

BMI MOTION

ELEKTRONISK FOLDER

April 2006



Siden sidst

Ry-Silkeborg Tur-retur

Af Tom Kjøller

Dette var formålet med en søndagstur iført løbesko og –tøj. Arrivaafgang kl. 10.13 søndag d. 19. marts fra Ry Station fik fyldt de sidste sæder med 22 løbere, som alle havde fulgt Jørgen Langagers opfordring til en langturstræning. Godt nok havde opfordringen været længe undervejs; mere end 1 år. Turen var planlagt sidste år, men Jørgen havde ikke helt styr på alt! Der var stormen, som standsede toget; og i øvrigt lukkede skovene for adgang i lang tid med halv- og helvæltede træer.

I år begyndte solen at skinne på stationen, og fortsatte resten af dagen. Ruten var indtegnet på et kort, og opmærket perfekt – med små, blå mænd! Altså den officielle vandrute gennem skovene. Enkelte steder, hvor der kunne være tvivl eller manden kunne overses i farten, havde Jørgen suppleret med flagrebånd. Kun få af de hurtigste havde en smule uheld med at finde vej i første omgang, men alle fuldførte den ønskede distance. Det var hhv. ca. 13, 17 og 24 km, og der var arrangeret opsamling ved de 2 første distancer – ifm. væskeudlevering. Meget fint arrangement, som var meget trygt og velfungerende.

Ruten var jo lidt øde bortset fra os selv. Underlaget lidt frossent, men helt OK for årstiden. Det var for det meste muligt at finde et spor, som var acceptabelt. Men hele tiden skulle opmærksomheden var rettet mod træ-rødder, sten, sne, is, huller og andet, som let kunne forårsage styrt eller forvridninger. Noget som hele tiden lå i baghovedet, og som kunne blive lidt farligt, når man næsten er alene i ødemarken. Derfor var det trygt med bemandede væskedepoter.

En usædvanlig barsk tur blev det; og ikke mindst dagen efter! For de fleste af deltagerne fra Odder, Skanderborg, Beder, Ry og Hammel m.fl. er nok vant til at løbe opad, men her var der lange stræk, hvor det enten gik op eller op og så lidt nedad! H.C. Andersens Bænk og Store Knøs var blandt de højeste punkter. Her får respekten for Bjergmaratonløberne fra 2005 endnu en stjerne! Efter turen var der bad og fin-fin forplejning i

kantinen på Busch-Vakuum, så igen stillede lokaler til rådighed. Søndagens oplevelse var i hus, og på alle deltageres vegne: tak til Judith og Jørgen og deres familie, som gav os en uforglemmelig dag.

Hilsen Tom

Hvor var pigerne, som kan løbe 10 km. henne, denne lørdag i februar???

Af Helle Hammer Mortensen

Ja, nogle valgte at løbe 5 km, nogle var skadede, nogle skulle noget andet og andre var ikke i form lige den dag.

Men, kan det virkelig passe.... at vi kun kan stille 2 kvinder til en 10 km tur ved fastelavnsløbet. I en klub hvor vi er ca. 100 familier, burde det også betyde ca. 100 kvinder og piger. Nu ved jeg godt, at det ikke er i alle familier at både mand og kone løber, og at der er nogle som ikke stiller til løb mere. Men burde en klub som BMI ikke kunne stille for eksempel 25 kvinder og piger til et løb som dette? Jeg vil mene, at der ud af de 25 kunne være 15 som stillede op til 5 km, og der vil så være 10 til at løbe de 10 km. Hvor ville det være en dejlig tanke.

TÆNK hvis vi var så mange aktive kvindelige løbere, så ville vi måske kunne stille med flere hold til 1900 stafetten, hvor kunne det være sjovt igen at have mange deltagere med også der. Så piger, tag veninderne med ud at løbe og lad os blive en stor gruppe, som kan træne sammen, så vi næste år, kan få de pokaler tilbage fra Odder!

Med mange hilsner fra Helle

Duel i Odder

Af Tom Kjøller

Lørdagen efter fastelavnsløbet i Beder, d. 4. marts, havde Odder-løberne sat langt træningsløb på programmet. Både som generel langtur og som fortræning til Odder Allé ½ Maraton. Som adskillige gange i de forgående år, havde arrangørerne taget alt i betragtning – selv vejrguderne var bedt om godt vejr! (og det blev leveret).

Ligesom søndagen før – blev turen en oplevelse af de allerbedste. Først og fremmest var der et Megaflot fremmøde på 44 løbere til de 4 distancer. Dernæst var der udstukket flotte, fredelige herregårdsruter med lidt af hvert – Rodstenseje, Rusland og Frankrig -

og kun få, men gedigne bakker. Her kunne vi tydelig erfare, at man virkelig har check på det lokale udbud af muligheder for at få sin- det i balance med den pragtfulde natur. For her findes jo næsten alt i flot natur i vinterbe- klædning. Dertil en let vind fra øst, som pas- sede ruterne syd for Odder perfekt, samt en smule solskin.

Alf Klærke havde sin stifinder med, og kunne oplyse, at den længste rute var på 28,742 km, hvilket jo også en god lørdagstur. Dertil 22, 16 og 10 km til de mere beskedne.

Nu kan man så påstå, at beskedenhed ikke er Odder-løberne stærkeste side! Fastelavnslø- bet 2006 var slet ikke glemmt ved snakken og det sociale samvær efter træningen! 2 af "vores" pokaler har de også! Dertil havde de et særdeles alsidigt udbud af væske for en- hver hals. Og endelig --- ikke mindre end 16 numre hjemmebagte og købte kager og bol- ler! Et helt uoverskuelig udbud, og i øvrigt en opgave af de svære: for der skulle stemmes om, hvilken kage og bolle, som var bedst! Det var nu et led i en intern konkurrence, som man såmænd også havde skaffet spon- sorpræmier til.

Jeg er helt sikker på, at alle deltagere – fra bl.a. Ry, Skanderborg, Hammel GF, Hadsten Trim, KHIF samt en hel del fra BMI, havde en rigtig god oplevelse med løbevennerne. Tak til Odder AM. På deres hjemmeside kan i øvrigt læses enden (og resten) af historien!
Hilsen Tom

En Søndag i Kirketiden...

Af Tom Kjøller
Den 26. marts var træningen til maratonløb lagt i omegnen af Hadsten. Et område af det østjyske, som jeg periferisk har kendskab til. Her har man en kirke i næsten alle landsbyer, og disse er jo oftest placeret højt og synligt, så de kan ses og høres!

Denne søndag, den første med sommertid i år, var ruten lagt af bl.a. Jan fra Hadsten Trim; og med særlig omhu for deltagernes kulturelle oplevelser; var vi igennem en del kirkebyer. Med tanke for de 15, 21 og 30 km blev bakkerne længere og højere, desto læn- gere ruten blev!

Der var mødt en hel del løbere, selvom vejret og uret drillede. Regn og slud blandet af en heftig sydøstenvind med ca. 2 graders varme stod på langs af ruten – velvalgt idet modvin- den blev delt i en første og en tredje halvleg med mulighed for at afkorte turen. Dette vi- ste sig at være klogt, for rigtig mange frøs for

alvor, og nogle måtte søge hjemad før bereg- net.

Ruten var nu rigtig flot, og fortjener en gen- tagelse når vejret arter sig. Man kommer rig- tig højt over landskaberne, og sådan en søn- dag var der næsten ingen trafik. Heller ikke af løbere, så en del af os, kom til at løbe ale- ne efterhånden som ruterne delte sig. Efter strabadserne blev der som sædvanligt kræset op med masser af brød og væske. 4. halvleg var hele umagen værd, selvom det var svært at komme af med de blå, forfrosne tæer.

I skrivende stund resterer en langtur i Ham- mel den 9. april kl. 10.30 som sidste mulig- hed for at deltage i Forårets Formidable Fæl- lestræninger. Her er ruter på 15, 20 og 25 km.

Hilsen Tom

Lidt af hvert

Velkommen til nye medlemmer:

1. Carsten Aabrandt Jensen og Helle Otto- sen fra Skeltoften, der har Ida på 16 og Julie på 13.
2. Fie Kirkholt og Erling Sørensen fra Kir- kebakken de har Kasper på 16, Mathias på 13, Marius på 8, og Signe 6
3. Andrew Ferguson Dunn og Lise Dunn Grann og børnene Karl på 7 år og Tho- mas på 5.

Vi glæder os til at lære jer at kende.

Hilsen bestyrelsen

Hvor langt løber du?

Check nøjagtigt, hvor langt du løber på www.iform.dk/loeberuten

Du har her mulighed for at beregne længden af din tilbagelagte distance overalt i Dan- mark, og du har mulighed for at gemme dine løberuter. Et godt alternativ til <http://gis.aarhus.dk/kort/kort1.htm>, som er meget tungt at arbejde med. God fornøjelse.

Charlotte Venshøj

Klubtøj Newline

Nu nærmer foråret sig – og dermed 1900- stafetten for de af jer, der skal deltage i dette meget flotte, men også hårde løb . På denne dag løber du naturligvis i klubtøjet, det er der flere årsager til. Klubben betaler dit startge- byr, de øvrige løbere på holdet skal kunne genkende dig, og dine klubkammerater med mænd og koner kan heppe helt vildt, når de får øje på en BMI'er.

I forbindelse med forårs- og sommerruternes åbning onsdag den 5. april 2006 kl. 17.30 sælger vi klubtøj ekstra meget nedsat – pri-

serne gælder **kun** denne dag.
Alt er af mærket Newline
Klubjakke kr. 175,-
PD T-shirt (hvid) kr. 75,-
Lange tights M/K kr. 75,-

Derudover er vi stadig leveringsdygtige i andet klubbetøj til meget lave priser
Klubbuks M/K kr. 160,-
Korte Tights, cool max kr. 200,-
Shorts kr. 175,-
Alle dele er sorte, derudover:
Singlet M/K blå m. hvid side kr. 150,-

Følgende løbetøj sælges til stærkt nedsatte priser:
Klubbuks, blå M/K kr. 50,- (ikke alle str.)
Klubjakke, rød/blå/hvid kr. 75,- kun str. S.
Lange tights blå/hvid kr. 50,- kun str. M, XL og XXL
Korte tights blå/hvid kr. 50,- i str. M, XL og XXL.
Shorts blå/hvid kr. 35,- i str. S og M.
Shorts blå kr. 50,- i str. M, L, XL og XXL.
Singlet i hvid/blå kr. 35,- i str. L til K og
Singlet i hvid/blå kr. 35,- i str. M, XL og XXL til M
Kan købes hos Anne Grethe på 86 93 68 14.

1900 stafetten

Af Helle Hammer Mortensen
Jeg har tænkt meget over, hvorfor jeg og andre år efter år stiller til start på 1900 stafetten, som bliver annonceret som Danmarks hårdeste stafetløb. Det er især på løbsdagen, at jeg undrer mig meget, især omkring 8 km. hvor det endnu engang går op, op, op.

Ruten har altid været hård, og bakkerne er ikke blevet slidt, selv om så mange løbere har løbet, gået og kravlet op af dem, så det er ikke forandret i de år, jeg eller min familie har deltaget. Derimod har deltagelsen fra BMI svinget meget igennem årene. Men om vi har været få eller mange løbere, så har det altid været hyggeligt at være i Gåsehaven den søndag i april.

Jeg ved at Carsten og co. træner ihærdigt for at komme under 40 min. Jeg drømmer selv om en tid omkring 50 min. og da jeg vist nok fik baghjul af Ernst sidste år, kunne det jo være dejligt, hvis jeg kom først i år. Jeg er enig i Steens opfordring til at mange vil tilmelde sig og håber også at opfordringen til at tage hjemmebak med vil finde gehør. Der er ikke noget, som god kage oven på det løb.

Til de som endnu har tilgode at deltage i 1900 Stafetten, vil jeg ridse nogle af de ting op, som jeg forbinder med og gerne vil bevare ved vores deltagelse i 1900 stafetten: Det er et meget socialt løb, hvor vi holder øje med hinanden, der bliver heppet både op og

ned af startbakken og måske ude på ruten. Alle vores tider noteres efterhånden, som vi får dem, og vi kan derfor følge holdenes og hinandens placeringer.

Vi har et telt godt placeret ved første bakke. I teltet er der øl og sodavand, som klubben giver og forhåbentlig meget hjemmebagt kage. Nogle bruger teltet til omklædning (der er mulighed for bad på campingpladsen). Der er næsten altid nogen, som har stole med, vi forstår vel at gøre os det behageligt, og vi bliver som regel så længe, at det er dejligt at sidde lidt indimellem. De børn, som er med kan lege i træerne overfor teltet, det giver i øvrigt altid spændende situationer, når de skal krydse løbernes bane, men børnene ser ud til at have det sjovt.

Vi ses på bakkerne, som også i år skal overvindes.

Helle

Hej løbere

Af Morten Andersen

Jeg hører jo til en af dem som synes, det er så hyggeligt at løbe sammen med nogen, så brug lige lidt tid på nedenstående. Jeg synes jo det er lidt synd, at jeg sjældent løber med nogen, som måske har et andet tempo end mit, man kan jo godt følges noget af vejen, ved f.eks at indlægge enbakkespurt, eller løbe en sløjfe, så.....:
Vil du/I med på mailinglisten (foreløbig er vi 6!!!). Så brug 2 minutter...og jeg siger TAK.
Med venlig løbshilsen Morten Stig Andersen
Mobil: +45 40 19 77 19
Fax : +45 86 93 87 03
E-mail: mortenandersen@mailme.dk

Officiel adresseliste – e-mail

Morten of flere andre har gang på gang spurgt efter en officiel oversigt over løbernes e-mail-adresser, som man kunne bruge, hvis man lige ville i kontakt med hinanden. På grund af registerloven må klubben ikke offentliggøre sådan en liste uden medlemmernes samtykke. Nedenstående har givet tilladelse til, at deres adresser må udbredes. Vil du på listen, så send en mail med dit OK til redaktøren.

Lars og Birgit Winther	larsogbirgit@pc.dk
Helle H. Mortensen	hfmortenen@yahoo.dk
Carsten Kjærgaard	ck@cabiweb.dk
Morten Andersen	mortenandersen@mailme.dk
Peder Sørensen	IngeOgPeder@mail.dk
Steen Mouritsen	steen.mouritsen@mail.dk

Kommende aktiviteter

En opfordring til alle vore medlemmer:

BMI Motion vil gerne have flere medlemmer, og derfor har vi hængt opslag op i Beder, Malling og Mårslet med opfordring om at møde op og løbe sammen med os.

Vær åbne og imødekommende, forklar ruterne til de nye, der møder op. Husk – det tager lang tid at lære nogen at kende, hvis ikke „de gamle“ medlemmer tager det første skridt.

Sådan ser opslaget ud: "Mangler du løbe-samvær?"

Så er du til hver en tid velkommen i BMI-MOTION.

Den 5/4 06 starter forårsæsonen med start fra P-Pladsen ved Fløjstrup Strand.

Hvis du føler, det kunne være dejligt at starte samtidig med andre nye medlemmer, laver vi denne aften en speciel intro til klubben for nye medlemmer, hvor vi præsenterer os selv, klubben, aktiviteter, medlemsfordele mm.

Du vil efter denne aften blive "parret" med en af vore nuværende medlemmer, der passer sammen med dig i tempo, og I vil starte dit aktive liv i klubben op sammen.

Der er denne aften

TILBUD PÅ LØBETØJ:

T-shirts, lange tights og overtræksjakke – rabat 50%. Køb nu og vær velklædt til forårets løb.

Derfor – Mød op 5/4 06 på P-Pladsen i Fløjstrup Skov Kl. 17.30 Klubben er vært ved øl/vand efter løbet, så husk varmt tøj.

Har du spørgsmål, kontakt da BMI-Motions formand, Anne-Grethe Birk på tlf 86936814

Nu skal der løbes – ikke skrives! en måned tilbage til 1900-stafetten

Af Carsten Kjærgaard

Nu nærmer 1900-stafetten sig med hastige skridt. Og det er netop, hvad det hele handler om – hastige, lange, op-ad-bakke-trippende, hurtige, vedvarende, temposkiftende og til sidst sprintende skridt – ca. 7.000 af slagsen og forhåbentlig afsluttet inden for 2400 sekunder, altså knap og nap 3 skridt i sekundet. Umiddelbart en enkel og overkommelig opgave. Og dog – for de fleste af os—temmelig uoverskuelig. Tænk hvis man bare indimellem nøjes med to skridt i sekundet, fordi man har lyst til at nyde udsigten ud over bugten, når man runder Fiskerhuset? Eller tænk, hvis man får en ubændig trang til at nedsætte skridtlængden fra 1,45 meter per skridt til 1,15 meter op ad bakken ved 7,5 km? Hvis den slags undergravende lyster og tilbøjeligheder dukker op bare et par gange i løbet af 1900-stafetten, er det hele ødelagt. Så kunne man lige så godt være forblevet motionsløber, der elsker at lufte det synspunkt,

at det er sundt og livsbekræftende at løbe.

Hvis man derimod er forgiftet med bacillen "ambition" og har den klare opfattelse, at udsigten over mod Helgenæs en klar forårsdag kun er et distraherende element midt i aflæsningen af gennemsnitspulsen, så skal man bare blive ved med at sætte det ene ben gesvindt foran det andet tre gange i sekundet og ignorere den analytiske hjernehalvdels budskab om, at det efterhånden gør lidt småondt.

Hvis man gør det, og hvis man gør det tilstrækkeligt hurtigt, er man sikret en plads på BMI's 40-hold til 1900-stafetten. Da vi startede 40-holdet i slutningen af efteråret, var sådan en plads billig til salg. Men efterhånden har BMI suget store dele af elite-oplandet til sig; og der tegner sig efterhånden en frugtbar og nådesløs kamp om at komme på førsteholdet. Der er ingen gratis billetter, og undertegnede må meget vel nøjes med en holdleder-tjans, hvis ikke der kommer mere fart i fødderne. Det er en herlig problemstilling, som var svær at forudse for nogle måneder siden. Men den løses bedst ved, at vi så også udtager et andehold, som i den grad sparker røv!!

Siden læserne sidst hørte fra 40-gruppen, er der blevet trænet flittigt. Der har været småskader, som man jo kun kan forvente, når aldrende kroppe sættes under hårdt og kontinuerligt pres. Men alt i alt er moralen høj, og coach er stolt af sine løbere. Fremmødet til den hårde intervaltræning på Beder Landevej tirsdag kl. 17 er fin, og en del af gruppen bekræfter formen med jævne mellemrum til Danisco Cup.

Den kommende tid vil vi træne lidt mere på selve stafetruten, så vi ved, hvor kriserne vil ramme os, og så vi på forhånd kan lære at gemme smerterne væk i et særligt mentalt depot, der ikke virker forstyrrende ind på 3-hurtige-skridt-per-sekund-mantraet.

Hvis 40-gruppen ikke allerede har modtaget forslag til fælles træning den sidste måned op til 1900-stafetten, vil det dukke op i mailboksen en af de nærmeste dage. Hvis der er andre, der er interesserede i at træne med, er I naturligvis velkomne til at henvende jer til undertegnede. Og husk – tyk eller tynd, hurtig eller langsom – 40-gruppens træning er åben for alle. Det er deltagelse på førsteholdet den 30/4 derimod ikke. Det er kun for de særligt udvalgte.

Og nu vil jeg prøve at tage min egen overskrift alvorlig. Det er tid til en løbetur. Denne gang kun med to skridt per sekund; solen skinner så dejligt, og hvem har lyst til, at det skal gøre ondt på den første rigtige forårsdag? Fortsat god træning til alle!!!

Carsten Kjærgaard

Klubaften hos Sportmaster i Odder

Kom og mød vores sponsorer og de nye kontaktpersoner i Sportmaster onsdag den 19. april 2006 kl. 18.00. En repræsentant fra Polar vil være til stede og fortælle om pulsurre, derudover stiller Asics en "Footscanner" til rådighed således du kan få testet din løbestil. Derudover vil du selvfølgelig få mulighed for at handle i butikken. Men husk dit rabatkort. Hvis du endnu ikke har afhentet det, så henvend dig til Anne Grethe.

Tilmelding til Anne Grethe på 86 93 68 14 eller birk-madsen@oncable.dk, senest den 12. april

Nyt fra motionsudvalget

- **5. og sidste runde af Danisco Cup** 18. april kl. 18.30, der er start ved Aros Kunstmuseum.
- **Skvæt Skov løbet** søndag den 2. april 2006 kl. 13.00. Start fra Højvangens Torv, Skanderborg. Mulighed for omkædning - distance 7,5 km kuperet cross- og skovløb. En krævende og meget spændende rute. Tilmeldingsfrist 31.03.03 gebyr kr. 30,00 som kan indbetales til danske bank 3675 3680034877. Yderligere information kan findes på www.skandeborgloeb.dk
- **Stjerneløbet i Hammel** – klubbetalt løb. Tirsdag den 25. april 2006, kl. 19.00 afholder Hammel GF løb & motion Stjerneløbet. Starten går fra Kragelundvej ved Restaurant Pøt Mølle. Distancen er 11 km – tre ruter på hhv. 3,0 km, 3,6 km og 4,4 km. Alle ruter skal gennemløbes. Rækkefølgen oplyses ved startnummer. Startnumre udleveres fra kl. 17.30 - 18.30. I samme tidsrum er der mulighed for eftertilmelding. Der vil være præmier til hurtigste dame og herre. Der er mulighed for omklædning i HGF's klubhus ved Hammel stadion (ca. 4 km fra start), og der er væskedepoter ved målområdet, der passerer 2 gange. Øl og vand efter løbet.

Lad os fylde bilerne med løbeglade BMI'ere og støtte op omkring dette virkelig sjove og anderledes løb hos Hammel GF. Der vil være fællestillmelding ved Finn Kempel Christensen.
- **1900 Stafetten** klubbetalt løb. Søndag den 30. april. Til orientering kan vi oplyse, at BMI forhåndstillmelder tre hold 10 x

10 km – og det forlyder, at der bliver kamp om pladserne på førsteholdet – Herligt! Yderligere har vi tilmeldt et seniørhold samt et damehold.

Eftertilmelding er stadig muligt, men prisen bliver dog noget højere. Kommer der tilmeldinger nok til et hold mere, vil vi gøre det.

Som tidligere nævnt sætter vi alle stor pris på aktive heppere, det er der brug for på denne krævende rute. Sidst men absolut ikke mindst HUSK KAGE - det er der virkelig hårdt brug for efter løbet. Vi ser frem til en forhåbentlig dejlig lun forårsdag i Gåsehaven.

Vi mødes i BMI's telt, som Motionsudvalget bestræber sig på at stille op, hvor vi plejer, men der er kamp om teltpladserne, og vi forsøger selvfølgelig at kapre den sædvanlige gode udsigtsplads sådan ca. 25 meter fra start oppe midt på den allerførste bakke. Herfra har løbere og heppere det allerbedste udsyn. Vi kan let holde øje med løberne, når de begiver sig ud på ruten, og samtidig kan vi følge dem, når de helt udasede er kun få hundrede meter fra at være i mål.

Motionsudvalget er i fuld gang med at lave rækkefølgen for løberne. Spørg Finn Kempel Christensen, hvornår DU skal løbe. Løbsnumre udleveres i teltet. Og husk at komme i så god tid, at du kan nå at hilse på den løber, som du skal afløse. Det er vigtigt, at løberen, der er ude på ruten, ved præcis, hvem du er, så der ikke er nogen tvivl om, hvem der skal overtage på startlinjen.

• **½ Marathon i Odder** Lørdag den 6. maj 2006 kl. 13.00. BMI har ikke fællestillmeldning til dette løb. Du kan tilmelde dig online på www.odderhalvmarathon.dk Start og mål ved Odder Idræts Center, hvor der også er omklædning. Ved tilmelding inden den 29. april 2006 er startgebyret kr. 100,- inkl. svedtransporterende løbetrøje. Eftertilmelding fra kl. 11.00 på dagen gebyr kr. 100,-. Svedtransporterende løbetrøje kan købes for kr. 75,- Startnumre/trøjer udleveres fra kl. 11.00. Der er vand-/væskedepoter ved 3,0 km – 6,5 km – 11,0 km – 14,5 km – 18 km – i mål.

Minimarathon for de mindste For aldersgruppen 6-13 år. Starten går kl. 13.15 fra Odder Idræts Center. Tilmelding foregår på dagen fra kl. 11.00. Gebyr kr. 20,-. Ruten er på 2,1 km på afspærret område. Medalje til alle deltagere. Efter løbet er der gratis kaffebord til såvel løbere som tilskuere i Odder Hallen.

- Femina kvindeløb** Søndag den 14. maj kl. 11.00 i Mindeparken. Gebyr: kr. 90,- inden 30.04.06. Du kan tilmelde dig online på www.femina.dk Eftertilmelding kr. 120,-. Startnumre får du sendt med posten. Der er fine præmier til både den hurtigste kvinde samt hurtigste i aldersgrupperne. Der er lækre lodtrækningspræmier til deltagerne. Sidst, men ikke mindst trækkes der lod om en rejse for 2 personer til en værdi af kr. 10.000,-. Der vil være en gavepose til alle deltagere med forskellige produkter og det nyeste Femina samt en svedtransporterende løbe T-shirt fra Geysers.
- Lystrup løbet** Onsdag den 17. maj kl. 19.00. Start og målområde på festpladsen på hjørnet af Lystrupvej og Lystrup Centervej, tæt ved Lystrup Kirke. Distancer: 5 og 10 km. Der er selvstændig start for stavgængere på 5 km. Gebyr: kr. 50,- Børn til og med 14 år kr. 20,-. Der står ikke noget om betaling på Lystrups hjemmeside, så vi må gå ud fra at man tilmelder sig på dagen. Du kan læse mere på www.lystrup.dk
- Natursti-Marathon** Kristi Himmelfartsdag den 25. maj 2006 kl. 13.00 og 13.15. I de pragtfulde omgivelser i det midtjyske søhøjland afholdes ½ og helmarathon. Ruten følger det gamle jernbanetrækk, der tidligere forbandt Silkeborg og Horsens. En ualmindelig flot løberute. Der startes ved Østre Badeanstalt ved Almind Sø, Horsensvej 2, Silkeborg. 1/1 marathon kl. 13.00 og ½ marathon kl. 13.15. ½ marathon slutter i Bryrup nord for Bryrup Langsø. 1/1 marathon fortsætter til Brædstrup, hvor der er opløb og mål i Folkeparken i Brædstrup. Der arrangeres bagagetransport fra startstedet til målområder. Der er adgang til bad og omklædning i Bryruphallen og ved Brædstrup Station. Deltagergebyr ½ marathon kr. 90,- (+ 25,- ved eftertilmelding). Deltagergebyr 1/1 marathon kr. 180,- (+50,- ved eftertilmelding). Marathonmedalje kr. 25,-. Du kan tilmelde dig online på www.bryrupif.dk
- 1900 Forårsstafetten** Den tidligere Vicks/Isostar stafet. Hygge, samvær og pastaparty i skovkanten efter løbet. Løb en skovtur tirsdag den 30. maj 2006 kl. 18.30. 5 x 5 km holdstafet – samt 2 km børneløb. Start og mål: I Havreballe Skov, Kongevejen.. Omklædning og bad: Århus Stadium.

on. Forplejning ved målet: Pasta, fiberbolle, øl/vand samt frugt m.m. Der er præmier til de hurtigste hold i alle tre klasser. Startgebyr: Kr. 475,- pr.hold – seneste tilmelding fredag den 19. maj. Eftertilmelding + 100,- pr. hold.

1900 børneløb – en rute på 2 km rundt om start/mål området. Startgebyr kr. 40,00 inkl. forplejning: børnepasta og sodavand samt frugt m.m.

Har du spørgsmål til de omtalte løb, kan du kontakte Connie P. Mikkelsen cpm@mikkelsen.mail.dk eller 8693 0078.

Motionsudvalget: Finn K. Christensen, Steen H. Laursen, Steen Pedersen, Peder Sørensen, Connie P. Mikkelsen

PROFILEREN

NAVNE: Charlotte Venshøj og Leif Barsø
ALDER: 47 og 56 år

UDDANNELSE/ JOB:
revisorer begge to, nu regnskabschefer på hhv Ortopædisk Hospital Aarhus A/S og NRGi

ANDRE FRITIDSINTERESSER: De sædvanlige: hus, have, familie, venner og nu og da en god bog

FAVORITFERIE: Island i 1997 var rigtig god, men også vore to ture til USA står meget højt på listen.

STØRSTE OPLEVELSE I LIVET: For begges vedkommende er det da vore to børns fødsel

MÅL I LIVET:
At ha' det godt såvel fysisk som intellektuelt i meget lang tid fremover, samt se vore børn klare sig godt med det, de vælger mht uddannelse, job, kæresten osv

OPRINDELIG SPORTSKARRIERE:
Charlotte: lidt håndbold og lidt badminton
Leif: ingen

BEDSTE LØBESKO: Asics

HVORNÅR BEGYNDTE I AT LØBE:
Charlotte: 1981 **Leif:** 1973

INDMELDT I BMI MOTION: 1991

HVOR TIT LØBER I: Når vi er uden skader ca 4 gange om ugen

HVILKE RUTER LØBER I: Da vi bor i Højbjerg,

er det meget skovene heromkring, der trækker.

SPORTSLIGE MÅL:

Charlotte: komme i form igen! Jeg har ikke løbet siden 1/10 og har i skrivende stund været ude på 2 ture á 3 km. Jeg skulle hilse og sige, at der er hårdt både for lunger og lår!

Leif: Jeg har vist toppet i min karriere, så jeg skal bare holde en nogenlunde form.

BEDSTE LØBE ELLER SPORTSLIGE OPLEVELSE:

Charlotte: De løb, hvor jeg har løbet stærkt er selvfølgelig meget gode løbeoplevelser. Berlin Maraton i 1994 (3.07.39) og en 5 km i Hasselager i 1997 (18.22) er meget gode oplevelser at tænke på, fordi alt lykkedes, og det er en vidunderlig fornemmelse at kunne mærke kroppen arbejde hurtigt.

Men jeg vil også fremhæve de løb, hvor jeg har løbet med Sari (det var, da hun var langsommere end jeg!). De har været rigtig gode, fordi man har overskud til at nyde løbet og løbsdeltagerne på en anden måde.

Leif: ½-marathon i Reykjavik 1997, hvor jeg slog Gudjon med næsten 5 min. Siden da er

Gudjon blevet hurtigere og jeg meget langsommere, så det gentager sig nok ikke !

HVAD ER ÅRSAGEN TIL AT I ER MEDLEM AF BMI MOTION:

I 1991 manglede klubben (også dengang!) piger til at kunne stille hold til Fastelavnsløbet, så det var faktisk grunden til indmeldelsen. Men vi er blevet hængende, fordi der er plads til både langsomme og hurtige løbere, og så er løberne i BMI altid god for en frisk og uhøjtidelig bemærkning.

KAN BMI MOTION ÆNDRE NOGET FOR AT BLIVE BEDRE:

Ja – det kan den sikkert, men man skal ikke underkende det faktum, at bestyrelse og udvalg udfører et stort ulønnet frivilligt arbejde. Derfor er det enormt positivt, at medlemmer bidrager med nye input og selv tager teten, som fx Berlin-turene, turen til Amsterdam, eller Carstens etablering af "klub 40". Det er bare herligt, og det kan ikke påskønnes nok.

ET GODT TRÆNINGSRÅD:

Hold Jer i gang og lyt til kroppen.



Aktivitetskalender 1. april —30. april 2006

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
	Motionsløb	Fra 5. april Sommerløberuten lørdage kl. 12.00 og onsdage kl. 17.30 P Pladsen Fløjstrup Skov	
	Uformelt søndagsløb	Kl. 10.30 fra Kilden ca.1½ time hver søndag + den sidste søndag i hver måned: kl. 11.00 fra Gåsehaven	
	Løbe Langt	2. april kl. 10:30 Hammel	
	Idrætsmærket	24. april Gymnastik 1. maj Gymnastik 8. maj Atletik 15. maj Gang, løb, rulleskøjte, cykling eller stavgang 22. maj Atletik 29. maj Atletik 12. juni Atletik 19. juni Opsamling og afslutning	
18. april	Danisco Cup	Aros Kunstmuseum kl. 18.30	FI
25. april	Stjerneløbet i Hammel	Kragelundsvej kl. 19.00	FI
30.april	1900 Stafetten	Gåsehaven	FI

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

Langdistanceløb fortræning Peder Sørensen tlf. 8693 7418

Motionsudvalget: Kontakt Finn Kempel Christensen e-mail: finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414 eller Connie P. Mikkelsen tlf. 8693 0078 e-mail: cpm@mikkelsen.mail.dk.

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Anne Grethe Birk e-mail: birk-madsen@oncable.dk Tlf. 8693 6814

Næstformand Poul Christensen e-mail: hennyogpoul@mallinhuse.dk Tlf.8693 3101

Kasserer Charlotte Venshøj. e-mail: venshoj@mail.dk Tlf. 8627 6390

Best. medl. Finn Kempel Christensen mail: finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414

Best. medl./Redaktør Kirsten Bruun. mail: kh.bruun@mail.dkTlf. 8693 6942

www.bmi-egeland.dk/motion/

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

Betalinger til kassereren: Bankkontonr. 3661 3663 071 947 Danske Bank

Giro nummer 9570-4476 018 BG Bank

	
<p>Viby Centret Odder Centret 8614 9544 8654 4330</p>	