

# BMI MOTION

## ELEKTRONISK FOLDER

### 1. august—15. september 2006



#### Siden sidst

##### **Alt for damernes kvindeløb**

*Af Kurt Ivan Pedersen*

Endelig oprandt den store dag, da det er helt legalt at køre til Tangkrogen for at kigge efter piger. Der var masser af piger godt 6000, som krævede, at vi så dem både ud og hjem. På papiret var der ikke tilmeldt så mange BMI'ere, men det viste sig, at flere løb for deres firma.

Finn M. havde medbragt grill, så hyggen efter løbet kunne suppleres med grill mad. Det gik godt for alle undtagen Kurt E. som medbragt sin egen mini-grill. Presenningen til "Henning i presenning" tabte han ned i gløderne, men skidt, det var den, han ikke selv skulle have. Vejret var helt i top, og vi havde en hyggelig aften. Et godt arrangement som Finn M. og motionsudvalget godt kan være bekendt. Håber I alle har haft en god sommer - vi ses til Fuldenløbsfortræning.

Hilsen Kurt Ivan P.

*BMI Motions piger deltog i Alt for Damernes Kvindeløb den 6. juni med start fra Tangkrogen. Mændene mødte selvfølgelig op for at heppe, mens de nød en kold øl i ventetiden.*



##### **Min søn Mads og jeg vandt Cityrevision Familiestafetten i Mindeparken, aldersgruppe 98/99, i tiden 24:28.**

*Af Morten Andersen*

Vejret var vådt og skidekoldt, men det gjorde ikke så meget, når først man løb, men opvarmningen var det så som så med.

Mads, min søn på 8 år, løb de ca. 1.4 km på 6:47, og jeg løb på 17:41 på de efterfølgende 4,932km (officielt meddelt af AGF), mine kilometertider: 3:28, 3:33 missede 3km mærket, pga. af træthed, så 3 & 4 km: 7:18, og endelig den sidste på 3:22, dette kunne tyde på, at den sidste km måske ikke helt er 1 km, da det jo også går lidt op ad bakke de sidste 500-600m. Men jeg gav selvfølgelig min, for nogle velkendte slutspurt.

Det er jo et lidt sjovt løb at deltage i, en hel masse børn løber i Mindeparken, de 1,4 km, og man aner ikke helt, hvad placering man ligger til, da de er delt op i 3 aldersklasser. Jeg har tidligere deltaget i dette løb, med



mine ældre sønner, og i øvrigt også vundet det en enkelt gang før med Jakob, så jeg vidste, at alt under 7 min for Mads ville være flot. Jeg selv, ville løbe efter 17:30, dog vel vidende, at det nok ikke holdt hele vejen. Mads løb i mål i 6:47, som nr.10 af alle børn, og nr. 1 i hans aldersgruppe, MEGET FLOT.

Min moral fik dog et lille knæk allerede efter 1 km, da jeg blev overhalet af Torben Bedsted (16:56), var han mon i samme aldersklasse som os!?!? (vandt aldersgruppen 97/96) Jeg holdt mig vel ca.50-100 m efter ham, men på den sidste 1,5 km kunne jeg ikke følge ham mere, måske pga. skoven, måske pga. af, at vi blandede os med walkere og andre individuelle 5 km løbere, eller måske løb han bare fra mig!! ; ( Men jeg gav selvfølgelig fuld skrue den sidste km, og stor var min glæde, da jeg "faldt om" ved målstregen, og blev spurgt om, hvilken aldersgruppe vi var i, og fik at vide, at vi havde vundet.

Vi fik vores velfortjente øl/vand og flutes, og ved præmieoverrækkelsen var vi i fornemt selskab med Peter Trojborg og søn, som løb på 21 min! (for ca. 6,4km) de vandt suverænt, aldersgruppen 95/94 (men er IKKE på resultatlisten, endnu??).

Præmien bestod bl.a. i en Adidas taske, som nu er Mads' skoletaske. Vi blev IKKE ret længe og nød "det strålende vejr" og de 10 grader, så derfor mødte vi heller ikke så mange BMI'ere,

men dog hilste jeg på Hans Christian Kjeldsen, som løb med sin søn Oliver, på henholdsvis 6:17 og 19:14, men desværre for dem i Trodborgs aldersklasse!.

Med venlig løbshilsen Morten og en pavestolt Mads

### **Sommerafslutning**

*Af Helle Hammer Mortensen*

Efter en hyggelig sommerafslutning på forårets løb, hvor vi som vanligt grillede vores medbragte mad på den store grill, sang forskellige sange, snakkede en masse og lige pludseligt pakkede meget hurtigt sammen da der kom en voldsom byge.

Der er stadig nogle løbere, som finder vej til løberuterne i skoven, og det er blevet en tradition, at de fleste tager en dukkert i det mere eller mindre kolde vand efter løbeturen, hvilket er forfriskende. Nogle gange lige lovligt forfriskende efter min mening. Vi har efterhånden også en stiltiende aftale om at tage mad med, hvis vejret er godt. Maden spiser vi enten på stranden eller ved bordene. Det har været spændende at høre om alle de forskellige ferieplaner og nogle gange lidt lettere at spørge nærmere ind til rejsemålene end ude på løbeturen, hvor varmen og bakkerne indimellem kan lukke munden på mig.

Fortsat god sommer til alle hilsen Helle







### **Idrætsmærket afslutning 2006**

Vi har nu afsluttet årets idrætsmærkeprøver med det samme antal deltagere som i 2005. Det har været nogle hyggelige og spændende aftener, hvor vi har trænet og konkurreret indbyrdes og ikke mindst med os selv. Idrætsmærket udvikler sig, så det i dag er muligt at aflægge prøver i løb m.m. Vi tror det kan være noget for blandt andre BMI-MOTIONS løbere.

I år er der en som har taget guldmærket for 10. gang - Ove Gertsen, mærket vil blive overrakt ved afslutningen.

I 2007 vil der ske meget nyt. Liz Langfeldt og Birgitte Lüttge vil være med som instruktører og kommer blandt andet med nye tiltag for familier mm. Det lyder spændende, så tag familien med næste år til nogle spændende idrætsaftener.

Der er afslutning hos Christian Damberg tirsdag den 22. august kl. 19.30, hvor der vil blive uddelt mærker og diplomer. Invitation udsendes til deltagerne.

Hilsen Idrætsmærkeudvalget.

### **Kagestafetten onsdag den 14. juni:**

*Af Connie Mikkelsen*

Vi havde endnu en vellykket aften i skoven med et fremmøde på ca. 20 deltagere – Det er da helt pænt, når man tænker på, at vi er 100 familier i klubben!!

Vi kunne stille 6 hold med 3-4 personer på hvert hold.

Resultaterne er som følger:

1. pladsen Niels – Lea - Jes
2. pladsen familien Vedsted
3. pladsen Gudjon – Thea -Jytte
4. pladsen Elin – Elsebeth – Steen L.
5. pladsen Helle Hammer – Malthe – Nicklas – Steen P
6. Birgit – Connie – Connie

Det blev heppet og hujet til den helt store guldmedalje, og alle ydede en flot løbe indsats. Der var præmier til det vindende hold.

Efter veloverstået løb samt en forfriskende svømmetur, blev kagebordet indtaget – det var en ren lyst at se børnene – ÅH skal vi have kage til aftensmad – jubiiii—og der var ingen, der gik sultne hjem.

Et overflødigshorn kan man vist kalde dette kagebord – 7 kager i alt, og man skal jo smage alle kager for at kunne bedømme dem, og nogen skal man lige smage en ekstra gang, skulle man have glemt, hvordan den smagte!!

Førstepladsen i kage konkurrencen gik til Birgit Winther og 2. pladsen gik til Connie Mikkelsen. Der var præmie til begge vindere.

Motionsudvalget vil gerne takke de fremmødte for deres deltagelse og håber, I vender tilbage til næste år.

## Kommende aktiviteter

### Fuldenløbet 2006

Løbet afvikles lørdag den 9. september kl. 15.00. Fortræningen til dette smukke og krævende løb starter onsdag den 2. august bag Beder Bibliotek kl. 18.00 **bemærk** venligst ændret tidspunkt.

Vi vil gerne udbrede budskabet om løbet og fortræningen. Er der nogen, der vil have et par løbsbrochurer til at uddele til jeres naboer, kolleger m.v., kan I henvende jer til én fra Fuldenløbsudvalget for at få et par eksemplarer. Du kan også få udleveret nogle ved fortræningen.

Oplysninger om løbet findes også på: [www.bmi-egeland.dk/motion](http://www.bmi-egeland.dk/motion) som noget nyt kan vi i år tilbyde online tilmelding.

Også i år efterlyser vi "lodtrækningspræmier". Så hvis du er i en virksomhed eller på anden måde kan skaffe nogle lodtrækningspræmier, vil vi blive meget glade for at høre fra dig.

### Fuldenløb for officials

Der afvikles officialsløb onsdag den 30. august, samtidig med fortræningen, så alle flittige uundværlige officials også kan få lov til at løbe og få registreret deres tid i Fuldenløbet.

Vi har brug for rigtig mange officials – og der sker desværre også at nogle må melde afbud, men det skal der også være plads til – så skulle du have lyst til at give en hånd med kan du henvende dig til Anne Grethe Birk på tlf. 86936814. Vi skriver til samtlige, der har været officials i 2005 og tidligere.

Hilsen Fuldenløbsudvalget Jan, Frank, Kurt og Anne Grethe



### Intervaltræning HVER tirsdag for alle

Af Morten Andersen

Vi er nogle stykker, som har aftalt fast at have intervaltræning hver tirsdag kl.17, og for dem som ikke kender til det, er det en opmålt rute på ca.800 eller 400m som gennemløbes med nær maksimum en 6-10 gange.

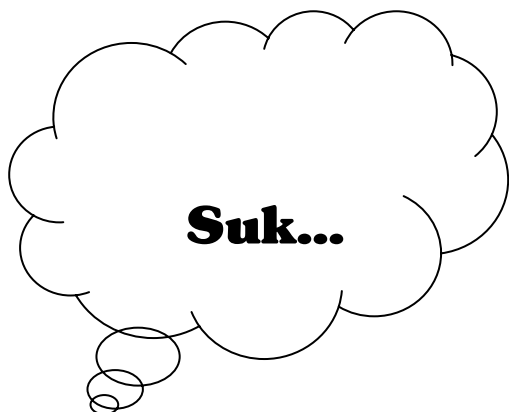
Alle kan være med, og få glæde af det, det er vitterlig noget, der rykker på ens hurtighed. Så bare mød op, tirsdage kl.17.

Med venlig løbshilsen Morten

## Nyt fra motionsudvalget

- **1900 Halvmaraton**  
21,1 km søndag den 6. august kl. 11.00. En flad og hurtig rute som går på stierne gennem det smukke område langs Brand Sø. Start: 1900 fodbold Augustenborggade Tilmelding: 04.08.06 gebyr: kr. 80,00 [www.aarhus1900.dk](http://www.aarhus1900.dk)
- **DHL Stafetten**, Mindeparken. Tirsdag den 15. august kl. 18.30. Tilmelding: 01.08.06 – gebyr 600,00/hold [www.aarhusmotion.dk](http://www.aarhusmotion.dk)
- **Frijsenborgløbet** søndag den 20. august  
Distance: børneløb 3 km – 6 km – 12 km – 21,1 km. Start: kl. 13.00 for halvmaraton – 6 og 12 km starter kl. 14.00. Tilmelding: 15.08.06 gebyr 40 kr (3 km) – 50 kr (6 km og 12 km) – 70 kr. (21,1). Gratis kaffe og kage efter løbet. Mange lodtrækningspræmier. Præmier til hurtigste mand og kvinde, samt pige og dreng. T-shirts til de første 150 tilmeldte børn. [www.hgfhammel.dk](http://www.hgfhammel.dk)
- **Solbjerg Sø løbet** tirsdag den 22. august kl. 18.30. Start: Solbjerg Fritidscenter, Solbjerg. Distance: 5 og 12 km. Tilmelding: 13.08.06, begy 50 kr. for 12 km – 30 kr. for 5 km. Arrangør: Lions Club, Solbjerg – [perdk@post9.tele.dk](mailto:perdk@post9.tele.dk)  
Der er fine præmier til 1. – 2. og 3. pladsen, samt lodtrækningspræmier. Frugt, kage og væske efter løbet.
- **Odder løbet** lørdag den 26. august kl. 11.00. Dette løb er et klubbetalt løb, tilmelding skal ske til Finn Kempel på adr. [finn.kempel@mail.dk](mailto:finn.kempel@mail.dk) Distance: 5,7 og 10 km. Husk hvis du løber for klubben, skal du være iført klubbetøj.

Motionsudvalget: Finn Kempel, Steen P., Steen L., Peder, Kurt Ellemose, Connie Mikkelsen



### **Er det et surt opstød, eller trænger jeg bare til at få luft ?**

*Af Finn Kempel Christensen*

Vi vil meget gerne, fra motionsudvalgets side, yde en indsats for at fremme og forbedre sammenholdet i klubben – gøre det attraktivt for at så mange som overhovedet muligt at komme ud og konkurrere og hygge sig med det og med andre ligestillede. Vi forsøger at opfordre og motivere til at deltage i løb rundt omkring, vi har udarbejdet vores "aktivitetskalender", hvori vi har besluttet, hvilke løb der specielt i årets løb skal opfordres til at deltage i – sammen. Nogle løb betales af klubben, andre betaler man selv. Vi forsøger at melde ud i god tid, således at den enkelte kan nå at få en eventuel deltageelse noteret i sin "time manager". Vi forsøger at få engagerede medlemmer til at sørge for at løbsnumre og lister medbringes og uddeles til deltagerne på løbsdagene.

MEN – ÅH NEJ - det er lidt træls, for ikke at sige MEGET, når der er ved at være en tendens til, at man bare melder sig til. Det er så uforpligtigende – så er man også fri for at høre mere "pressen" eller argumenteren fra sine løbsvenner eller Motionsudvalget, og man har ro i sjælen og godt tilfreds med sig selv!

Det er denne indstilling, der er træls, da det for os opfattes som om "man kan jo altid melde fra igen, og det gør nok ikke noget, om det bliver lige inden løbsstart, for det er op til Motionsudvalget at finde en erstatning, det er vel det, de er sat i verden til, og den opgave de er blevet betroet !"

Vi udfører et frivilligt stykke arbejde – i vores fritid - og det gør vi gerne, men vi forventer så også til gengæld, at BMI's medlemmer respekterer dette, og hvis man bliver forhindret i at deltage i et løb, Motionsudvalget har opfordret og foretaget fællestillmelding til - så skulle man tage det som den største selvfølgelighed, at man SELV finder en erstatning og melder tilbage til Motionsudvalget, hvem denne erstatning er (skader kan man selvfølgelig ikke gøre for, og da hjælpes vi naturligvis ad)

Det vil være en kæmpe hjælp og til stor glæde for såvel det eventuelle hold, man er tilknyttet, som til den i Motionsudvalget, der ellers sidder med "aben", og ellers i sidste øjeblik skal ringe fra Herodes til Pilatus – aften efter aften for at finde en løber, der måske kan/vil/må/tror/gider løbe den pågældende dag.

Vi vil meget opfordre til, at den enkelte BMI-løber tager mere aktiv del i de opgaver, der foregår i BMI Motion regi, som når vi f.eks. drager ud sammen. Man kan ikke forvente, at man bliver vartet op i hoved og røv, som vor mor gjorde det – for så er alternativet, at opgavebyrden for nogle Motionsudvalgs-medlemmer måske bliver for stor og tidskrævende, og ... så må man selv tænke sig til fortsættelsen.

Min opfordring lyder derfor: "Lad os hjælpe hinanden – påtag dig lidt mere ansvar – stik hånden frem. Gør det for dig selv, og gør det for klubbens ve og vel."

Vi ses til et godt løbende efterår

Hilsen Finn Kempel Christensen

## **Lidt af hvert**

### **24-timers løb i Viborg**

*Bestyrelsen*

Svar på Carsten Kjærgaards indlæg i sidste folder angående 24 timers løbet.

Vi ønsker jer en rigtig god tur, og vi vil gøre alt for at positive vibrationer når til jeres trætte kroppe, når I har allermest brug for det. Os, der er knap så "fitte", vil overveje en enkelt mørbrad på grillen, serveret med en ny kartoffel fra haven og lidt sprød salat. Måske et enkelt flute. Men helt sikkert et stort glas rødvin.

Vi er slet ikke misundelige over, at I har fri adgang til bananer og energibarer, men vi er måske lidt misundelige på Jeres løbeevner og ildhu. Det skal ikke skorte på vor respekt; men med hensyn til gylden mammon, må vi desværre meddele, at Motionsudvalget for 2006 allerede har fastlagt, hvilke løb, der er tilskudsløb.

Vi håber, I får en god oplevelse i Viborg, og så er det jo tilladt at lave lidt lobbyarbejde for at få løbet på programmet i 2007.

Bestyrelsen ønsker Jer en god tur.

Hilsen Anne Grethe, Poul, Charlotte, Finn og Kirsten

## Klub M40/K45

Bestyrelsen

Svar på Carsten Kjærgaards forslag om Klub 40.

Vær ikke i tvivl – vi i bestyrelsen nærer allerede stor respekt og næsegrus beundring for de ærede potentielle medlemmer. Det hersker der ingen tvivl om. Vi har blot en tilføjelse til klubbens i forvejen strenge reglement: DER SKAL LØBES I KLUBTØJ.

Hvis dette krav ikke er opfyldt, bør det føre til eksklusion som medlem af klub M40/K45. Kravet gælder dog ikke kun denne eksklusive skare men alle BMIs medlemmer, og det er der flere grunde til.

For det første ser det rigtigt godt ud at møde en BMI'er i skoven.

For det andet er det jo umuligt at kende alle medlemmer, men det letter kommunikationen gevaldigt, hvis man kan se, at de er medlem. For det tredje gør en synlig BMI-trøje det nemmere i skiftezone.

Såfremt krav om klubtøj optages i "klubbens" strenge kodeks, bevilger bestyrelsen i BMI Motion de ønskede midler som anført om i folderen maj/juni.

Men derudover vil vi gerne fremhæve en anden stor og flot indsats på stafettens stejle bakker. Nini løb ruten på 1.08.11, det må man da tage hatten af for!  
Hilsen Anne Grethe, Poul, Charlotte, Finn og Kirsten

# BMI MOTION 1982-2007

## 25. års Jubilæumsfest 2007

Den 28 april 2007 holder BMI Motion en stor fest i anledningen af klubbens 25 års jubilæum. Sæt allerede nu kryds ved datoen.

Festen holdes på Odder Parkhotel, og da hotellet gerne vil ha' en fornemmelse for, om vi kommer 30 eller 100 mennesker, vil vi i festudvalget gerne have en melding fra de medlemmer, der forventer at ville deltage i festen. Bindende tilmelding senere.

Send en mail til :  
[lene.nicolaisen@mail.dk](mailto:lene.nicolaisen@mail.dk) helst inden 1. september hvis du regner med at ville med til fest.

Hilsen festudvalget Lone, Tove, Poul og Lene

## Klubtøj Newline.

Af Anne Grethe Birk

Tiderne skifter – moden skifter – og derfor kan New Line desværre ikke blive ved med at levere det samme klubtøj. For et par år siden var vi tvunget til at skifte BMI Motions rød/hvide/blå klubtøj ud. Vi valgte sort klubdragt med hvid tekst. Nu har vi problemet igen - New Line laver nemlig ikke den sorte model mere.

Det betyder, at vi igen skal have nye klubjakker. Vi fortsætter med den sorte farve, men den nye model, vi har købt, er heldigvis en klart bedre kvalitet. Der er tale om en Micro Race Jacket, som er figursyet og med ventilation i ryggen den såkaldte "UPWIND"

Vi har også indkøbt nye singletter "COOLSKIN" og Sprinters af "COOLSKIN" singlet og sprinters. Disse fås både til herrer og damer. Du kan læse mere om tøjet på: [www.newline.dk](http://www.newline.dk) Team Line

Vi har rigelig af klubtøj på lager til meget lave priser. Husk - når du deltager i klubbetalt løb – så skal du være iført klubtøj.

Vi har følgende på lager:

- Klubjakke, Micro Race Jacket str. XS & XL kr. 275,-
- Klubbuks M/K kr. 160,-
- Korte Tights, sprinter Coolskin kr. 125,-
- Shorts kr. 175,-
- Alle dele er sorte, derudover:
- Singlet, Coolskin M/K blå m. hvid side kr. 125,-
- PD T-shirt (hvid) str. S og XL kr. 75,-
- Race Tee (hvid) M/K Coolskin kr. 75,-

Følgende tøj har vi nu **sat prisen ned** på:

Klub buks, blå M/K kr. 50,- (ikke alle str.)  
Klub jakke, sort kr. 175,- kun S og XL  
Klub Jakke, 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.  
Lange tights sorte, M/K kr. 75,-

Tøjet kan købes hos Anne Grethe ring og bestil på tlf. 8693 6814.

## Velkommen til et nyt medlem

Torsten Rødel Berg fra Malling, som vi glæder os til at møde i skoven.

Bestyrelsen



### Et lille opråb!

Vi vil gerne henstille til, at løberne til fællestræningen onsdag og lørdag følges ad de første 2-3 km – det gælder både de hurtige og de langsomme løbere.

Det er nu så hyggeligt, når hele flokken følges ad det første stykke. Ikk'

Bestyrelsen

## PROFILEN



NAVN: Peter Christensen

ALDER: 37 år

UDDANNELSE/ JOB:  
Naturassistent

ANDRE FRITIDSINTERESSER:

Natur, lystfiskeri, vandrehjem, musik og cykling

FAVORIT FERIE:

Interrail i Europa

MÅL I LIVET:

At bestige et højt bjerg

BEDSTE LØBESKO:

New Balance

HVORNÅR BEGYNDTE DU AT LØBE:

1996

INDMELDT I BMI MOTION:

Januar måned 2006

HVOR TIT LØBER DU:

3 – 4 gange ugentligt

HVILKE RUTER LØBER DU:

Mine egne og familiens motionsruter

SPORTSLIGE MÅL: At få en 1. plads

BEDSTE LØBE ELLER SPORTSLIGE OPLEVELSE:

Mindeparken 5 km. på 18 min

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

For at holde mig i fysisk form

KAN BMI MOTION ÆNDRE NOGET FOR AT BLIVE BEDRE:

Vi kunne tage på træningslejre

ET GODT TRÆNINGSRÅD:

Lad være med at overdrive træningen

## Aktivitetskalender 1. august –15. september 2006

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
august sept.	Motionsløb	P-pladsen Fløjstrup Strand lørdage kl. 12.00 (onsdage kl. 17.30—fra den 13. september)	
	Fuldenløbsfortræning	Bag Beder Bibliotek mandage og onsdage kl. 18.00—sidste gang onsdag d. 6. september	
	Uformelt søndagsløb	Kl. 10.30 fra Kilden ca.1½ time hver søndag	
	Intervaltræning hver tirsdag	Kl. 17.00 fra Kilden	
6. aug.	1900 Halvmarathon	Augustenborggade kl. 11.00	
15.aug.	DHL Stafetten	Kl. 18.30 Mindeparken—hold 5km rute	
26.aug.	Odder Løbet	kl. 11.00 Odder Torv 5,7 km og 10 km.	FI
9. sept.	Fuldenløbet	Bag Beder Bibliotek 10,8 og 6,3 km	

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.dk Tlf. 8693 6942

[www.bmi-egeland.dk/motion/](http://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><b>Viby Centret   Odder Centret</b>  <b>8614 9544   8654 4330</b></p>	