

BMI MOTION

Klubbladet

1.april – 30. april 2008



Spørgeskema

BMI Motions medlemmer er tilfredse – men der er plads til forbedring

Af Carsten Kjærgaard

I sidste måned gennemførte bestyrelsen en spørgeskemaundersøgelse blandt BMI Motions medlemmer. Her kan du læse om nogle af resultaterne og om de første konsekvenser af undersøgelsen.

En af dem er, at vi fra lørdag den 26. april ændrer lørdagstræningen fra kl. 12 til kl. 10. Se nærmere herom længere nede i artiklen og på hjemmesiden.

Langt hovedparten af BMI Motions medlemmer er godt tilfredse med at være medlemmer af klubben. Men sammen med tilfredsheden gemmer sig også en skatkiste af forslag til, hvordan det kan blive endnu bedre at løbe i klubben. 76 har besvaret spørgeskemaet. Undersøgelsen viser bl.a.:

Hovedparten af besvarelsen kommer fra medlemmer i aldersgruppen 36-70 år. Kun 2 medlemmer under 35 år har besvaret skemaet. Den altovervejende del af medlemmerne træner 1-2 gange eller 3-4 gange om ugen. Kun 3 angiver, at de træner 5-6 gange om ugen.

23 af medlemmerne har ambitioner om at blive en hurtigere løber. 31 vil "bare" være i god form. 10 løber for fællesskabets og hyggens skyld.

Ca. 40 medlemmer deltager jævnligt, ofte eller altid i onsdags- og lørdagstræningen. Lidt flere deltager i Fuldenløb-fortræningen. Kun 20 deltager i andre former for træning (interval, løb-langt m.v.)

En stor overvægt af medlemmerne vil gerne bevare kl. 17.30 som træningstidspunkt om onsdagen.

Derimod er der flertal for at flytte tidspunktet for lørdagstræningen:

- ✓ Kl. 9: 11 personer
- ✓ Kl. 10: 14 personer
- ✓ Kl. 11: 10 personer
- ✓ Kl. 12: 12 personer
- ✓ Kl. 13: 8 personer
- ✓ Kl. 15: 1 person

- ✓ Kl. 16: 2 personer
- ✓ Tidspunktet har ingen betydning: 11 personer

✓ Ved ikke: 7 personer.
49 er tilfreds med træningsformen om lørdagen. 4 er ikke tilfredse. 19 svarer ved ikke (fordi de sandsynligvis ikke deltager)

Pluk fra besvarelsene

Ca. 9 seniorer er interesserede i særlige seni-oraktiviteter om formiddagen i løbet af ugen – stavgang, løbetræning, cykling.

Langt hovedparten mener, at det nuværende udbud med 4 træningstilbud om ugen er passende.

Ca. 40-50 svarer, at de har deltaget i Fuldenløb, Fastelavnsløb og Crossmesterskab de seneste 3 år.

24 deltager ofte i andre klubbers løb. 37 deltager sjældent i andre klubbers løb.

Langt hovedparten – 47 – mener, at niveauet med 5 klubbetalte løb er passende. 5 ønsker flere klubbetalte løb, mens 10 mener, at man ikke skal bruge penge på at betale for medlemmernes deltagelse i motionsløb.

25 medlemmer siger, at de er "meget tilfredse" med løbetræningen i BMI. 32 er "tilfredse". 5 er "hverken tilfredse eller utilfredse". 14 svarer "ved ikke".

Der er rigtig mange medlemmer, som har ulejliget sig med at skrive kommentarer til træningen m.v. Pluk fra disse besvarelser viser bl.a.:

✓ Der er en del roser til bestyrelsen og til det frivillige arbejde i klubben.

✓ Mange efterlyser mere variation til træningen: løbe ruten "baglæns", fælles opvarmning, fartleg, tempoløb, bakketræning, testløb, tidtagning, Coopertest på bane, løbelege, oplevelsesløb m.v.. Flere synes, at det er for ensformigt bare at løbe den samme rute her gang.

✓ Enkelte synes, at man skal løbe "socialt" hele vejen til fællestæning.

Andre synes, at det sociale løb skal nedtones, og at man i stedet skal have mulighed for at løbe fuld hammer fra starten.

✓ Enkelte efterlyser flere børneaktiviteter.

✓ Nogle peger på, at klubben måske kunne give tilskud til andre løb: fx halvmaraton i Vejle, Mårsletløbet, fællestur til udlandet, kvindeløb, Danisco Cup.

✓ Mange medlemmer tilkendegiver, at de gerne vil hjælpe til med at gøre klubben endnu bedre: tage imod nye medlemmer, være aktiv ved arrangementer, komme med ideer til aktiviteter, hverve nye medlemmer, lave ungdomsaktiviteter osv.

✓ Endelig peger mange medlemmer på, at klubaftener er både hyggelige og spændende at deltage i. Det sociale samvær har stor betydning. En del efterlyser flere klubaftener, og enkelte efterlyser også en årlig fest med musik og dans.

Løb med rundstykker

Alt i alt peger undersøgelsen på, at medlemmerne synes, at vi har en god klub. Men der er nok at gå i gang med, hvis alle forslag og idéer skal omsættes til aktiviteter. Det kan kun lade sig gøre, hvis det frie initiativ råder. Bestyrelsen og motionsudvalget sparker gerne noget af det i gang. Men ellers er det i høj grad afhængigt af entreprenørånden hos medlemmerne. Så lad os komme fra land!!!

Konkret har bestyrelsen besluttet:

* At vi fra lørdag den 26. april lægger træningen om til kl. 10 i skoven - stadig fra den store parkeringsplads.

Ændringen vil blive markeret med rundstykker efter træningen (det er jo tidligt på dagen!!). I tager selv kaffe og te med. Desuden vil der blive arrangeret særlige træningslege den dag. Ændringen annonceres også på hjemmesiden.

* At vi vil tilbyde mere varieret træning onsdag og lørdag.

Der skal stadig være mulighed for at løbe ruterne, som man "plejer". Men der skal også være mulighed for at tilgodese alle de mange andre træningsbehov, som fremgår af medlemmernes ønsker. Derfor vil vi løbende introducere andre træningsformer.

* At vi vil være bedre til at tage imod nye medlemmer. Helle er allerede godt i gang med dette initiativ.

* Derudover arbejder bestyrelsen og motionsudvalget videre med resultaterne fra undersøgelsen. Vi vil ikke love, at alle forslag indfries. Men vi er meget glade for medlemmernes medvirken – og vi er blevet meget klogere. Tak for det!!!

FAKTA om undersøgelsen:

Spørgeskemaet er sendt ud pr. mail til 120 mailadresser. Kun et medlem pr. mailadresse havde mulighed for at besvare spørgeskemaet.

▪ Der er modtaget 7 fejlmeldinger på mailadresserne. Det vil sige, at 113 medlemmer har haft mulighed for at besvare skemaet.

▪ 76 medlemmer har besvaret skemaet. Det vil sige en svarprocent på ca. 67 pct.

▪ Der er stillet 27 spørgsmål – heraf 6 kvalitative spørgsmål, hvor medlemmerne kunne komme med bemærkninger og forslag.

Nyt fra motionsudvalget

Vi gentager succesen – BMI-stafet i Beder by.

Af Birgit Winther

Motionsudvalget vil forsøge at gentage succesen fra sidste år med en stafet for børn og voksne, der bor i Beder, Malling, Mårslet og omegn.

I år har vi jo ikke jubilæum, og løbet hedder derfor BMI Stafetten. Ligesom Fuldenløbet er det en måde at gøre reklame for klubben på.

Ruten bliver den samme som sidste år i Parken tæt ved Kirkebakken/Torvet i Beder. Dog vender vi ruten om, så vi begynder med at løbe ned ad Engdalsgårdsvej.

Vi har ikke glemt, at der har været forslag om at lægge stafetten i Malling. Det vil vi også gerne, men vi mangler forslag til en oplagt rute i Malling. Vi modtager gerne forslag, så kan vi lægge ruten i Malling til næste år, hvis BMI stafetten bliver en succes i år igen.

Lige som sidst er vores motto – keep it as simple as possible – men som sædvanlig får vi brug for jeres hjælp.

Alle medlemmer vil i deres mailboks modtage programmet, som vi håber, I vil printe ud, mangfoldiggøre og dele ud til alle de steder, I kan komme i tanke om.

Jeg vil forsøge at være tovholder på distributionen af programmet.

Jeg laver en plan, som jeg tager med ned i skoven til træning, de gange jeg kommer. Jeg tager også en stak programmer med til de medlemmer, som ikke selv har mulighed for at printe/kopiere. Vi håber virkelig, at I vil være med til at gøre opmærksom på BMI Stafetten.

Og nu kommer bøn nr. 2 – vi får nemlig brug for kagebagere, og at rigtige mange tager en kande kaffe og the med på selve dagen. Ligesom vi håber på, at nogle handyen vil hjælpe os med at stille det hele op.

Vi får også brug for vejvisere - gerne flere, så man kan afløse hinanden, da en stafet jo tager længere tid end Fuldenløbet.

Jeg laver også en plan over, hvilke opgaver der er på selve dagen, som vi håber, I vil skrive jer på.

Vi plejer – ups der kom plejer igen – at være begunstiget med mange, der bakker op om klubbens aktiviteter, og det er vi meget taknemmelige for.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen til en dag med klar blå himmel, en masse aktive glade børn og voksne med røde kinder, der hepper på hinanden.

Vi mødes på græsplænen i Parken tæt ved Kirkebakken/Torvet i Beder. Mødetid kl. 12.30 – løbet starter kl. 13.

På motionsudvalgets vegne
Birgit Winther

Connie takker af i motionsudvalget

Af Birgit Winther

På forrige møde i motionsudvalget annoncerede Connie Mikkelsen, at hun gerne ville trække sig som medlem af motionsudvalget.

Connie har været vores flittige skribent, som vi kommer til at savne rigtig meget, da os, der er tilbage, ikke synes, det er vores stærke side.

Carsten skriver ganske vist blændende – men han kan jo ikke stå for alt.

På vores møder har Connie påtaget sig mange

opgaver, som hun nok lige skulle sørge for blev gjort.

Hun har gjort reklame for klubbens diverse arrangementer til gud og hver mand på vores løbeture og fået rigtig mange af os overtalt til at stille op i forskellige løb. Connie har gjort en stor indsats i gennem 8 år, som du skal have tusind tak for. Det har været en fornøjelse at samarbejde med dig.

Heldigvis har vi fået et nyt medlem i motionsudvalget, og det er Astrid Bernhard, som allerede efter et halvt år i klubben har meldt sig under fanerne til at ville give et nap med.

Velkommen til dig Astrid, vi glæder os til at samarbejde med dig.

Venlig hilsen

Kim Andersen, Steen Lauersen, Steen Pedersen, Carsten Kjærgård og Birgit Winther

Til udlandet

Turen går til Hannover

Af Birgitte Avnesø

Den 3. maj sætter 52 løbeglade BMI'er sig ind i bussen med kurs mod Hannover.

Seks skal ned og løbe maraton, 21 har tilmeldt sig halvmaraton, mens 14 er tilmeldt 10 km distancen. 11 deltagere løber ikke, men har til gengæld den nok så vigtige funktion at heppe løberne frem på de forskellige distancer.

Hvert år sender BMI Motion en busfuld løbere af sted til et løb i en større europæisk by. Løberne har flere gange været i Göteborg, men også Berlin og Amsterdam har været målet, og i år er destinationen altså Hannover.

Der er afgang fra Beder lørdag den 3. maj kl. 7 og hjemkomst igen mandag den 5. maj sidst på aftenen.

Kl. ca 13 når bussen frem til Maritim Grand Hotel Hannover, og deltagerne indkvarteres. Herefter er byrundtur med egen bus og guide. Turen går bl. a. til Herrenhäuser Garten, der er et af Europas mest enestående haveanlæg.

Om aftenen er der fællesspisning og hygge, som man har lyst til det.

Næste dag går det løs. Kl. 9 starter maraton og et par timer senere sendes halvmaratonløberne af sted, og kl. 12 er det 10 km distancen, der skydes i gang.

Start og mål-området ligger ved det nye rådhus midt i Hannover – og lige ved BMI-deltagerens hotel.

Dagen slutes af med en sejrsmiddag og



Connie Mikkelsen takker af i motionsudvalget efter otte år, hvor hun har gjort en kæmpe indsats.

underholdning på restaurant Meyers-Hof. Mandag er der mulighed for at gå på opdagelse i Hannover på egen hånd, inden bussen kører nordpå kl. 14.30

Der er et trofast publikum til turene. Bussen er fyldt og deltagerne hygger sig. Samtidig konstaterer løbskomiteen, at der ikke er så mange nye medlemmer, der er med på turene. Men der er ikke krav om årelangt medlemskab af klubben for at kunne repræsentere BMI Motion i udlandet. Derfor opfordrer Knud Jespersen fra Hannover-komiteen til, at også nye medlemmer tager med på turene.

Der er plads til 54 i bussen og i 11. time er der kommet en afbestilling. Der er derfor to ledige pladser i bussen og to enkeltværelser på hotellet. Sidstnævnte kan veksles til et dobbeltværelse. Så sidder du nu og har fået lyst til at tage med på turen, så kontakt Knud Jespersen på tlf. 40 11 78 78 eller mail bkas@mail.tele.dk Men det skal gå stærkt! Der er deadline for tilmelding den 6. april.

Næstformanden takker af

Memorycard fra den afgangede næstformand.

Af Poul Christensen

Der sad jeg så, den 26 februar på Madeira og kiggede ud over det blå Atlanterhav og tænkte: Så, nu er det nu, at der er generalforsamling.

Det var skam ikke, fordi jeg bevidst var draget sydpå for at undgå referentopgaven. Men det var altså sådan, at der i kampens hede fra vores altid travle Carsten formand var blevet fastsat generalforsamling til den 5 marts ved opslag i Egelund.
- Fint, tænkte jeg og fruhen så, vi damper sydpå den 17 februar i 14 dage, for så kan vi jo lige nå generalforsamlingen, når vi solbrune og fit for fight er landet igen.

Men, sådan skulle det ikke gå. Næ næ, for ham der "plejer" i ved nok er jo ikke sådan at komme om ved. BMI Motions generalforsamling "plejer" altid at være i februar, og således blev det.

Basta, men et foredrag med Gitte Karlshøj i Odder den 5 marts, ja, det kan selv en generalforsamling i BMI-Motion ikke konkurrere med.

Men, hvor var der altså skønt på Madeira.

Klump i halsen og flade filer

For otte år siden havde jeg så sagt ja til næstformandsposten efter at vores allesammens lille spirrevip og tidligere formand, Anne Grethe, på adskillige lørdagsløbeture havde brugt al sin charme, og det er altså ikke så lidt fra sådan en lille hurtigløber.

Det første bestyrelsesmøde, ja det er altid spændende, hvad sker der nu? Jeg troede jo bare, at jeg skulle sidde der og samle lidt tråde op, men nej, for alle B-medlemmer sagde som i kor, at næstformanden altid var referent ved møderne. Så fik klumpen i halsen da lige en ekstra tur, for det der med tekstbehandling, det var altså ikke lige mig.

Da så vores tidligere redaktør Kirsten på et møde begyndte at snakke om flade filer, da vidste jeg godt, at det vist ikke var noget, der hørte til i en normal værktøjssamling.

Men i BMI Motion mangler der aldrig god vilje. Kirsten leverede et komplet word kursus til mig og Anne Grethe hjalp med de der flade filer, og ved i hvad, det blev faktisk rigtigt sjovt at være med.

Når Anne Grethe sagde "Poul, kom nu," og Kirsten ringede til mig og efterlyste bidrag til folderen på sin særlige måde med at sige: Jeg skriver lige selve et par ord. Er det ok? Det var bare kanon.

Jeg er for resten allerede blevet rykket for dette lille indlæg af vores nye redaktør, Birgitte, så pas på derude, hun skal nok finde jer, og jeg er overbevist om, at hun med held kan løfte den store arv efter Kirsten. Send så de bidrag i god tid, ikke.

Glad blev jeg også, da jeg erfarede, at Helle er blevet vores nye næstformand, for nu er sandhedens time kommet for den gamle her.

Jeg husker engang til Molsløbet for seks år siden, hvor jeg løb forbi dig en km. før mål. Så råbte du: Det er også de der lange ben, du er udstyret med, men jeg skal nok komme efter dig. Det har du gjort og held med det. Jeg bukker mig ærbødigst og snører mine løbesko, men nu er det altså blevet sådan, at jeg siger til Henny: Er der noget, jeg skal have med op, nu, da jeg alligevel er hernede.

I bestyrelsen sidder der også en fra bjørnebanden. Når der skal slides og løftes og skubbes med store ting, ja så er han der bare med sine store poter. Kim, lad nu være at gå i vinterhi foreløbig. Motions honning smager nu bedst.

På tværs af plejer

Næstformanden er også formand i aktivitetsudvalget som bestyrelsens repræsentant. Men på en nytårstravetur for et år siden kom jeg alde-



Tidligere næstformand Poul Christensen ser tilbage på sine otte år som næstformand i BMI Motions bestyrelse. Billedet her er fra jubilæumsløbet i april sidste år, hvor han var frivillig hjælper og delte ud af gratis kager.

les på tværs af ham der "plejer" Bestyrelsen havde talt om at flytte turen til nytårsdag, og så kom jeg altså til at sige, at dette var den sidst tur den 31. december. Så gik "plejer" ellers til angreb. Havde jeg ikke haft mine trofaste bodyguards til rådighed, ja så var jeg nok blevet sendt til Bloksbjerg med den først raket. Men Charlottte kom mig til undsætning, det har hun i øvrigt gjort mange gange, og her tænker jeg ikke kun på bilag med manglende dokumentation.

Så, så, Poul, tag det ikke så tungt, det går over af sig selv, og ham der "plejer" skal vi nok ikke piller så meget ved. Så vil jeg da også lige sige tak til mine piger fra fest og aktivitetsudvalget. Uden Lone, Lene og Tove var det nok blevet en noget amputeret 25 års jubilæumsfest. Som de piger dog kunne trække læsset. Når jeg spurgte, hvad jeg egentlig skulle lave, var svaret: "Du skal da bare komme".

Så jeg ser tilbage på en række gode år i bestyrelsen og udvalgene med eller uden ham der "plejer" i ved nok. Nu har vi så en næsten en sprit ny bestyrelse i BMI Motion. Men styret af vores formand Carsten, ja den mand må da være i familie med blæksprutterne, ved jeg, at det fortsat bare vil løbe der ud af

med eller uden ham der i ved nok. Jeg takker bestyrelsen, udvalgene samt medlemmerne for dejligt samvær og håber på, at det fortsætter, som vi næsten plejer.

De bedste hilsner fra
Poul

1900 stafetten 2008

1900-Stafetten 2008—nu med ny pavillon

Af Carsten Kjærgaard

Der er kun et par uger tilbage inden løbet. 40 BMI'ere har tilmeldt sig, men der er plads til endnu flere. I år er et ganske særligt år. Den nye pavillon skal indvies. Det nye logo skal luftes. Og det hurtigste herhold kommer naturligvis – for første gang i klubbens historie – under 40 minutter i gennemsnit.

1900-Stafetten nærmer sig. 13. april skal vi endnu en gang pine os igennem den ualmindelig ondsksfulde rute, som traverserer enhver højdekurve i Marselis Skoven. Vi hader det; vi elsker det; og vi har gudsjammerligt ondt i alle lemmer, når vi kommer i mål. Men uanset hvilken fysisk og mental tilstand de 10 km hensætter os i, er vi naturligvis med hvert år. Og det gælder også i år, hvor vi håber, at rigtig, rigtig mange fra BMI Motion stiller op.

En del BMI'ere har allerede deltaget i Aarhus 1900s fortræninger på ruten. Det kan klart anbefales at prøve ruten et par gange inden selve løbsdagen.

Den sidste træningsgang inden løbet er søndag den 6. april kl. 10. Selv om man har været med mange gange før i løbet, er det en rute, som man helst skal have ind under huden nogle gange før selve løbet. Man skal lige vænne kroppen til, at det altså går temmelig meget op mellem 5-6 km og 7-8 km, og at det ikke er en udelt behagelig fornemmelse, når syren har sat sig solidt fast i lægmusklerne. Men samtidig er det en total fed fornemmelse, når man vender tilbage til målområdet og styrter ned ad bakke forbi BMI's pavillon efter knap 9,5 km og bliver tiljuble, som om man er Haile Gebrselassie.

Derfor er 1900-Stafetten det årlige **must** for enhver løber og *afficionado* i BMI Motion.

Indvielse af ny pavillon

På mange måder er 1900-Stafetten "same procedure as last year" og "same procedure as every year". Men der er alligevel et par ting, som adskiller i år fra tidligere år:

For det første rykker BMI op fra monkey class til business class hvad angår pavilloner.

I mange år har vi hutlet os igennem med pavilloner fra Jysk Sengetøjslager, der dårligt kunne overleve en sæson. I år har vi investeret i nye kvalitetspavilloner fra Sodemann Udstillingssystemer, som venligt har hjulpet os lidt på vej med en klækkelig rabat.

Den ene af pavillonerne vil blive indviet under 1900-stafetten med et glas pavillon-champagne og en overraskelse til alle fremmødte. Indvielsen er ca. kl. 12.

For det andet har vi fået nyt logo og nyt løbetøj. Efter sigende er de nye singletter ekstremt hurtige. Så det er en god idé at lægge vejen forbi Sportmaster i Odder og investere i det nye løbetøj.

For det tredje stiller vi i år med et herrehold, som om muligt er endnu skarpere end tidligere år. Utopien om 40 minutter pr. løber er pludselig forvandlet til en realistisk plan. Mød op og klap de hurtige drenge frem til en kanontid!!!

For det fjerde har vi i år et kvindehold med, som kan vise de fleste herrer fodsåler. De har også krav på massiv støtte fra så mange medlemmer som muligt!!!

For det femte er vi allerede nu omkring 40 tilmeldte. Men der er plads til mange flere.

Send en mail til Carsten på ck@cabiweb.dk inden den 4. april og tilmeld dig. Målet er 50 BMI-løbere i Gåsehaven den 13. april.

Bemærk også, at der er børneløb i år – ligesom sidste år. Et børnehold består af tre løbere, som løber hver 2,5 km. Indtil videre er der kun 2 børn tilmeldt. Så lad os få nogle flere børn på banen. Hvis der er børn, som hellere vil løbe alle 10 km, kan de naturligvis også deltage på et voksenhold.

De nærmere detaljer om tilmeldingen kan du læse under "nyheder" på www.bmi-egeland.dk/?motion. Men kort fortalt sender du blot en mail til Carsten, hvor du skriver dit navn, og hvornår på dagen du foretrækker at løbe. Du kan evt. også skrive din forventede løbstid. Ca. den 6. april sender Carsten en mail til alle tilmeldte med præcis information om holdsammensætningen og løbs tidspunkter.

Meget mere information om løbet og de enkelte løbsklasser kan også findes på www.aarhus1900.dk

Og så lige et par vigtige afsluttende detaljer: Klubben giver øl og sodavand. Tag selv kaffe, te, stole og tæpper med.

Kagebaking er meget velkommen.

Afsæt nogle timer i Gåsehaven, så du ikke bare løber din egen tur, men også bakker de andre løbere op. Det plejer at være rigtig hyggeligt.

Vi ses i Gåsehaven den 13. april.

Carsten Kjærgaard

Nyt fra aktivitetsudvalget

Flere sociale arrangementer på vej

Af Finn Kempel

Der sker så meget nyt – nu også lidt information herfra fra aktivitetsudvalget, der barsler med et aktivitetshold.

Med baggrund i medlemsundersøgelsen synes der at være en vis interesse for andre aktiviteter end lige netop der, hvor der løbes.

Med andre ord – læst med mine "briller" er der et udbredt ønske om flere sociale arrangementer.

For at dette nu ikke skal "hænge" på enkelte personer, vil jeg forsøge at sammensætte "aktivitetshold" efter behov. **Så den, der viser initiativ, har mulighed for indflydelse :o).**

Jeg kan løfte sløret lidt for, hvad en "aktivitet" kan være.

Det kan f.eks. være at lave en "pavillonssang", arrangere foredrag med en ekstrem vandrer, lave fælleskøkken med efterfølgende spisning, og der er mange andre gode forslag.

Har du noget, du "brænder" for her og nu, så send en mail.

Derudover er altid behov for frivillige til vores "sædvanlige" arrangementer, så hold dig ikke tilbage. Også her må du gerne give dig til kende – jo flere vi er til at hjælpes ad, des nemmere går det.

Mvh Finn Kempel
finn.kempel@mail.dk



Op mod 15 nye løbere trodsede regnen og mødte frem, da BMI Motion—med Helle Mortensen i spidsen—satte intensivt ind for at byde nye løbere velkommen i klubben. (Foto: Finn Mortensen)

Sommertid

Mange nye løbere mødte frem

Af Helle Mortensen

Lørdag den 29. marts startede vi på sommerruten, og vi havde den glæde at byde velkommen til 12 til 15 nye løbere, børn såvel som voksne.

Flot, at så mange mødte op på en dag, hvor det regnede, og hvor gymnastikopvisning i Egelund trak mange til.

Vi delte de nye løbere op i grupper, nogle få løb med på 10 km, mange løb 6 km, og 7 løbere løb ruten på 3 km.

Jeg håber at I alle fik en god oplevelse, så vi ser jer igen. Efter løbet nød vi en øl eller en sodavand, de første af os til sang fra en flok vandringmænd og kvinder som var på vej imod Norsminde.

Vi ser frem til mange løbeture på ruterne forhåbentlig med bedre vejr og efterhånden også med bedre form til løberne.

Mange hilsner fra Helle

Hilsen fra den ny redaktør

Af Birgitte Avnesø

Med denne udgave af BMI Motions folder har jeg på bedste vis – og for første gang - forsøgt at løfte den tunge arv efter tidligere redaktør Kirsten Bruun.

Det har ikke været uden udfordringer at skrue april-nummeret sammen, og jeg håber, at I vil bære over med utilsigtede krumspring i layoutet. Evt. fornyelse kommer hen ad vejen— i første omgang forsøger jeg at komme sikkert i havn.

Tusind tak for den store mængde tekst, som en række bidragsydere har forsynet mig med. Bliv endelig ved med det! Det er nødvendigt med jeres input, for at der 11 gange om året kommer en folder på gaden.

Bidrag modtages med taknemlighed og kan sendes til min mailadresse, som er som følger: birgitte.avneso@yahoo.dk

I er også meget velkommen til at ringe til mig, hvis I har ideer til ting, mennesker eller begivenheder, der fortjener omtale i folderen.

Mit tlf. er 40 62 55 56.

God læselyst: -)

Velkommen i BMI Motion

Bestyrelsen byder velkommen til følgende nye medlemmer:

Ghita og Niels Cajus fra Egeskellet 61, Malling, der har sønnerne Oskar på 14 og Jeppe på 12 år og datteren Frederikke på 8 år.

Hans V. Tausen og Agnete Kristensen Havrevænget 1, Malling, som har tvillingerne Poul og Astrid på 10 og Svend på 7.

Kristian Koldtoft og Vivi Pedersen, Skoleparken 7. De har børnene Rasmus på 9 på Karoline på 13.

Vi glæder os til at løbe sammen med jer.

Lidt af hvert

Løb i april og maj

Skvæt skovløb søn d. 6 april
Kuperet cross og skovløb på en spændende og krævende rute dis. 7,5 km
Mere på www.himotion-skanderborg.dk

Danisco cup 5. runde tirsdag 15 april
Start musikhuset århus kl.18.30
Mere på www.aarhusmotion.dk

Stjerneløbet hammel tirsdag 22 april
Et anderledes motionsløb med 3 forskellige ruter der alle skal løbes, dis. 11 km. start kl 19.00
mere på www.hgfhammel.dk/lob

Odder allé halvmaraton lørdag 3 maj
odder halv maraton med start på stadion kl 13.00 godt løb.
mere på www.odderhalvmarathon.dk

Lystrup løbet onsdag 21 maj
Start på festpladsen Lystrup centervej kl. 19.00
5 og 10 km.
mere på www.lystrup-loebet.dk

Profilen

Navn:

Henriette Trenskow

Alder:

36 år

Civil status:

Gift med Kim, tre sønner

Uddannelse, job:

Jurist, specialkonsulent i Søværnets Operative Kommando.

Andre fritidsinteresser:

Skiløb og krimier

Favorit ferie:

Skiferie

Største oplevelse i livet:

Mine 3 drenge

Bedste løbesko:

New Balance

Hvornår begyndte du at løbe:

2004

Indmeldt i BMI motion:

Efteråret 2007

Hvor tit løber du:

I øjeblikket ca. 5 gange ugentligt.

Sportslige mål:

Copenhagen Maraton den 18. maj 2008.

Bedste løbe eller sportslige oplevelse:

Første gang jeg gennemførte en halvmaraton.

Hvad er årsagen til at du er medlem af BMI motion:

Jeg meldte mig ind efter at have truffet beslutning om at gennemføre en maraton. Det er vigtigt for mig at have nogle at løbe med på de lange ture. Desuden får jeg masser af gode tips og råd, og så er det skønt at have nogle at dele sin "løbefanatisme" med, og som forstår det!!

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:

Man kan jo nok altid blive bedre. Jeg synes at variation i løberuterne og forskellige træningstilbud som fx intervaltræning, fartleg og løb langt (evt. med andre klubber) er med til at gøre BMI Motion til en god klub.

Et godt træningsråd:

At komme over den første svære hurdle træningsmæssigt og så komme derud, hvor man elsker at løbe og bliver afhængig af det!



Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning	Onsdag kl. 17.30 og lørdage kl. 12 Start: Den store P Plads i Fløjstrup Skov Fra 26. april løber vi kl. 10	
Søndage	Uformelt søndagsløb	Ikke hver søndag—check hjemmesiden Fra Kilden ca. 1½ time søndag Kl. 10	
Tirsdage	Intervaltræning	Fra Kilden, Beder Landevej Kl. 17.00	
Tirsdage	Styrke- og motionstræning	Beder Skole Lille Sal kl. 18—kl.19	
13. april	Århus 1900 Stafetten	Hørhaven kl. 9	F
15. april	Danisco Cup	Musikhuset	

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 Helle Hammer Mortensen e mail hfmortensen@yahoo.dk Tlf. 8693 3027
 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 Birgitte Avnesø: e-mail: birgitte.avneso@yahoo.dk tlf. 8693 09 20
 Best. medl. Finn Kempel Christensen e-mail: finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414

www.bmi-egeland.dk/motion/

Stof til folderen: senest 25. i hver måned på e-mail: bmi_motion@hotmail.com

SPORTMASTER

Viby Centret Odder Centret
8614 9544 8654 4330

Hovedsponsor for BMI Motion

Sponsor for Fuldenløbet

Gør det du er bedst til – det gør vi

Danske Bank