

# BMI MOTION

## Klubbladet

1. marts—31. marts 2008



### Siden sidst

#### Pokalerne kom hjem igen

Af Lars Winther

Efter 2 år i eksil kom fastelavnspokalerne atter hjem til BMI Motion, som satte Odder på plads.

Solen skinnede over Vilhelmsborgskoven den fastelavnslørdag d. 2. februar. Både bogstaveligt og i overført betydning, da BMI Motion og Odder tørnede sammen i det traditionsrige fastelavnsløb. Med start fra Kilden skulle løberne ud på tre sløjfer for at have tilbagelagt 5 km, og den kunne man så snuppe en ekstra af, hvis man var på 10'eren.

"Vi har glædet os til denne dag. Både til fastelavnsbollerne, til at være sammen med en masse løbere og til at få pokalerne hjem igen", lød indgangsbønnen fra formand Kjærgaard, som ikke har forsømt mange lejligheder til at udfordre Odder og piske den rette stemning op. Om det var grunden til, at fremmødet fra vore sydlige rivaler var mindre





end normalt, skal være usagt. Men faktum er, at de 22 Odder-løbere havde ganske svært ved at følge med de 49 veloplagte BMI'ere, som udnyttede hjemmebanefordelen til fulde.

Det gjaldt ikke mindst på spindesiden, hvor BMI-pigerne var totalt dominerende. Klubbens nye hurtigløber, Astrid Bernhard, brillerede med en flot tid på 43,03 på 10'eren, mens Anne Grethe Birk var hurtigst på 5 km på 25,46.

På herresiden fik Odder dog et plaster på såret ved at løbe med de to hurtigste tider – Brian Rohde på nøjedes med bruge 3 minutter og 20 sekunder pr. kilometer, hvilket selv Gudjohn og Peter Vestergård på de næste pladser måtte stå af på.

Også på 10'eren var Odder hurtigst med Peter Holbech på 36,04, hvor vores Andrew Dunn og Henrik Vedsted på de næste pladser dog kunne skimte vinderen i det fjerne.

Efter at tiderne var lagt sammen endte pokalerne altså igen hos BMI. Odder kvitterede dog med straks at stille med en ny udfordring til 1900-stafetten d. 13. april. Denne udfordring gælder også kvinderne, hvor Odder gerne vil have dagens plet vasket væk. Måske skal også børnene med på vognen, hvis vi kan stille et børnehold til den nye korte rute på 6 km.

Efter strabadserne i skoven fortsatte fortsatte løbere og heppere med fastelavnsboller på Beder Skole ad libitum, hvor Jytte Carstensen og barnebarn for 20. år i træk stod klar med kaffe og vand til alle. Slut på en god dag med flotte tider og hyggeligt samvær, hvor også mange børn tog sig en frisk løbetur. Tak til klubben og de mange hjælpere for et fint arrangement. Alle resultaterne kan ses på hjemmesiden.

Hilsen Lars

### **Generalforsamling den 26.02.08**

*Af Helle Hammer Mortensen*

Det er altid dejligt at se, at så mange af BMI Motions medlemmer møder op til generalforsamlingen. Det er jo også her, at man kan få luftet nye ideer og diskutere klubbens dagligliv. Flot fremmøde igen i år! – der var 49 personer inkl. bestyrelsen. Hovedformand Jørgen Bjerg kom forbi og lyttede med, og bagefter spurgte han undrende bestyrelsen, hvordan det dog kan gå til, at BMI Motion har så stort et fremmøde til deres generalforsamling, i andre afdelinger af BMI er fremmødet desværre meget begrænset. Vi kunne stolt berette, at i vores løbeklub har det sociale samvær meget høj prioritet, og vore medlemmer vil heldigvis meget gerne være med til at præge klubbens aktiviteter.

Under sædvanlig, dygtig og kompetent styring sørgede Knud Erik Mikkelsen for, at vores dagsorden blev fulgt, og at alle regler blev overholdt.

Formanden aflagde beretning, hvor han blandt andet kom ind på, at selv om han ikke i starten var helt vild med "plejer", så har han i året løb erfaret, at der faktisk er mange ting, der fungerer ualmindelig godt, fordi der er en hel masse medlemmer, der gør det, de plejer. Han nævnte et eksempel blandt mange, f.eks. at Jytte Carstensen "plejer" at sørge for at lave kaffe til Fastelavnsløbet.

Formanden konstaterede, at vi den 28/1 2008 var 125 betalende medlemskaber i BMI Motion, hvilket er rekord i klubbens historie. Men mon ikke der snart er behov for et generationsskifte blandt dem, som løfter i klubben, og formanden konstaterede, at vi faktisk er ved at være en aldrende klub rent medlemsmæssigt, og at der snart er brug for overvejelser om, hvordan vi får flere unge med. Han stillede spørgsmål ved, om vi bare skal blive ved med at løbe derudaf, langsommere og langsommere, indtil vi kan skifte navn til BMI Stavgang. Formanden havde fundet lidt tal frem for at underbygge, at vi har en moden medlemskare. Gennemsnitsalderen er høj.

Beretningen blev godkendt. Herefter gennemgik kassereren regnskab og budget, og begge dele blev godkendt. Fuldenløbet er klubbens økonomiske grundlag, kontingenterne rækker ikke – selv med indtægten fra årets Fuldenløb, er klubbens underskud i 2007 næsten 50.000.- kr.

Der var indkommet to forslag, som begge kom fra bestyrelsen – Forslag 1: Forhøjelse af kontingent fra 375 kr. om året til 450 kr. om året., som blev vedtaget, og kontingentet forhøjes fra 2009. Forslag 2 – vedtægtsændringer blev vedtaget med visse lovmæssige tilpasninger.

Næste punkt var valg af formand og bestyrelsesmedlemmer. Carsten Kjærgaard blev uden modkandidater valgt med stor applaus som formand for endnu 1 år. Helle Hammer Mortensen valgt som næstformand for 2 år i stedet for Poul Christensen. Nyvalgt var Birgitte Avnesø, som blev valgt for 2 år, som overtager posten fra Kirsten Bruun som redaktør af bl.a. BMI Motions klubblad. Finn Kempel Christensen blev valgt som nyt bestyrelsesmedlem for 2 år. Revisorer og revisorsuppleanter: Keld Lyngholm, Lene Gisselmann, Poul B. Andersen og Kim Grann blev genvalgt.

Under eventuelt fortalte Carsten Kjærgaard bl.a. om det spørgeskema, som er sendt ud pr. mail

til alle medlemmer. Formålet er, at bestyrelse og motionsudvalg kan få et billede af, hvad medlemmerne mener om klubbens træning og andre aktiviteter. Resultaterne vil blive offentliggjort i klubbladet eller på hjemmesiden.

Kirsten Petersen fra Fuldenløbsudvalget opfordrede medlemmerne til at overveje, hvordan Fuldenløbet skal overleve efter 6 år med nedgang i deltagerantallet. Hvor få deltagere kan vi acceptere? Skal løbet nedlægges? Hvordan skaffer vi officials? Der fulgte en debat med forskellige forslag til, hvordan klubben kan få flere deltagere i næste Fuldenløb – f.eks. ved at få fat i naboer, bekendte, firmaer og institutioner m.m. Charlotte Venshøj fortalte, at det nye tøj nu kan købes hos Sportsmaster i Odder mod forevisning af medlemskort. Priser følger. Det er muligt at få sit navn broderet på tøjet.

Helle Hammer Mortensen fortalte om arbejdet med at få nye løbere med til løb. Medlemmerne opfordres til at hjælpe med at få fat i nye løbere samt til at tage godt imod de nye. Olav Munkholm fortalte, at en lille gruppe hver tirsdag formiddag cykler ca. 60 km, der er plads til flere på turen.

Bestyrelsen består herefter af:

Formand:	Carsten Kjærgaard
Næstformand:	Helle Hammer Mortensen
Kasserer:	Charlotte Venshøj
B-medlem:	Kim Andersen
B-medlem:	Birgitte Avnesø
B-medlem:	Finn Kempel Christensen

### Tak for blomster og bifald

Jeg annoncerede for 2 år siden, at jeg tog min sidste periode som bestyrelsesmedlem i BMI Motion. Jeg har siddet i bestyrelsen 10 år, hvor vi har haft et vældigt godt samarbejde. Jeg synes, at mine opgaver har været både sjove og udfordrende. Heldigvis har mange medlemmer i tidens løb bidraget med indlæg – mange tak for det. Og nogen gange har jeg "hugget" fra jeres indlæg og sendt det videre til hovedforeningens husstandsomdelte blad. Nogle af de billeder, jeg har taget af jer, har ofte været bragt på forsiden af det blad, som hovedforeningen udgiver 6-7 gange om året. Omtalen var ikke så meget for at informere jer, men for at fortælle alle i Beder/Malling om aktiviteterne, vi har i vores løbeklub. Og det har givet en del nye medlemmer, ligesom folderen, der hænger i skabet i Egelund. For masser af forældre har læst om jer, som et afbræk i ventetiden, mens de hvileløst har vandret rundt og ventet på, at deres børn skulle blive færdige med deres sportsaktiviteter.

Når jeg nu alligevel skulle lave et blad, så kunne det lige så godt være med billeder og det hele.

Jeg har haft en stor frihedsgrad i mit arbejde som redaktør – og min arbejdsbyrde har jo aldrig været større end, jeg selv har gjort den til.

Så tak for jeres støtte undervejs, der har gjort det muligt for mig at lave et blad på op til 10 sider 10-11 gange om året siden 1998 – først i sort/hvid papirudgave – siden i farver i en pdf udgave til websiden.

Tag godt imod den nye redaktør – Birgitte, som selv får lov at sætte sit præg på fremtidens klubblad. Og husk – hjælp hende og jer selv, for uden medlemmernes indlæg kan man ikke lave interessant information om livet i løbeklubben.

Hilsen Kirsten Bruun



### Løbe langt arrangement fra Egelund.

Af Jytte og Steen Laursen

Efter den store succes, som det første løbe langt arrangement fra Egelund var - og lidt for at forbedre løbeformen, mødte vi op til løbe langt fra Egelund d. 24.02.08. Vi var ikke de eneste, der var 30- 40 andre løbere, de fleste fra BMI, men også Odder og Hammel m.fl. var løbeklar.

Der var lagt op til 3 ruter på henholdsvis 18 – 23 og 28,5 km. Det skal man dog ikke lade sig afskrække af, for der var som sædvanlig gode muligheder for selv at afkorte ruterne efter lyst og behov. Det var vi (Jytte) nogle af pigerne,

der gjorde, vi afkortede til ca. 13,5 km.

Jeg (Steen) havde kun afskrevet 28,5 km. turen. Tilbage til de smukke omgivelser på turen, som gik til Malling – Malling Bjerge – Norslund og Storenor, hvor første væskedepot var, og da var der stadig nogenlunde samling på løberne. Herefter løb vi til Ajstrup Strand og mere vante omgivelser som Mariendal og Fløjstrups skovstier, hvor 18 km. løberne drejede fra mod Beder. 23 km. ruten - som jeg var med på, fortsatte ud til ishuset ved Moesgård Strand, hvor vi drejede fra, mens en lille flok fortsatte på 28,5 km. mod Søsterhøjs tinde.

Alle mødtes vi dog til sidst i Egelund til velfortjent bad, dejlige boller og kage, kaffe og te samt hyggelig løbersnak.

Til sidst en STOR TAK til Steen P. og Leo m.fl. for nogle rigtige gode ruter og et rigtigt godt arrangement.

Odder har talt om, at de vil lave et lignende arrangement. Tidspunkt følger.

Vi kan kun opfordre jer til at møde op til disse arrangementer.

Hilsen Jytte og Steen.

## Lidt af hvert



### Det nye klubbetøj er klar

Af Charlotte Venshøj

Du kan købe tøjet hos Sportsmaster i Odder til følgende priser:

#### Sæt 1:

Løbejakke kr. 350  
Overtræksbuks kr. 200  
Lang tights kr. 250  
Kort tights kr. 150  
T-shirt kr. 190  
Singlet kr. 160  
I alt kr. 1.300  
Rabat –kr. 150  
Netto kr. 1.150

#### Sæt 2:

Løbejakke kr. 350  
Overtræksbuks kr. 200  
Lang tights kr. 250  
Shorts kr. 180

T-shirt kr. 190  
Singlet kr. 160  
I alt kr. 1.330  
Rabat –kr. 150  
Netto kr. 1.180

Derudover neonvest med lynlås til kr. 200.-

Du kan få broderet navn på jakken uden beregning.

### Velkommen i BMI Motion

Bestyrelsen byder velkommen til Nina Henriette Hvid og Gorm Laursen fra Beder, som har Lærke og Jakob på hhv 11 og 9 år. Vi ser frem til at møde jer i skoven.

Hilsen bestyrelsen

## Kommende aktiviteter

### Modtagelse af nye medlemmer

Af Helle Hammer Mortensen

Onsdag d. 20. februar mødtes en lille flok løbere i Egelunds cafeteria efter løb. Vi blev enige om, at vi gerne vil gøre noget aktivt for at tage godt imod nye løbere i BMI Motion. Derfor byder vi i forbindelse med starten på vores sommerrute den 29. marts, velkommen til nye og gamle løbere, der vil i gang igen.

Vi mødes på den store parkeringsplads lørdag den 29. marts kl. 11.40, så vi kan introducere de nye løbere til klubben, hinanden og ruterne. Vi sørger for, at der er garvede løbere klar til at tage imod de nye og til at vise rundt på ruterne. Vi starter løbet kl. 12 sammen med alle I andre. Vi har brug for hjælp fra alle medlemmer til at udbrede budskabet.

Derfor beder vi jer om at fortælle til mænd, kvinder, naboer, folk I møder i bussen, ved frisøren eller andre steder, at vi gerne vil hjælpe dem igang med at løbe, og at vi stiller løbere til rådighed som vejvisere, trænere helt frem til sommerafslutningen.

Vi håber at få en tekst med i Fællesbladet og er ved at lave tekster, som skal deles ud – nærmere om det følger.

Vi vil selvfølgelig gerne være så mange som muligt til at tage imod de nye løbere, derfor må I gerne sende mig en mail, hvis I vil hjælpe. Vi vil dele vagterne imellem os, så vi ved hvornår og hvor langt, vi skal løbe med de nye.

På gruppens vegne Helle

# PROFILEN

## Kære BMI'ere

Jeg hedder Birgitte Avnesø, jeg er 41 år og det er mig, der skal løfte arven efter Kirsten Bruun og videreføre BMI-Motion Klubbladet.

Jeg er uddannet journalist og arbejder på Horsens Folkeblad, hvor jeg skiftevis er skrivende journalist, redigerer og layouter og endelig er nyhedsoplæser på Radio Horsens. Jeg skifter mellem de forskellige funktioner hver tredje måned.

Jeg har været journalist i 13 år, men det er første gang jeg forsøger mig med at bestyre et blad helt på egen hånd. Jeg håber på rigtig meget input fra alle medlemmerne, og jeg håber også på lidt velvilje i den første tid, mens jeg forhåbentlig vokser med opgaven.

Min løbekarriere er forholdsvis kort. Jeg har kun løbet sammenlagt halvandet år. I starten var det hæsligt, men nu elsker jeg mine løbeture, og i takt med at formen bliver bedre, bliver ambitionerne det også. Jeg har et optimistisk håb om at kunne løbe en halvmaraton i løbet af i år – måske allerede til maj, måske når jeg det ikke...

Jeg bliver næppe en af klubbens hurtigløbere. Mine ambitioner går på at kunne løbe langt – ikke hurtigt.

Jeg har været medlem af BMI-Motion siden i sommer, så jeg måtte lige tælle på fingrene, da jeg i vedtægterne kunne se, at man skal have været medlem mindst tre måneder for at kunne stille op til bestyrelsen.

Min familie består af min mand Thomas og vores to børn Rasmus på ni år og Mathilde på 10 år.

Rasmus kan også godt lide at løbe. Han gider dog ikke træne, men stiller gerne op til forskellige løb henover foråret og sommeren.

Sidste år løb han fra mig i Cross-løbet. Det var ikke helt planen, men han var vældig stolt. Det bliver næppe sidste gang, han løber fra mig.

Vi bor i Malling – lige over for biografen – og her er vi meget glade for at bo. Vi har boet i Malling i snart 10 år – før da kom vi fra Enge-



svang i Ikast Kommune, men det er en helt anden historie.

Jeg glæder mig til at gå i krig med klubbladet. Og håber som sagt, at rigtig mange vil komme med bidrag. Både store og små er velkomne, så skyd løs. Jeg skal nok rette evt. kommafejl.

## Aktivitetskalender 1. marts –31. marts 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  Fra 29. marts—Start fra P pladsen ved Fløjstrup Strand	
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 lukket 5.feb. Men åben i uge 7	
5. marts	Gitte Karlshøj foredrag	Odder kl. 19.30	<b>F</b>

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 Helle Hammer Mortensen e mail [hfmortensen@yahoo.dk](mailto:hfmortensen@yahoo.dk) Tlf. 8693 3027  
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 Birgitte Avnesø: e-mail: [birgitte.avneso@yahoo.dk](mailto:birgitte.avneso@yahoo.dk)  
Best. medl. Finn Kempel Christensen e-mail: [finn.kempel@mail.dk](mailto:finn.kempel@mail.dk) tlf. 86933414

[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:



Sponsor for Fuldenløbet:

Gør det du er bedst til – det gør vi

**Danske Bank**