

BMI MOTION

Klubbladet

1. oktober—31. oktober 2007



Siden sidst

24 timers løb i Viborg

Af Alan Copp

Lørdag den 11. august drog jeg og 6 andre spændte løber af sted til Viborg for at deltage i 24 timers løb ved Søndersø. Jeg var spændt på flere måder, om løbet og det ukendte, men også om min kæreste kunne klemme balderne sammen og vente med at føde vores andet barn! (terminsdato den. 19. august).

Der var mange telte på pladsen, og jeg kunne mærke stemning med det samme. Vi havde et stort festtelt som midlertidig adresse og det var dejligt at have så meget plads, så vi ikke skulle ligge i hinandens svedig løbetøj/sko. Vejret var perfekt, lidt over 20 C overskyet og med en let vind. Vi havde faktisk tørvejr hele weekenden som en af det eneste i hele august måned!

På vores meget hemmelige taktikmøde mandagen inden havde vi snakket om vores mål. Vi var enige om at 60 omgange, måtte være et optimistisk men opnåeligt mål, hvis vi alle sammen løb godt.

Jeg skulle være førstemand, og kl. 12 stod jeg klar ved startstregen. Udgangspunktet var at løbe i et godt tempo fra starten, af og så måtte vi se hvor lang tid, vi kunne holde den. Jeg fik tilbagelagt de 5,7 km på 22.58 og havde masser af overskud. Jeg fik afleveret depechen videre til Morten fra Odder i samme stil som ved 4 x 400 m stafet ved OL. Der skulle ikke spildes sekunder!

Ruten er næsten flad. Det er ligesom at løbe en tur rundt om Brabrandssøen. Da der var 2000 mennesker med til løbet, var det ikke svært at finde nogen andre på ruten. Det var godt at have nogen at jage, især klokken 5 om morgenen!!

Vi havde cirka 2 og en halv time mellem hver tur, så der var tid til lidt mad og hvile og må-



Alan Copp (nr. 2 fra venstre) var en af de ultra-seje deltagere i 24-timers-løbet i Viborg. De øvrige på billedet, som er fra Fuldenløbet, er Morten Andersen, Jan Thomsen og Andrew Dunn.

ske et bad. Det var godt at komme ud af løbetøj. Det er også godt med ekstra tøj, det er ikke rart at trække en klam våd trøje over hovedet kl. 5 om morgenen! Det var lidt kedeligt at have så lange pauser i starten, men jeg blev mere glad for dem, som tiden skred frem. Jeg var glad for, jeg havde godt med tøj med. Det var ikke sjovt at prøve at trække en fugtig klam trøje over hovedet klokken 5 om morgenen.

Men så kom uheldet. Mogens fra Odder skulle lige varme op til hans første tur, men han kom hurtigt tilbage igen. Hasemusklene havde sagt bang, og han kunne ingenting. Vi sad alle sammen meget stille i nogen sekunder. Hvad nu? Der var ikke andet at gøre, end vi måtte dele Mogens ture mellem os. Hvad betyder én til eller fra!

Mogens og Carsten gik ellers i gang med at se, om de kunne skaffe et par løbere, der kunne tage nogle af turene, mens vi andre snakkede om, hvor meget vi skulle sætte tempoet ned for at holde til flere omgange. Det lykkedes heldigvis for Mogens at skaffe 2 løbere, der kunne dele opgaven, og bedst af alt kunne en af dem blive om natten. Vi var nu lidt lettede alle sammen, da tanken om de ekstra ture havde sænket stemningen lidt.

Alt gik godt, og på den store skærm kunne vi se omgangstiderne og den samlede stilling. Vi klarede os flot blandt alle holdene og var på en andenplads i vores klasse 5-8 mænd. I løbet af natten gik det endnu bedre. Vi blev ved med at løbe stabilt, der var ingen, der faldt igennem. Det vil sige, at vores egne tider per omgang varierede med få sekunder. Lige pludselig cirka klokken 2, tror jeg, (det var lidt svært med klokken på det tidspunkt), kom der én ned til teltet og sagde, at vi var på førstepladsen. Stemningen blev løftet en takt til, og vi blev ved med at løbe stærkt i mørket.

Det var en speciel oplevelse at løbe om natten. Ruten var belyst, men der var alligevel nogle steder, hvor der var mørkt. Det værste var at komme ud af soveposen. Jeg lå rigtig godt og lunt.

Vi måtte desværre se os overhalet på den andensidste omgang. Der var lidt usportslig optræden fra det vindende hold. De havde 2 løbere, der kunne klare turen på cirka 20 minutter og de løb så de sidste 4 omgange. Der kunne vi ikke være med. Carsten havde også løbet sig tør for EPO, men han regner med, der er nye forsyninger til 1900 Stafetten næste år (vi skal under 40, ikke Carsten?!).

Det endte med, at jeg løb 9 omgange i alt, cirka 51 km, men jeg var ikke så træt, som jeg på forhånd havde regnet med. Det værste var

manglen på søvn. Det var vist blevet til en halv time. Det var en fantastisk oplevelse hele weekenden, og jeg kan varmt anbefale løbet. Det fungerer godt, og der er en speciel stemning, man ellers ikke oplever ved løb. Det gør, at vi var sammen om at opnå et meget flot resultat. Jeg håber, at der er flere, der har lyst til at prøve næste år. Jeg har allerede informeret min familie om, at jeg skal med igen.

Tak til resten af holdet for en meget hyggelig og spændende weekend. Og tak til Mogens, der holdt styr på det hele og var med til at holde stemningen oppe, selvom han blev skadet.

Til sidst vil jeg nævne, at min kæreste klemte balderne lidt for meget sammen. Sønnen Carl Emil kom 15 dage for sent.

Hilsen Alan Copp

Fuldenløbet

BMI Motions Fuldenløb blev afviklet for 27. gang lørdag den 8. september. Vejret var med os igen, selvom der dog var en kraftig blæst, som medførte en del hård modvind - især på de åbne strækninger. På de to distancer 10,8 km og 6,3 km - var der tæt ved 500 løbere, som fik en dejlig løbetur i den smukke natur i og omkring Fulden og omegn.

Fuldenløbsudvalget glæder sig allerede til at se deltagerne igen til næste år til fortræning og løb sammen med naboer, familier, venner og kollegaer.

Resultatlisten findes på BMI Motions hjemmeside, men der vil også blive udsendt en trykt resultatliste samt tilhørende diplom til deltagerne

Hilsen bestyrelsen



Bag kulisserne Om at deltage i Fuldenløbet uden at løbe

Af Kirsten E. Petersen



Fuldenløbet 2007 blev første gang, hvor jeg ikke deltog som løber, men som hjælper qua min nye status som medlem af Fuldenløbsudvalget. Her følger nogle indtryk fra planlægningen, som jeg er sikker på, at andre vil nikke genkendende til – uanset hvilke opgaver de er med til at løse i BMI-Motion. Det giver nemlig mange sjove oplevelser, både i ugerne op til løbet og på selve dagen – f.eks. denne:

Tre minutter før start var nummerudleveringen stort set pakket sammen, og løberne næsten færdige med opvarmning – undtagen ham, der kom løbende og lige skulle have et nummer i sidste øjeblik. Han var sent på den, for "det tog længere tid at løbe fra Hørning, end jeg troede".

Vi fandt lynhurtigt et nummer, byttepenge og sikkerhedsnåle, løberen rakte hånden frem med nøgle og de 40 kr. og sagde "gider du passe på dem?" – og så var han væk. Jeg har checket resultatlisten... han løb den lange rute i tiden 48:42... men han havde selvfølgelig også varmet grundigt op.

Medlemmerne i Fuldenløbsudvalget mødes nogle gange i løbet af foråret og i august for at sikre, at alle opgaver bliver løst – lige fra fremstilling af folder, udsendelse/omdeling, planlægning af fortræning, officials/hjælper opgaver, ansøgning om tilladelser, osv. Som løber tænker man ikke så meget over, hvor mange ting der går op i en højere enhed på dagen, men som nyt udvalgsmedlem har det været "let", da der er mange, der løser de samme opgaver år efter år – udvalgsformanden Anne Grethe Birk har for eksempel været med 18 gange og har det store overblik, hvor vi "nye" mere fokuserer på vores delopgaver.

Før vi gik i gang med fortræningen, troede jeg, at det ville blive en "pligt opgave" at sørge for vand, skilte og musikanlæg til den, der står for opvarmning, ikke mindst fordi man så først pakker sammen, når alle er retur. Hvad jeg ikke vidste, er at det giver rig lejlighed til at snakke med de fremmødte og gøre reklame for BMI Motion – og da jeg sjældent møder op i skoven,



Fire glade vindere af Fuldenløbet 2007: Benjamin Wolthers, Laust Bengtsen, Birgit Winther og Gitte Karlshøj

lærer man selvfølgelig også BMI'ere, bedre at kende. En enkelt aften udeblev opvarmeren, og vi traf en hurtig beslutning om at løbe med det samme - med det resultat, at de, der plejer at komme ca. 18:05, måtte starte med en spurt for at indhente de andre. Til gengæld er de kommet til tiden de efterfølgende gange, men det kan da godt være, at vi skal have en nødløsning klar, i tilfælde af at situationen gentager sig næste år.

I ugen op til løbet studerede jeg vejrudsigten noget mere end normalt, for godt vejr gør jo det hele lidt mere hyggeligt på pladsen – og får måske de sidste til at træffe beslutningen om at løbe på selve dagen. I år blæste det meget fra morgenstunden og et par af vore telt-pavillioner bukkede under – så de store telte måtte tøjres en ekstra gang. Om eftermiddagen kiggede solen også frem, men blæsten fortsatte: så meget at kaffen blæste af bordet og ned i skødet på Carsten Thøgersen, der sad og holdt på numrene... dem skete der ikke noget med, men Carstens SPORTSMaster t-shirt blev gemt under en fleecetrøje.

Mange hjælpere og officials har været med "altid" – og kommer igen næste år, for Fuldenløbet er vores løb, og det er noget helt særligt at være med til, uanset om man løser en opgave på selve dagen eller har lyst til at være med i forberedelserne. Og de tager godt imod nye hjælpere, så hvis du har lyst til at lære klubben at kende fra en anden side, skal du allerede nu

sætte kryds i kalenderen til Fuldenløbet 2008 – eller send en mail til én i udvalget med det samme, så kontakter vi dig, når dagen nærmer sig.

To timer efter løbet fik Frank denne mail: "Hej. Min datter og jeg vil sige jer tak for et rigtigt flot løb i dag. Min datter var pavestolt over medaljen, og popcornene holder vist til i morgen ;-). Godt I gør dette specielt for børnene. Vi er helt sikkert med næste år!"

Det er jeg også – på trods af færre løbere i år end tidligere, synes jeg, det er indsatsen værd. Har du ris, ros eller gode ideer hører vi gerne fra dig - vi mødes i Fuldenløbsudvalget i begyndelsen af oktober for at gøre status på Fuldenløbet 2007.

Du kan komme med ris og/eller ros og gode ideer til næste års løb eller melde dig som official-emne 2008 ved at sende en mail til kirsten173@privat.dk

Hilsen Kirsten E. Petersen

Odderløbet – BMI på sejrsskamlen igen!

16 BMI-løbere prøvede lørdag den 25. august kræfter med den nye, kuperede rute i Odderløbet. Odderløbet har holdt flyttedag. Start og mål er ikke længere på Torvet men på Skovbakkeskolens Idrætsplads. Det har skabt en rigtig hyggelig ramme om løbet både før start, og når



løberne er kommet i mål. Samtidig er ruten blevet justeret en smule. Og det er den ikke blevet mindre krævende af, hvis man skal tro reaktionerne fra de hårdt prøvede løbere, da de kom i mål.

Vore 16 løbere i feltet gjorde godt opmærksom på klubben. Og Birgit Winther satte sig for første gang på førstepladsen på kvindernes lange distance. Hun vandt på distancen 10,5 km i den flotte tid 45:43.

Birgit er skarpt løbende for øjeblikket. Så det er herligt, at det gav pote i form af en førsteplads i Odder. Også blandt de øvrige kvinder og herrerne blev der givet fuld gas. Der var flere BMI'ere, som vandt deres aldersgruppe.

Kommende aktiviteter

Nyt fra Motionsudvalget

Søndag den 21. oktober Vejle ½ marathont – 10 km og 5 km

Startsted: Idrættens Hus, 7100 Vejle
Distance: 21,097 km, 10 km og 5 km
Starttid: kl. 14.00
Der er mulighed for omklædning, tidtagning med chip. Tilmelding: 05.10.07
Gebyr: ½ marathont kr. 100,00 - 5 og 10 km kr. 60,00 – børn under 14 år kr. 40,00
Eftertilmelding + kr. 25,00 + kr. 20,00
Bemærkninger: Flade, hurtige ud-hjem ruter.

Du kan læse mere på www.vejlelober.dk

Søndag den 28. oktober Himmelbjergløbet

Startsted: Tårnet på Himmelbjerg, Ry
Distance: 2,65 + 9,6 + 15,1 km
Starttid: kl. 10.30
Der er mulighed for omklædning, tidtagning med chip. Tilmelding: 15.10.07
Gebyr: til og med 14 år kr. 30,00 over 14 år kr. 80,00. Eftertilmelding: kr. 40,00
Bemærk.: 2,65 km har afgang kl. 10.30
9,6 km har afgang kl. 11.35 og 11.45
15,1 km har afgang kl. 11.15 og 11.25

Du kan læse mere på www.silkeborgif.dk
På vegne af motionsudvalget Connie P. Mikkelsen

Styrke- og motionstræning

BMI Motions eget gymnastikhold startede den 18. september med den populære Gitte Nielsen som instruktør. Styrke- og Motionsgymnastikken er tilpasset løbere og foregår hver tirsdag i Beder Skoles lille sal. Tidspunktet er som sædvanlig mellem kl. 18.00 og 19.00. Mød op og få strakt de stive muskler.

Det er snart på tide at rykke ind i motionsrummet i Egelund igen!

Vi, der plejer at bruge spinningscyklerne og de andre redskaber i Egelund, er så småt begyndt at tale om at starte op igen. (Vi savner vores søde spindingindpisker, som ikke har det hårdt, ikke endnu!!!)

Vi vil mødes som tidligere vintre om fredagen kl. 17 i motionsrummet, som ligger i forbindelse med den nye hal i Egelund. Vi cykler en god halv time, hvorefter vi med større eller mindre energi rykker i maskinerne. Herefter er det dejligt med en tur i sauna og evt. ind til lidt mad i cafeteriaet.

Vi deler tiden i rummet med en anden afdeling, men der er som regel god plads. Vil du være med, så mød op. Vi er der helt sikkert startet efter efterårsferien, men vil måske starte før. Vi annoncerer til løb, når vi begynder. På holdets vegne Helle

Løbetræning i BMI Motion

BMI Motion skifter til vintertid lidt før alle andre. Træningstidspunkter og træningssteder for vintertræningen er som følger: Onsdag den 3. oktober kl. 17.30 starter vi på træningen fra Egelund Idrætscenter og fortsætter hver onsdag indtil april, hvor vi skifter tilbage til den store parkeringsplads i Fløjstrup Skov. Den "faste Egelundsrute" er på 9,3 km.

Men der er selvfølgelig mulighed for både kortere og længere ture. Fra lørdag den 13/10 kl. 12.00 er der også intern flyttested i Fløjstrup Skov. Træningen rykker fra den store parkeringsplads i den sydlige ende af skoven til Tømmerpladsen i midten af skoven. Herfra løber vi fast hver lørdag kl. 12 frem til april. Der er mulighed for mange ruter og distancer. Den "faste" rute er 10,4 km.

Og en afsluttende ting: Som noget nyt vil vi den sidste lørdag i måneden opfordre de løbere, der ikke kan få kilometre nok i benene til at møde op allerede kl. 11.15 på Tømmerpladsen. Så løber vi en sløjfe på 45 minutter, hvorefter vi mødes med de andre løbere til almindelig fællestæning kl. 12.00. Nye medlemmer er velkomne.

Klubmesterskab i Cross

Lørdag den 6/10 kl. 13.00 afholder vi klubbens årlige crossmesterskab (5 km og 10 km) i Vilhelmsborgskoven. Denne dag er der kapløb i skoven, og klubmesterskabet er aldersindelst med spring på 5 år. Ruten er uændret i forhold til sidste år - dejlig kuperet! Start og mål under broen ved omfartsvejen i Vilhelmsborgskoven.

Starten går kl. 13.30 og 13.40. Efter løbet byder klubben på kager – medbring selv kaffe/te eller anden drikkelse. Tag hele familien med til en hyggelig eftermiddag med BMI Motion. Der er ingen forhåndstilmelding – registrering og nummerudlevering foregår fra kl. 13.00.

Lidt af hvert

Stor interesse for Gitte Karlshøjs-foredrag i Egelund d. 10.oktober

Gode råd om løbeskader – og hvordan vi undgår dem – er åbenbart i høj kurs i BMI. Knap 50 har allerede tilmeldt sig til foredraget med Gitte Karlshøj onsdag aften d. 10. oktober kl. 19.30 i Egelund. Da Odder har fået tilbudt tilsvarende antal pladser, bliver der måske fuldt hus. Odder har dog ikke meldt endelig tilbage, så derfor kan der måske stadig være ledige pladser. Så hvis nogen ikke er tilmeldt, men stadig er interesseret, er man velkommen til at sende en mail til Birgit Winther (larsogbirgit@pc.dk).

For god ordens skyld kan vi lige repetere aftens program.

Foredraget handler om forebyggelse og egenbehandling 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 healingstid
- ▶ 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 marathonsløb.

Gitte Karlshøj har over 20 års erfaring fra løbe-/behandlerværelsen med forebyggelse og behandling af løberelaterede skader.

På motionsudvalgets vegne Birgit Winther

Ledige pladser til forårets Hannover-tur

Der er stor tilslutning til Hannover-komiteens tur i maj 2008. Inden for de første par dage meldte ikke mindre end 35 deltagere sig til turen. Det er vi glade for. Vi har lejet en rummelig bus, og der er derfor lige nu plads til endnu 13 deltagere. Har I lyst til at være med på turen (se det tilsendte program), så tøv ikke med at melde jer nu. Allersenest den 21. oktober skal I sende en mail til bkas@mail.tele.dk med jeres bindende tilmelding samt navn og adresse. Så sender vi jer skema, hvor I kan registrere jer som heppere, løbere på 10 km, halvmaraton eller maraton. Der vil også være mulighed for at spadserer 10 km ruten med nummer på ryggen.

Skulle I have forlagt programmet til turen, som finder sted den 3. - 5. maj 2008, så rekvirerer I bare et nyt på ovenstående e-mail adresse.

Med sportslig hilsen Hannover-komiteen
Knut Jespersen

BMI på ski i uge 5

Tag med BMI på ski, det bliver alle tiders oplevelse fra 25. januar - 3. februar 2008 i Avoriaz, Frankrig. Det populære franske skisted Avoriaz byder på en fantastisk by og et skiterræn, der adskiller sig fra alt andet. Det er her, du kan prøve kræfter med Frankrigs stejleste piste "Muren", og alle de andre skønne pister, der er i Portes du Soleil området i alt 650 km i med mulighed for en smuttur til Schweiz. Avoriaz ligger i 1800 m højde, og er helt fri for biler, idet der i byen kun køres med hestetrukne kaner. Efter ønske fra mange, der har været med BMI På Ski gennem årene, går vi tilbage til at bo i lejligheder. Vi har booket de nyeste lejligheder i Avoriaz, som ligger oppe i bydelen Falaise, der har en smuk panoramaudsigt over Morzinedalen. Det betyder skiløb lige fra døren og til liften, ligesom caféer og butikker er tæt på.

Ophold: 2 pers. pr. lejlighed - størrelse ca. 25 kvm. - 2 "rums", m/balkon, køkkenniche, badeværelse m/karbad, inkl. sengelinned og håndklæder, togtransport og light morgenmad ud/hjem, transfer, 8 dages liftkort, pr. person kr. 5.848,-. Seniorer over 60 år rabat kr. 200,-. Tillæg for at medbringe egne ski kr. 250,- Teknisk arrangør og ansvarlig: Trier Ski Rejser, Formidler BMI/Henrik Vistisen.

Udrejse Århus fredag 25. januar kl. 11.12, ankomst til Avoriaz lørdag 26. januar ca. kl. 8.30. Hjemrejse foregår fra Avoriaz følgende lørdag ca. kl. 18.00. Ankomst Århus søndag ca. kl. 15.51. BMI på Ski er hyggeligt samvær, "ryste sammen" middag, ski-picnic, afsluttende middag, og ikke mindst afterski i højt humør, hvor man har lejlighed til at få en "fadbamse" og fortælle om dagens oplevelser.

Information, brochure og tilmelding kontakt:
Henrik Vistisen, Svendgårdsvej 21, Beder. Tlf. 86 93 66 18, mail: info@sbp.dk Vigtigt: Tilmelding/reservation bedst inden 27. oktober 2007, for at jeg kan fastholde de pladser, jeg har reserveret.

Opfordring til løbere

Helle har fået lavet små, laminerede kort, som hun har i lommen, når hun er ude at løbe. Dem deler hun ud af til potentielle nye medlemmer af BMI Motion.

Vil du også have sådan et kort?

Så send navn og telefonnummer samt et foto pr. e mail til: bmi_motion@hotmail.com så laver vi også et kort til dig. Vi tager klubbens digitale kamera med til klubbemesterskabet den 3. oktober, hvis der er nogen, der ønsker at få taget et foto.



Velkommen til nye medlemmer i BMI Motion:

1. Gitte Elgaard Sørensen fra Solbjerg
2. Lone Adler Sørensen og børnene Mathias på 11, Emil på 9 og Cecilie på 2 år fra Beder
3. Leo og Hanne Pedersen, Malling

Vi glæder os til at se jer i skoven, til klubaften eller til gymnastik.

Hilsen bestyrelsen

PROFILER

Navn: Jan Thorup

Alder: 49 år

Civil status: Gift med Birgitte. Vi har sammen 2 dejlige børn - Marie på 16 år og Peter på 14 år.

Uddannelse, job: Jeg er uddannet elektriker og miljøtekniker. Arbejder pt. som projektkoordinator i Natur og Miljøforvaltningens afdeling for Affald og Genbrug i Vejle kommune.

Andre fritidsinteresser: Kajakroning (havkajak), motionscykling (jeg får dog ikke cyklet så meget for tiden) og volleyball.

Favorit ferie: Aktiv campingferie i Sydeuropa.

Største oplevelse i livet: Mine børns fødsel.

Bedste løbesko: New Balance 1060

Hvornår begyndte du/I at løbe: Jeg begyndte at løbe, da jeg var 18-20 år dvs. omkring 1977. På dette tidspunkt boede jeg på Sjælland (jeg er faktisk sjællænder) og deltog bl.a. i Erimitageløbet 4-5 gange. Jeg fortsatte med at løbe op gennem firserne, men i starten af 90'erne fik jeg dårligt knæ og måtte holde med at løbe. Jeg fik faktisk stillet diagnosen slidgigt i knæet. Formen holdte jeg ved lige ved motionscykling, jeg fik en racer til min 40 års fødselsdag.

Omkring år 2000 tænke jeg, det kan ikke passe, at det er slut med at løbe. Jeg konsulterede igen en idrætslæge, han sagde, at der ikke var slidgigt i knæet, men at det var en irriteret sene på ydersiden af knæet, der gav problemerne. Så øjnede jeg lys forude og med råd og vejledning fra Gitte Karlshøj, der var lægens fysioterapeut, begyndte jeg stille og roligt at løbe igen. Har løbet fast siden.

Indmeldt i BMI Motion: Efteråret 2005

Hvor tit løber du/I: 2 gange om ugen i snit

Sportslige mål: Jeg har ikke store ambitioner, men håber bare, at jeg kan holde mit nuværende niveau (4 min. 30 sek./km) nogle år endnu. Og så måske gennemføre et maratonløb, men det kræver jo en hel del træning og km i bene, og det er tvivlsomt, om det kære knæ kan holde til det!

Bedste løbe eller sportslige oplevelse: Det er svært at sige. Inden min løbepause i 90'erne, deltog jeg i min første og eneste halvmaraton til dato med en tid lige under 1 time og 30 min, det var en fed oplevelse.

Hvad er årsagen til at du/I er medlem af BMI Motion: Jeg meldte mig ind i BMI Motion, fordi det blev sværere og sværere at komme ud og løbe alene. Jeg mødte jer ved fortræningen til Fuldenløbet og blev her opfordret til at melde mig ind (tak for det Birgit). Det har jeg ikke fortrudt et øjeblik – det er lækkert at løbe med andre – det er nemmere at komme af sted, når man ved, at der er 10 -20 og nogle gange flere, der venter ved fællestærningerne. Og så er det inspirerende at løbe med andre, man presser ofte sig selv lidt mere. Og så er det bare hyggeligt.

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:

Det ved jeg ikke rigtigt, jeg hører fra nogle af dem der har været med i mange år, at det halter lidt med sociale i klubben. Det syntes jeg ikke – det er min oplevelse, at det er en meget social klub (afdeling).

Rent sportsligt syntes jeg også det kører fint, jeg kunne måske ønske mig lidt variation i træningsruterne, måske skulle vi løbe modsat retning en gang imellem! Det kunne også være rart med nogle ungdomsløbere i klubben eller bare yngre mennesker (under 30 år). Jeg ved ikke, hvad der gøres af tiltag for at tiltrække de unge/yngre. Jeg ved godt, at det er svært, da de unge ofte har andre interesser og måske ønsker man slet ikke en ungdomsafdeling i klubben!

Et godt træningsråd: Efter en skade eller pause i det hele taget, er det min bitre erfaring, at det er vigtigt at starte stille og roligt op igen. Både mht. længde, antal og intensitet af træningsturene.



Aktivitetskalender 1. oktober—31. oktober 2007

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Oktober	Motionsløb i skoven	Fra onsdag den 3. oktober kl. 17.30 starter vi på træningen fra Egelund Idrætscenter. Den "faste Egelundsroute" er på 9,3 km. Vinterruten fra Tømmerpladsen i Fløjstrup begynder lørdag den 13. okt. kl. 12.00.	
Søndage	Uformelt søndagsløb	Ikke hver søndag—check hjemmesiden Fra Kilden ca. 1½ time søndag Kl. 10.30	
Tirsdage	Styrke- og motionstræning	Beder Skole Lille Sal kl. 18—kl.19	
6. okt.	Klubmesterskab i cross	Vilhølsborgskoven fra kl. 13	

F = Fællestillægning

Fællestillægning: 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

