var hendes sidste formandsperiode.

Der var ingen bemærkninger til beretningen, og man gik hurtigt videre til næste punkt, som var fremlæggelse af det reviderede, og meget tilfredsstillende regnskab og budget. Endnu et flot økonomisk resultat fra Fuldenløbet 2006 holder klubbens økonomi oppe. Beretning og regnskab blev herefter godkendt. Der var indkommet to forslag fra bestyrelsen. Det første var egentlig kun en præcisering af en paragraf i vedtægterne om stemmeret til generalforsamlingen, hvor der kunne opstå tvivl om fortolkningen. Det blev vedtaget at præcisere, at hvert medlemsskab kun har én stemme. Det andet forslag, der også blev vedtaget, gik ud på at foruden klubkontingent, må kassereren også trække medlemmernes løbsgebyrer via PBS-aftaler.

Der blev meget stille i salen, da valg af nye bestyrelsesmedlemmer og især valget af ny formand kom på dagsordenen. Det er ingen hemmelighed, at det er svært at skaffe ildsjæle – der som Anne Grethe - år efter år er parat til at bruge masser af fritid på frivilligt arbejde på at varetage formandsposten. Bestyrelsesmedlem Finn Kempel Christensen valgte af personlige årsager ikke at genopstille, men han har heldigvis lovet at fortsætte i Motionsudvalget. Hans bestyrelsespost blev besat af Kim Andersen.

Carsten Kjærgaard påtog sig hvervet som formand, men pointerede, at nogle af de tidligere formandsopgaver vil blive delt ud til de øvrige bestyrelsesmedlemmer, og at medlemmerne må være forberedt på at acceptere, at visse "sociale opgaver" etc. måske udgår fremover. Stor applaus fra salen og lettelse blev sporet. Helle Hammer Mortensen blev valgt til bestyrelsen i stedet for Carsten Kjærgaard.

Under Eventuelt blev der mindet om de kommende løb, og orienteret om et nyt projekt under DGI, "Start to Run", som Birgit Winther prøver at sætte i gang. Der kommer et par interessante foredrag – et i marts og et i oktober, nærmere følger i klubbladet. Dirigenten kunne herefter erklære generalforsamlingen afsluttet kl.20.30 og takkede for god ro og orden.

Bestyrelsen består herefter af følgende medlemmer:

Formand	Carsten Kjærgaard
Næstformand	Poul Christensen
Kasserer:	Charlotte Venshøj
B-medlem	Kirsten Bruun
B-medlem	Helle Mortensen
B- medlem	Kim Andersen

Red.

Rapport fra Fastelavns-skøjtning og snesjaps-trampen 2007

Årets fastelavnsløb lørdag den 24/2 (dagen efter, at hele Danmark havde været i sne-undtagelsestilstand) blev i år arrangeret af Odder Atletik og foregik på den sædvanlige rute ved Saksild Strand. Og lad det være sagt med det samme: Der var rigeligt med fastelavnsboller til de få men tapre løbere, der trodsede snemasserne og myndighedernes henstillinger om at undgå al unødigt udkørsel!!!

Det er selvfølgelig et fortolkningsspørgsmål, om deltagelse i et fastelavnsløb hører hjemme under "unødigt udkørsel" eller ej. Men i hvert fald var vi kun 13 løbere og 2 heppere fra BMI, som mødte op ved Købmanden ved Saksild Strand. Derudover var der ca. 25 løbere fra Odder.

Ruten var ikke så slem som forventet og frygtet. Der lå ikke nær så meget sne i sommerhusområdet i Saksild som i Beder-Malling. Selvfølgelig var det både tungt, sjuppet og glat. Men man kunne bevæge sig nogenlunde i løb, og alle slap fra det med lemmerne i behold.

Oprindeligt var der 33 tilmeldte BMI'ere; og forventningerne til, at vi år vandt begge pokaler tilbage til deres retmæssige hylde i BMI, var store. Men desværre betød snefaldet, at afbuddene raslede ind fredag aften og lørdag morgen. Det var tydeligt, at Odder profiterede

de af hjemmebanefordelen, eftersom de ikke havde nær så mange afbud som os. Flere af BMIs hurtigløbere kunne ikke deltage, og samtidig var der slet ingen dame-repræsentation på 10 kilometer. Alt i alt betød det, at vi efter endt fastelavnsbolle-spisning i kantinen hos Simpson Strong-Tie i Boulstrup måtte konstatere, at Odder havde sejret i begge klasser, og at pokalerne må vente endnu et år, før de vender hjem til Beder-Malling.

Men der var alligevel flere ting at glæde sig over:

- For det første var det et vældig hyggeligt arrangement og en god, fanden-i-voldsk atmosfære blandt de fremmødte løbere.
- For det andet var det en fin rute, der i dagens anledning trak ekstra tænder ud, fordi det hele tiden var to skridt frem, et bagud og et halvt til siden.

Der blev ikke sat så meget som en eneste PR, men der blev fightet godt.

- For det tredje tog vi os af både første- og andenpladsen på 10 km for herrer. Ole Mathisen slog Alan Copp på målstregen i 41,37 minutter. Under normale omstændigheder havde de to herrer nok løbet 37-38 minutter. Det siger lidt om forholdene. Desuden løb Claus Langfeldt et superløb, idet han kom ind på 6.pladsen, kun 1 minut efter Ole og Alan. Endelig løb Jess Laurson et flot 5 kilometer løb, hvor han kom ind på 2. pladsen. Ja, og så havde alle vi andre også en god skøjtetur, hvor der var mere fokus på at komme i mål end på tiden.

Tak til Odder for en fin dag. Hvis vejrguderne er med os, sætter vi jer på plads til næste år, når vi er på hjemmebane, og når vi kan stille fuldt hold!!!

Carsten Kjærgaard

Motionsrummet

Fredag d. 9. februar var vi 9 fredagsbrugere af motionsrummet, som blev kloge på brugen af spinningscyklerne. Vi havde besøg af Ulrik Åkrog, som har flere af spinningsholdene i Egelund hver uge. Flere af os har prøvet at køre med på Ulriks hold tidligere, så vi var klar over, at det ville blive en varm fredag. Vi fik da også brug for håndklæder til at opsamle den overskydende væske og for indholdet i vores drikke-dunke.

Ulrik startede med at fortælle, hvordan vi skulle indstille cyklerne, og hvordan vi skal sidde på dem. Afslappet overkrop og arme, det er benene, som skal lave arbejdet. Benene skal arbejde cirkulært, hvilket jeg bedst forstod, da jeg forestillede mig, at mine ben var hængt på en

stang, som gik igennem hoften. Men en ting er at forstå, en anden er at udføre det!

Vi cyklede siddende og stående og med forskellige belastninger på cyklerne, og vi kunne ikke gemme os for Ulriks skarpe blik, han så straks, hvis vi havde lidt eller meget belastning på cyklerne. Vi cyklede det meste af en time, og fik så vidt jeg hørte det, ros for at kunne holde ud. Det var en hård, men lærerig time, som jeg håber, vi kan arbejde videre på, når vi igen cykler til vores altid positive cd træner.

Hilsen Helle

Lidt af hvert

Velkommen i BMI Motion

Vi har fået nye medlemmer: Joe Schubert og Merete Tonnesen fra Beder. De har børnene Sebastian på 8, Benjamin på 10 og Jonathan på 13. Vi glæder os til at se hele familien til fælles løb i skoven.

Red.

"Start to run"

Birgit Winther holder informationsmøde for potentielle hjælpeinstruktører den 1. marts. Derfor fik blev der rundsendt en mail til alle medlemmer, hvor Birgit har beskrevet projektet drejer. Vi udsender nærmere information, når de forskellige hængepartier er blevet afklaret, men har du lyst til at være med i løbeinstruktørgruppen, så give et praj til Birgit Winther, tlf. 8693 8510 eller send en mail til: larsogbirgit.pc.dk

Red.

Kommende aktiviteter

Jublæumsfest 28.april:

Hej alle BMI'ere. Så er det nu i skal tilmelde jer til den store fest på Odder Parkhotel.

I gør sådan her: Send en mail til lene_nicolaisen@mail.dk

Skriv hvem I er, og antal personer. Sæt penge ind (375.- kr. pr person) på klubbens konto Danske Bank 3661 3663 071 947

Begge dele skal være inden 1. april - Så er I med.

Alle dem, der har forhåndstilmeldt sig til festen, skal også fremsende en endelig og bindende tilmelding.

Med venlig hilsen på festudvalgets vegne Lene Nicolaisen

Nyt fra motionsudvalget

Foredrag om Marathon Des Sables af Jan Christensen

Onsdag den 28. marts kl. 19:30 i Egelund (klublokalet). Ingen tilmelding. Vi håber, at rigtig mange medlemmer vil møde op for at lytte til det interessante foredrag, som vi har arrangeret med Jan Christensen fra Odder.

Hilsen Motionsudvalget

1900-Stafetten

Det er snart den 22. april, hvor 1900-stafetten løber af stablen. Når næste nummer af Bladet udkommer, er det allerede den 1. april, og det er tæt på tilmeldingsfristen.

Derfor dette opråb:

Tilmeld jer nu til ck@cabiweb.dk, hvis I vil være med til dette super-arrangement, hvor man – ud over strabadserne i bakkerne – kan glæde sig over, at klubben betaler deltagergebyr, og at der er masser af kage, sodavand, øl osv. at styrke sig på bagefter.

Send fluks en mail!!

Carsten Kjærgaard

Løb-Langt lørdag den 3. marts

I læsende øjeblik er der kun et par dage til Løb Langt i Odder, som arrangeres af Odder Atletik. Arrangementet starter kl. 10.30. Der vil være mulighed for at vælge mellem 3-4 ruter, hvor den korteste er 10-12 kilometer og den længste 25 km. Læs nærmere på Odder Atletiks hjemmeside: www.odderatletik.dk

Odder Atletik plejer at anlægge et ambitiøst niveau for kagebagningen, så der er også noget at se frem til, når vi er kommet i mål.

Tilmelding er ikke nødvendig. Bare mød frem.

Vintergymnastikken slutter 20. marts

Sæsonen er snart forbi, men vi håber, at medlemmerne selv vil holde sig i form til september, hvor Gitte forhåbentlig vil være vores instruktør igen.

Jubilæumsløb

Motionsudvalget annoncerede i sidste nummer af Bladet, at vi vil holde et lille jubilæumsløb i forbindelse med løbeklubbens 25 års jubilæum. På grund af elementernes rasen de forgangne dage har udvalget ikke mødtes og er derfor ikke kommet længere med planlægningen. Men lidt kan vi da allerede meddele. Og i den forbindelse har vi også en bøn til medlemmerne:

- Løbet holdes lørdag den 14. april – sandsynligvis kl. 14. Seancen forventes at foregå på græsarealet over for Beder Butikstorv.
- Løbet vil foregå som en 5 gange 5 km stafet, hvor en rute omkring parken, Beder Landevej og Engdalgårdsvej skal gennemløbes to gange af hver løber.
- Der vil nok blive konkurreret i 3 klaser: en børneklasse, en kvindekasse og en herreklasse. Måske laver vi også en mix-klasse.
- Hvert hold består af 5 løbere. Der vil være præmier til vinderne og et lille traktement.

Det er så langt vi er indtil videre. Vi holder møde i begyndelsen af marts for at planlægge nærmere. Men vi kunne godt bruge medlemmernes hjælp til at sprede budskabet om løbet. Det er ikke meningen, at det skal være et stort arrangement for hele Stor-Århus. Planen er, at folk i Beder, Malling, Mårslet og omegn (altså cirka i det område, hvor vi har medlemmer) kan tilmelde hold. Fx kan "Sol og Vind" tilmelde et hold eller Beder Skole kan tilmelde nogle børnehold eller andre afdelinger i BMI kan tilmelde et hold, osv. Derudover laver vi I selvfølgelig en hel masse hold fra BMI Motion.

Bønnen til jer, kære medlemmer, er at I de kommende uger gør følgende:

- I tilmelder jer selvfølgelig selv til løbet som BMI-Medlem. Det gør I ved at sende en mail til ck@cabiweb.dk. I tilmelder jer bare *individuel*, hvorefter motionsudvalget sammensætter BMI's hold.
- I gør reklame for løbet i de lokale kredse, som I nu færdes i. Interesserede kan tilmelde sig til ck@cabiweb.dk som *hold* (med angivelse af holdets navn samt navnene på de fem deltagere på holdet). Det vil således være at foretrække, at jeg modtager færdige holdtilmeldinger fra alle dem uden for BMI Motion, som – på grundlag af jeres reklame – ønsker at deltage.

Arrangementet forventes at vare ca. 3 timer – opvarmning, selve løbet + præmieoverrækkelse m.v.

Når vi har holdt møde i motionsudvalget i begyndelsen af marts, laver vi også præsentation af arrangementet på en A4 side, som vi mailer ud til alle medlemmer, og som I efterfølgende kan bruge til at rekruttere deltagere til arrangementet. Men som sagt må I allerede gerne begynde at udbrede budskabet nu og gøre lidt reklame for BMI Motion.

Vi laver ikke nogen hjemmeside om løbet eller

noget større markedsførings-tamtam (udover måske opslag i Brugsen og den slags). Forhåbningen er, at vi simpelthen kan sprede information om løbet via jer medlemmer, og at tilmeldingerne også kommer ind ad den vej.

Behøver jeg at sige, at vi naturligvis satser på, at BMI Motion vinder alle tre klasser? Det ville være en torn i øjet, hvis petanqueafdelingen eller lærerværelset fx stillede et hold, som kunne slå os!!! Derfor er der brug for mange tilmeldinger fra vores egne medlemmer – jf- opgave nr. 1 ovenfor.

Venlig hilsen Carsten Kjærgaard
(ck@cabiweb.dk)

Tag idrætsmærket og få en bedre kondition

BMI Motion håber, at der vil møde rigtig mange op i 2007 for at dyrke idræt. Det giver kondi, det er sjovt og afvikles i kammeratligt samvær. Ved at tage idrætsmærket sikrer du dig, at din træning bliver afvekslende, og at din form er i orden. Idrætsmærkeprøverne er for alle, unge som gamle, ja hele familien kan være med. Som noget nyt starter vi i år et familiehold, hvor forældre/børn i gymnastikprøverne får deres eget program - se omtalen under idrætsdiplom.

Træningen for seniorer starter tirsdag d.20. marts kl. 18.00, mens træningen for familie/unge starter mandag d.16. april kl.18.00 med form- og gymnastikprøven i Beder Skoles gymnastiksal. Udendørs atletik og udholdenhedsprøverne afvikles på stadion bag Beder Skoles gymnastiksal og starter mandag den 7. maj kl.18.30.

Afvikling af idrætsmærkeprøverne 2007:

* Medbring kaffe og brød

Tirsd.	20. marts	Gymnastik	kl.18.00
tirsd.	27. marts	Gymnastik	kl.18.00
tirsd.	3. april	Gymnastik (evt.)	kl.18.00
mand.	7. maj	Atletik	kl.18.30
mand.	14. maj	Gang, løb, cykling	kl.18.30
mand.	21. maj	Atletik	kl.18.30
mand.	4. juni	Atletik	kl.18.30
mand.	11. juni	Atletik	kl.18.30
tirsd.	19. juni	Opsamling*	kl.18.30

Nærmere oplysninger - om seniorer kontakt Niels Pedersen tlf. 8693 6370 eller Chr. Damberg tlf. 8693 6289. Om familie/unge - kontakt Liz Langfeldt tlf. 8693 7701 eller Lene Jørgensen tlf. 8693 6878.

Familiefejde - Idrætsdiplom

I samarbejde med DGI vil BMI Motion som noget helt nyt udvide idrætsmærket, så det nu også kan lade sig gøre at dyste i en familiefejde. Der bliver mulighed for indbyrdes konkurrence med mand/kone, søn/datter eller måske din nabo (børn skal være fyldt 12 år).

Det er sjov motion med høj puls, og alle kan deltage, da det er simple øvelser, som er på tid, og derfor er der gode muligheder for indbyrdes konkurrence. Det foregår i den lille gymnastiksal på Beder Skole mandage. Familiefejde går ud på, at man konkurrerer indbyrdes ved 10 stationer, hvor man skal arbejde i 30 sek. derpå 30 sek. pause, hvorefter man går videre til næste station. Familiefejden afvikles over tre gange, herefter foregår det udenfor, hvor vi laver atletik ved Beder Skole. Den indendørs træning er mandag 16.april, 23.april, 30.april kl. 18-19.

Den udendørs træning afvikles sammen idrætsmærkedeltagerne og foregår mandag 7.maj, 14. maj, 21.maj, 4.juni, 11.juni, og 19.juni er der fælles afslutning med kaffe og kage.

Det er gratis at deltage! Har I lyst til at være med, så er I meget velkomne til at kontakte Lene Jørgensen tlf. 8693 6878 eller Liz Langfeldt tlf. 8693 7701.

PROFILEN

Navne: Kirsten og Erik Petersen

Alder: 43 og 46 år

Civil status: Gift, to drenge: Anders på 16 og Peter på 13. Har boet i Skoleparken i Beder siden februar 1992.

Uddannelse, job: Erik er uddannet som shippingmand og HD, arbejder som salg- og marketingdirektør i rederiet Unifeeder, der har domicil Århus. Kirsten er HA, som senere er suppleret med en Diplomuddannelse i journalistik. Arbejder i dag med efteruddannelse i et job som uddannelseskonsulent hos Vitus Bering Danmark i Horsens.

Andre fritidsinteresser: Om sommeren supplerer vi med golf, hvor vi snart skal i gang med tredje sæson i Odder Golfklub. Om vinteren prioriterer vi en uge på ski, og Erik er havemand i sommerhalvåret. Kirsten har en evne til at involvere sig i alt muligt, er i gang med sin anden valgperiode i skolebestyrelsen på Beder Skole. Har meldt sig som nyt medlem af Fuldenløbsudvalget, og spiller badminton med 3 andre piger hver mandag... og faldt efter 3 prøvetimer med efterfølgende wellness for fristelsen til at tegne

et 3 måneders abonnement hos Equinox i Odder.

Favorit ferie: Vi kan godt lide at besøge nye steder og at planlægge turen selv – vi skal se og opleve noget, og samtidig slappe af – så da vi prøvede charterferie med farmor og farfar til Tenerife var børnenes kommentar: "Hvorfor skal vi sidde her og vente i bussen, var det ikke meget nemmere, hvis vi selv fandt hotellet?". Sommeren i Toscana 2005 var dejlig, men det var Rømø også i 2006 – og med den alder vores drenge har, har vi de seneste år haft nogle gode ferier i Berlin og London.

Største oplevelse i livet: Da vore 2 drenge kom til verden.

Hvornår begyndte I at løbe: Vi flyttede til Beder i 1992, og da vi har udsigt på første parket til Fuldenløberne fra vores køkkenvindue, var vi behørigt imponerede, når BMI'erne og mange andre løb forbi de første par år. Erik og en nabo besluttede så, at de ville være med – og fik sig med møj og besvær trænet sig op til at kunne løbe 6 km – og efter Fuldenløbet var de så klar til en god lang vinterpause. Og så begyndte det forfra igen med træningen næste forår. Kirsten havde aldrig løbet, men besluttede at begynde – og meldte sig ind i BMI motion i 1996 (så vidt vi husker). Erik er den mest sta-

bile, og selskabet og snakken på løbeturene i skoven har været motiverende for distancen, så i gode perioder løbes der 10 km.

Hvor tit løber I: Vi repræsenterer "motions" medlemmerne, som ikke løber så ofte og så hurtigt som mange andre BMI'ere – men vi løber begge min. 1 gang om ugen, 2 når det kan passe ind i programmet.

Sportslige mål: Tjah, det er nok at komme ned i handicap som golfspillere... og samtidig bevare løbeformen.

Bedste løbe eller sportslige oplevelse: Eriks første halvmaraton i Odder i 2006, og Kirstens første 10 kilometer til Alt for damernes kvindeløb i 2006. Og selvom man ikke vinderspurrer, er det dejligt, når man stadig kan se frem-skridt i forhold til gamle tider.

Hvad er årsagen til at I er medlem af BMI Motion: Det at være medlem af en klub har været med til, at vi er blevet mere stabile og nu løber hele året, for selvom man ikke skal møde op, er det da motiverende at vide, at der løbes på faste tidspunkter. Vi er ikke blevet fanatikere, men har da opdaget at det er dejligt at være i form – og så trækker det samvær med andre BMI'ere .



Aktivitetskalender 1. marts—31. marts 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	
11.mar	Danisco Cup 4. runde	NRGI Parken kl. 10.30/11.20	F I
28. mar.	Foredrag om maraton Des Sables	Klublokalet i Egelund kl. 19.30	

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

Fællestilmelding: Carsten Kjærgaard, e-mail: ck@cabiweb.dk tlf: 8693 8696
 Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen e-mail: syp@webspeed.dk tlf: 8693 7612
 Motionsudvalget: Finn Kempel Christensen, e-mail: finn.kempel@mail.dk tlf: 8693 3414 eller
 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

Hovedsponsor for BMI Motion:



Sponsor for Fuldenløbet:

