

BMI MOTION

ELEKTRONISK FOLDER

1. november— 30. november 2006



Nyt fra bestyrelsen

Velkommen i bestyrelsen

Det glæder os at kunne meddele, at BMI Motions bestyrelse er blevet udvidet med et medlem — nemlig Carsten Kjærgaard, som har indvilget i at tage en tørn. Vi glæder os meget til samarbejdet med Carsten, der virkelig er en ildsjæl. Som I vil kunne se andre steder i folderen, er han allerede i fuld gang med bestyrelsesarbejdet.

Anne Grethe, Poul, Charlotte, Finn og Kirsten

EFTERLYSNING

Hvem er den nye formand? Hvor er den nye generation?

BMI nærmer sig de 25 år og er således en løbeklub i sin bedste alder.

Anne Grethe har været formand i knap 14 af de 25 år. Og som det nok er de fleste medlemmer bekendt, har hun nu annonceret, at hun stopper som formand ved næste generalforsamling.

Man kan ikke just sige, at Anne Grethe løber fra pladsen i utide. Hun har gjort en meget stor, imponerende og vedvarende indsats for klubben, både i det gamle og i det nye årtusind. Så det skal være hende vel undt at drosle ned på den organisatoriske del af hendes engagement i BMI. Men det rejser selvfølgelig et problem – måske oven i købet to:

- For det første kommer vi til at mangle en ny formand, hvis ingen kommer ud af busken.
- For det andet er det på tide, at nye kræfter efterhånden kaster sig over nogle flere af de opgaver, som den gamle garde har løftet i de seneste mange år i klubben.

BMI har en del medlemmer, som har været med i rigtig mange år, og som har lavet et kanon-stykke arbejde. Og det er en herlig ting, at stierne i Beder-Malling og omegn er befolket af en stor flok af både 50-, 60- og 70 årige mennesker, der bevæger sig rundt i hurtigt tempo i BMI-løbetøj. Og det er lige så dejligt, at disse mange mennesker fortsat er villige til at tage en del af slæbet, når BMI skal have banket dette eller hint arrangement på benene.

MEN det ville være mindst lige så dejligt, hvis flere af de yngre hurtigløbere også meldte sig på den organisatoriske bane og begyndte at udfordre "plejer" i BMI. Ikke for at styrte den gamle generation fra tronen, men simpelthen for at tilbyde sig med nye idéer og initiativer, så BMI kan blive ved med at holde det 25 år gamle skrog i bevægelse.

DERFOR: Tag og giv det en grundig tanke hen over efteråret, om DU ikke har lyst til at bidrage både med hurtige løbetider (hvilket også er ultravigtigt!!!) *og* med bud på, hvordan BMI skal udvikle sig de næste 25 år. Eller måske bare de næste par år, hvis det er mere overkommeligt.

Det kan både være som ny formand, medlem af bestyrelse, aktivitetsudvalg, motionsudvalg, arrangements-pusher – eller simpelthen som producent af gode ideer til, hvordan vi skal løbe videre i BMI fremover.

SÅ hvad enten du har en formand i maven eller på anden måde har lyst til at give den en ekstra skrue i BMI Motion, er du meget velkommen til at henvende dig til en i bestyrelsen. Vi griber både nye idéer og ikke mindst ny arbejdskraft med kys hånd. På bestyrelsens vegne Carsten Kjærgaard ck@cabiweb.dk

Siden sidst

Berlin Marathon fra sidelinien

Af Charlotte Venshøj

Den 21/10 om eftermiddagen ankom vi til Berlin og tjekkede ind på hotel Cityblick, der i anledning af weekendens løb havde hævet priserne med rundt regnet 100%.

Vi skulle da lige forbi løbemessen, og det store deltagerantal taget i betragtning valgte vi at gøre det fredag eftermiddag. Der var en del trængsel, men nok ikke noget imod, hvad det har været om lørdagen. Vi snusede lidt til atmosfæren, mærkede lidt på tøjet, og konstaterede at skoene var relativt dyre. Vort behov for løbetøj er desværre ikke så stort, så det eneste, vi havde med fra messen, var et kort over ruten. Lørdag blev brugt på sightseeing, og der var bemærkelsesværdig få turister i byen. Løberne må derfor have tilbragt dagen med opladning, massage eller andre indendørs sysler.

Søndag morgen kl. 9.00 var vi klar ved 2 km mærket, og vi sendte en kærlig tanke til delta-gerne, der må have været meget tidligt oppe for at blive klar. Der er trods alt fordele ved kun at være tilskuer!

Først kom kørestolene og hand bikerne. Det var et blandet startfelt med alt fra toptrimmede atleter til ældre kvinder i bedstemor-alderen. Det var dejligt at se, at så mange deltog og havde så stor glæde ved sporten uanset niveau. 31 kørestole gennemførte i tider mellem 1.29 og 4.14. Vi synes, vi så mange flere, så en del må være udgået! 120 hand bikere gennemførte i tider mellem 1.11 og 5.14.

Endelig kom løberne med Haile i spidsen for et felt på ca. 20 løbere. Han er en fornøjelse at se på (rent løbemæssigt altså) – tænk, at man kan løbe så langt så ubesværet! Og efter elitefeltet kom så resten – og de blev ved med at komme! Ind imellem spottede vi nogle danskere, og de fik et lille tilråb. Løberne var på dette tidlige stade kun fokuseret på at spotte huller i feltet, så de kunne avancere i mængden – behovet for støtte fra publikum var endnu begrænset. Men det ændrede sig da vi bevægede os ned til 32 km!

Haile kom selvfølgelig først og nu helt alene ca. 4 min før nr. 2. Derefter kom de så tættere og tættere. Hver gang vi spottede en dansker, fik de en hilsen og højkrøstet støtte med på vejen. Vi stod ved siden af nogle polakker, så der var lidt krig om, hvem af os der heppede højest. Men hvor var løberne glade og taknemmelige for supporten. Tilråbene var lige velkomne hver gang. Alle havde ikke lige stort overskud, men alle sagde tak med et blik, et nik, et vink eller et højt tak.

Og minsandten om ikke et par BMI'ere kom forbi. Først kom Peter Vestergård, der i dagens anledning godt nok var trukket i en anden farve, og lidt efter kom Claus Langfeldt. Vi har efter hjemkomsten konstateret, at der rent faktisk var flere løbere fra BMI med. Vi beklager, vi ikke spottede Jer i mængden.

Det var en stor, stor oplevelse at se løbet, og for os at se klappede arrangementet perfekt med alt fra væske, vejafspærringer, forplejning, massage m.m. Tysk grundighed kommer fuldt ud til sin ret ved et sådant arrangement.

Vi har fundet følgende BMI-tider:

Alan Copp	3.10.?
Peter Vestergård	3.21.01
Claus Langfeldt	3.34.35
Erling Brødbæk	3.26.39

30118 løbere gennemførte i tider fra 2.05 til

7.07. Nå ja, så var der jo også lige 121 walkere på ruten og 1176 på in-linere.

Vi håber BMI'løberne på Amsterdam-turen har haft en god løbeoplevelse, og at hepperne har haft en lige så god oplevelse, som vi har haft ved at se så mange motionsglade mennesker bevæge sig i samme retning!

Mange hilsner Charlotte og Leif

Cooper fik baghjul på stadion

Af Birgit Winther

Når man er vant til hullede skovstier, stejle bakker og udsigten ud over bugten, så kan 12 runder på en 400 meter centerbane på et betonstadion lyde som ren tortur. Ikke desto mindre var det programmet, da 20 BMI'er stillede op på NRGI-park tirsdag d. 20 september for at få afprøvet konditionen og få nogle tal på dagsformen. Cooper-testen med 12 minutters maksimal løb er hård kost, hvis man virkelig vil gøre sit bedste, men mindre kan jo også gøre det. Steen Lauersen havde sit gode gamle pålidelige minutur med, som han indstillede på 12 minutter. Så blev starten ellers skudt i gang og der blev kæmpet bravt med hivende åndedrag, mens vi passerede vores trofaste tidstagere den ene runde efter den anden. Da de 12 minutter var gået brølede Steen "stooop" ud over hele stadion, og så kunne vi lunte tilbage og få at vide, hvor mange runder, vi hver især havde nået.

Der var også mulighed for at løbe 5 km på tid. Steen Lauersen og Kurt Ellemose havde en smart måde at finde ud af om man løb med den samme hastighed alle 5 km eller man gik op og ned i tempo.

De rigtige seje løb både coopertesten og 5 km. Reespekt.

Vi havde en rigtige sjov aften, og motionsudvalget gentager succesen igen til næste år.

På motionsudvalgets vegne Birgit Winther

Klubmesterskab og masser af kager

Lørdag den 7. oktober afviklede klubben det årlige Cross mesterskab i Vilhelmsborgskoven i det dejlige efterårsvejr med distancer på henholdsvis 5 eller 10 km for de voksne og 5 km for børn. Løberne mødtes under broen og fik udløst startnumrene. Leo havde lavet en fint opmærket rute med visse stejle steder og som sædvanlig fint afmærket. Ruten var dejlig svær, og selvom vi kender den, så er der alligevel overraskelser undervejs. Bare spørg Kim Grann – han udgik undervejs! Og Carsten Thøgersen måtte lige ned og mærke muddret.

Som nogle af jer måske har oplevet, så er ens



løbepræstationer helt anderledes, når man får 4 sikkerhedsnåle og et løbsnummer udleveret. Og man har ofte hørt Kurt Ivan sige:

” A ka’ sgu noget, når a får sån’ et nummer på”

Og det så ud til at passe, hans 10 km fik en kanonafslutning. Kurt Ivan måtte give alt, hvad han havde i sig, for at Helle Hammer ikke skulle passere ham. De to spurtede de sidste 400-500 m og passerede målstregen skulder ved skulder. Stakkels Svend Aage – der som tidtager skulle afgøre, hvem der kom først.

Det blev en hyggelig eftermiddag, hvor de 30-40 fremmødte fik tid til både motion og snak. Og det var dejligt at se, at også familiemedlemmer til løberne møder op på sådan en dag – tak til hepperne. Efter løbet var det tid til at drikke kaffe og nyde de dejlige kager fra Beder bageren – kokosmakroner og studenterbrød m.m.

De endelige resultater bliver offentliggjort onsdag den 22. november på bankoaftenen i Egelund, her vil klubmestrene få overrakt deres diplomer.

Red.



I Amsterdam

Af Carsten Kjærgaard

Sådan lyder det lettere kiksede markedsførings-slogan for byen Amsterdam. Men der var ikke meget kikset hverken over eller under BMIs færd til det hollandske i efterårsferien for at løbe hel-marathon, halv og 10 km. Tværtimod var det en tur, hvor både oplevelser og præstationer stod i kø for at erobre overskriften.

Hvis der overhovedet var tale om noget kikset – og lad os bare få det overstået i starten af artiklen, så læseren forhåbentligt har glemt det, når hun når til slutningen – var det undertegnedes forsmædelige exit fra Marathonløbet efter 35 km med et småskadet og ømt højre lår samt den deraf følgende humpende 7 km spadseretur tilbage til det olympiske stadion. Det var ikke kønt!!

Men hurtigt tilbage til de store præstationer, og dem var der mange af. Lad mig nævne i flæng: Henrik Vistisens storslået sikre hånd som turarrangør; Knuds nyklassiske fortolkning af "Tulips uit Amsterdam", der udviklede sig til en vaskeægte BMI-slager under titlen "Turen til Amsterdam"; samme Knuds gendigtning af et andet

BMI-hit om der kleine Franz, der til lejligheden blev forvandlet til Piet van Deurs; Lene Nicolaisens skræmmende suveræne næsten-simultane oversættelse fra hollandsk til dansk; buschauffør Jeppes smidige navigation i Amsterdams snævre gader, der ikke ligefrem er designet til at smide en bus fra Blåvandshuk Turistfart rundt i kanalsvingene; chefkokken på de Vfiif Vliegen (eller hvad "fem fluer" nu hedder på hollandsk) for hans fire retters menu-kreation mandag aften; maratondebutanterne Poul og Henrik, der gennemførte til UG; hepperne under ledelse af Torsten, der krydsede hjemmavant rundt i Amsterdam hele søndagen og ikke undte sig selv hverken vådt eller tørt, før de havde heppet alle (næsten alle) tilbage til det olympiske stadion; Elin, der heroisk kæmpede sig i mål på halvmaraton, selv om en skade ved 18 kilometer gjorde det til en barsk oplevelse; og så selvfølgelig Gudjon, der fortsat nægter at erkende, at han er blevet en halvgammel bedstefar, der burde sidde ved pejsen med børnebørnene på skødet i stedet for at fyre en maraton af på 2.59.31.

Jeg ved godt, at noget af ovenstående kan lyde temmelig hieroglyfisk for ikke-deltagere. Men



Humøret er højt inden løbet—her er maratonløberne fotograferet.



jeg er sikker på, at alle tur-deltagere kan nikke genkendende til disse præstationer og forstår at værdsætte dem som primaklasse.

Selve løbet

For garvede udlandsfarere, der fx er vant til Berlin Marathon eller sågar New York, adskiller Amsterdam Marathon sig måske ikke meget fra Odder-løbet. Men for dem af os, som sjældent snører løbeskoene uden for Østjylland, var det en grandios oplevelse. Selve maratonløbet startede på det gamle olympiske stadion. Løberne blev linet op i grupper på selv samme atletikbane, hvor de finske langdistanceløbere tilbage i 1928 høstede store olympiske triumfer. Kort før starten bragede musikken ud over stadion; storskærmen fokuserede på de etiopiske og kenyanske løbere, der nervøst stod og trippede på deres ualmindeligt velproportionerede, spinkle langdistanceben; så sejlede to helikoptere ind over stadion, og storskærmen skiftede til et panorama ud over stadion og alle os løbere. Samtidig rejste hårene sig på 7.000 par arme, og startskuddet løb.

Den første kilometer var meget trippende, fordi vi lige skulle løbe en halv runde på stadion, presse os ud igennem den olympiske port og finde vores positioner. Derefter spredte feltet sig hurtigt ud i Amsterdams gader, og der var frit løb.

Vejret var tjenligt til maraton, men ikke super.

Vi fik ikke de lovede 18 grader, sol og let vind. Det var overskyet på det meste af turen, 12-14 grader og frisk vind. I den lokale avis Telegraph kunne man dagen efter læse, at grunden til, at debutanten Solomon Buchendich fra Kenya kun vandt i beskedne 2.08.52, skyldtes kulden, den friske vind og den høje luftfugtighed. Det var nok også derfor, jeg udgik og ikke fyrede en sub-3 timer af (her ville en SMS-teenager sætte en række smileys ind). Dejligt, at den hollandske presse på den måde bidrager med inspiration til de dårlige undskyldninger.

Nå, men indtil 10 kilometer gik det ok i roligt tempo for undertegnede – 45-46 minutter. De første 7 kilometer var en lille runde, bl.a. gennem den hyggelige Vondelpark, som sluttede af med, at vi tog endnu en opvisnings-400 meter inde på stadion. Der var humøret stadig højt, pulsen fin, benene lette, og der var rigelig mental styrke til lidt vinken ud til publikum. Ved ca. 13-14 kilometer drejede vi ud langs med Amstel-kanalen, hvor vi løb en ud-hjem sløjfe indtil 22 kilometer. Halv-marathon passeret på 1.38. Vejen langs med kanalen var kold og blæsende, og der var ikke særlig meget publikum på. Så her gjaldt det om at fastholde fokus og ignorere de begyndende budskaber fra kyllingen på venstre skulder, der omkring 20 kilometer indledte en længerevarende monolog om, at det begyndte at gøre mere og mere ondt hist og pist og alle vegne. Efter kanal-rundturen løb vi gennem et halvkedeligt industri kvarter, og først

omkring 26-27 kilometer blev vi igen omfavnet af orkestre og et talrigt publikum, der forstod at lyve overbevisende, når de råbte, at vi så hammergeode ud med vores stivbenede pensionisttempo.

Omkring 30 kilometer begyndte jeg at stoppe nogle få sekunder ved depoterne og tog mig tid til en halv banan, gatorade og vand, mens jeg inde i hovedet justerede og gen-justerede den formodede sluttid, som hele tiden rykkede sig i den forkerte retning. Ved 32 indstillede jeg mig på, at de sidste 10 kilometer blot skulle nydes (en pervers, masochistisk form, der er i familie med den århundredgamle selvpiskende religiøsitet, hvor smerte er vejen til det guddommelige,

og hvor man konstant prøver at sublimerer ømheden fra benene og hvinene fra vablerne til en taknemmelighed over, at lille-mig løber rundt hernede i Amsterdam). Og samtidig begyndte jeg at tænke på, at Vistisens annoncerede sejrsmiddag senere på dagen ville smage meget bedre, hvis/når man var kommet overbevisende i mål. Ja, jeg begyndte sågar at repetere det corny engelske ordsprog om, at "pain is temporary, but pride is forever", da det begyndte at gøre rigtigt ondt.

Men lige efter 33 kilometer gik det alligevel galt. En voldsom trækning gennem mit ømme højre forlår resulterede i, at de næste 2 kilometre blev tilbagelagt i ren humpen. Efter at have ind-



Her er 10 kilometer løberne klar til løbeturen rundt i Amsterdam.

taget en halv banan ved væskedepotet ved 35 kilometer kunne jeg ikke sætte det ene ben foran det andet i løb. Og så var der ikke andet at gøre end at pille løbsnummeret og dannebrogssflaget af (efter at ørerne var trætte af at høre på flere velmenende råb fra tilskuerne – come on Denmark, you can do it, looking good, you are almost there!!!).

Men heldigvis var jeg undtagelsen, der blot bekræftede succesen i BMI-gruppen: alle løbere kom suverænt igennem, hvad enten de løb en hel maraton, en halv eller 10 kilometer. For de flestes vedkommende var der ganske vist et stykke op til vor ven Buchendich fra Kenya eller vores egen Mikkel Kleis fra AGF, der tog sig af sejren på 10 kilometer i 31 minutter. Men da Jeppe rullede os hjem til hotellet og et varmt bad, summede bussen af små og store sejre og løbsberetninger, som hver især fortjener spalteplads her i bladet i stedet for beretningen om mit Waterloo. Men som læserne kan se i skemaet nedenunder, blev der lagt godt fra land, og hele 34 BMIere sluttede af med en opvisningsrunde på det olympiske stadion, inden de fik deres velfortjente medalje.

Og alt det andet

Men som det er mange bekendt, er Henrik Vistisen glad for andre ting end kun at løbe. Og derfor bestod turen naturligvis af andet og mere end selvpineriet om søndagen. Og her tænker jeg ikke kun på damernes nydelse af Van Gogh-malerier mandag eftermiddag eller herrerne form-æstetiske studier andetsteds i byen, eller busturen rundt i alle kroge af Amsterdam akkompagneret af en særdeles velmoduleret guidestemme; eller den behagelige kanalfart, hvor vi bare kunne læne os tilbage, hvile benene og nyde den afslappede Amsterdamstemning.

Nej, jeg tænker naturligvis især på Henriks kulinariske feinschmeckeri, der både kom til udtryk gennem delikate morgenbuffetter på hotellet (som vi standhaftigt nippede forsigtigt til den første morgen og gik amok i de følgende to), sejrsmiddagen på en lokal restaurant og gourmet-oplevelsen på de Fem Fluor mandag aften. Tak for det, Henrik. Selv jeg nød det intenst på trods af den forsmædelige exit om søndagen.

Alt i alt en herlig tur i godt selskab. Og så lige resultaterne. Forhåbentligt har jeg ikke glemt nogen.

Hilsen Carsten

Ps. Desværre har jeg ikke fået fat på et foto af halvmarathon løberne. Er der nogen, der har et, så bringer vi det i næste folder.

Red.

MARATON	TID
Gudjon Gudmundsson	2.59.31
Carsten Thøgersen	3.45.41
Poul Andersen	3.45.43
Knud Jespersen	4.09.14
Henrik Vistisen	4.55.41
HALV-MARATHON	TID
Kim Grann	1.35.17
Finn Kempel Christensen	1.36.19
Steen Laursen	1.38.04
Connie Mikkelsen	1.42.20
Torben Hermansen	1.44.32
Helle Hammer Mortensen	1.46.22
Kurt Ivan Pedersen	1.47.38
Frank Gisselmann	1.49.24
Kirsten Stadel Petersen	1.54.01
Lars Lyng Christensen	1.54.07
Kirsten Underlien	1.54.38
Anne Sophie Jespersen	1.57.10
Helle Nielsen	1.58.25
Jørgen Hansen	2.06.01
Bodil Jespersen	2.07.10
Elin Johannsdottir	2.09.07
Lene Nicolaisen	2.09.28
Solveig Eskildsen	2.16.32
10 KILOMETER	TID
Kurt Ellempose	50.30
Bente Lyngholm	58.06
John Smed Andersen	59.06
Keld Lyngholm	1.00.25
Torben Hansen	1.01.45
Lene Gisselmann	1.01.57
Bent Andersen	1.02.14
Eva Grann	1.04.16
Ingrid Vistisen	1.04.59
Kirsten Munkholm	1.05.24
Lone Andersen	1.08.52
Samt ca. 10 heppere, der gennemførte hele vejen	Højt tempo

Lidt af hvert

Tid til trække i vinterløbetøj

Efteråret nærmer sig – og før vi ser os om, skal vi igen til at løbe i jakker og lange bukser. Klubben ligger stadig inde med et rimeligt udvalg af løbetøj, som sælges næsten til foræringspriser. Det er bedre at tøjet vises frem – frem for det ligger på lager hos mig.

Micro Race Jacket, M/K -XS – XL	kr. 275,-
Klubbuks M/K - S – XL	kr. 125,-
K-Tights M/K - S – XL	kr. 125,-
Shorts M/K S-XL	kr. 150,-
T-shirt	kr. 75,-
Race Tee M/K S-XXL	kr. 75,-
Singlet M/K S-XL	kr. 125,-

Stærkt nedsat:

Lange Tights M/K S – XL	kr. 75,-
Klubbuks blå S-XL	kr. 25,-
Singlet M/K S-L	kr. 75,-
Team Line jakke sort S+XL	kr. 100,-
Klubjakke rød, hvid, blå	kr. 50,-
Lange tights blå/hvid	kr. 25,-
Shorts blå/hvid	kr. 25,-
Shorts mørke blå, blå	kr. 25,-
Korte tights blå/hvid	kr. 25,-

Tøjet kan købes hos Anne Grethe. Ring på tlf. 8693 6814

NB. du kan låne klubbens digitale kamera

Læserne vil så gerne se billeder af BMI løbere fra forskellige arrangementer. Men det er ikke så ofte, at nogen u-opfordret sender fotos til redaktøren. Så tag nogle billeder til folderen! Og det ville også være dejligt, om der kom flere referater fra forskellige løb.

Vil du låne klubbens kamera til at fotografere BMI'ere med – så ring til redaktøren.

Støt BMI – køb BMI's julekalender

Frivillige fra alle afdelinger af Beder Malling Idrætsforeningen vil ringe på din dør tirsdag den 7. november mellem kl. 17 og kl. 20. Overskuddet fra salget af julekalenderen går til ungdomsarbejdet i BMI.

Hej BMI Motion

Tusind tak for den flotte blomsterbuket, som jeg har modtaget fra foreningen i anledningen af min 60 års fødselsdag.

Mange hilsner fra Kirsten Felthaus

Fælles spisning

Der er uformel fællesspisning i Cafeteriet i Egelund efter løbeturen den sidste onsdag i hver måned. Vi kan ikke reservere plads på forhånd, men man køber bare sin egen mad og så finder vi sammen, hvor der er plads.

Velkommen Gunnar og Torsten i BMI

Velkommen til et par nye medlemmer i BMI Motion:

- Torsten Rødel Berg fra Malling
- Gunnar Enevoldsen - ligeledes Malling, der efter 12 års ophold i Grønland er vendt tilbage til Malling og BMI Motion.

Bestyrelsen

BMI's nye web-side

Her ved dead-line sidst i oktober kan vi desværre ikke nå at fortælle, hvordan den nye web-site kommer til at fungere. Vores løbekammerat, webmaster Frank, skal fortælle hovedforeningens afdelingsformænd m.fl. om siden og om de nye muligheder den 16. november. Vi bringer mere om det i decemberfolderen.

Red.

Kommende aktiviteter

Julefrokost

Aktivitetsudvalget er i gang med at arrangere julefrokost i Cafeteriet i Egelund – datoen bliver onsdag den 13. december – nærmere følger i næste folder.

Fæld familiens juletræet sammen med løbevennerne

Vi arrangerer fælles juletræsfældning for BMI Motions familier søndag den 10. december kl. 10.00. Det foregår i Synnedrup hos Hesselbjerg Pyntegrønt, Heden 7. Ude i den kæmpestore juletræsplantage kan vi vælge imellem tusindvis af træer. Man kan låne en sav og selv fælde et træ, men der er også mulighed for at købe et træ, der er fældet. Der er også åbent i julestuen, hvor der sælges julepynt og dekorationer samt gløgg og æbleskiver, kaffe m.m.

BMI særpris pr. familie kr. 75,- inkl. et juletræ. Tilmelding til Kirsten Bruun med oplysning om antal børn og voksne – senest onsdag den 6. december. Pr. mail kh.bruun@mail.dk eller pr. tlf. 8693 6942.

Kirsten Bruun

Fitnessstræning om fredagen

Af Helle Hammer

Da vejret nu er slået om til efterår, og vi er blevet kuldkære, er vi nogle stykker, som igen er rykket ind i motionsrummet i Egelund.

Vi starter med opvarmning på spinningscyklerne til en energisk cd indpisker. Herefter arbejder vi på at få mere styrke i arme, ryg og mave, noget vi som løbere ikke naturligt får på løbeturene. Vi har ingen instruktør, men hjælper hinanden.

Når vi efter ca. 1 time er færdige med træningen, slutter vi ugen af med bad og sauna.

Efter at have trænet sidste vinter var vi flere, som oplevede, at det var lettere at komme i gang med det gode løb i foråret, end det har været tidligere år.

Vil du være med, så mød op! Vi mødes i motionsrummet hver fredag kl. 17.00, men du kan komme, som det passer dig, så længe vi er der (kun få har nøgler)

PS. Vi deler rummet med andre grene af BMI, og vi har enkelte gange oplevet, at der har været kø til cykler eller maskiner.

På holdets vegne Helle

Klub-/indkøbsaften hos Sportmaster i Odder

Sportmaster holder dørene åbne for os tirsdag den 14. november fra kl. 18.00. Der gives 25% rabat på ikke nedsatte varer i butikken. Derudover håber vi på at have følgende varer fra Newline:

- Undertøj både H/D. Sleeveles top, boxer eller briefs
- Thermal cap
- Knee-tights H/D
- Vinter-tights H/D

Deltag i en aften, hvor du kan starte på at forkæle dig selv eller starte på julegaveindkøbene. Ingen tilmelding – mød blot frem.

Anne Grethe

Skal vi lave vore juledekorationer sammen?

Det foregår onsdag den 6. december kl. 19.00. Lad os mødes til en rigtigt julehyggekomfæstelse med snak, øl, rødvin, chips og småkager og så laver vi juledekorationer. Aftenen er for alle kvinder og mænd og børn, også dem der ikke vil lave dekorationer, altså dem der kun vil hygge. Tag selv en skål, lys og pynt til dine dekorationer med. Vi i Aktivitetsudvalget sørger for ler, grønt og inspiration.

Stedet er Børnehuset Østerskov, Mallinggårdsvej. Pris 25,- pr. deltager. Tilmelding er nødvendig.

Tilmelding til Lene op e-mail lene.nicolaisen@mail.dk eller tlf. 8693 8105 senest søndag den 3. december. (der er understreget i min mail adresse mellem lene og nicolaisen)

Hilsen aktivitetsudvalget Tove, Lone, Poul og Lene



Husk medbring en pakke pr. familie til ca. kr. 50.-

Julebanko - 22. november kl. 19.00

BMI Motions årlige traditionsrige hygge-familieaften finder sted onsdag den 22. november. Vi spiller banko indtil pausen, og her serveres gløgg og æbleskiver. Her vil klubmestrene fra Cross blive offentliggjort, og diplomerne bliver uddelt.

Der er ingen fælles tilmelding – men adgangsbilletten er, at hver familie skal medbringe en pakke til en værdi af kr. 50,-. (**bemærk prisen, som i år er ændret**). Gaven indgår som en af hovedgevinsterne, som kan vindes. Reglerne er, at hver person KUN kan vinde én hovedpræmie.

Skulle der være nogen, der har nogle firmagaver eller lign. som kan bruges som sidegevinster, hører vi meget gerne fra jer.

På aktivitetsudvalgets vegne Poul Christensen

Løberute-inspiration i Beder-Malling og omegn

Af Carsten Kjærgaard

Er du indimellem lidt træt af at løbe ad velkendte veje og stier? Hvis du har brug for inspiration til nye ruter, så prøv at checke dette link:

<http://www.iform.dk/polopoly.jsp?d=1756&a=10447>, hvor du temmelig nøjagtigt kan måle dine egne løberuter op.

Charlotte har tidligere gjort reklame for hjemmesiden her i bladet. Men siden da er der sket ting og sager. Ruteopmålingen har nemlig den enkle og geniale funktion, at man kan gemme sine opmålte ruter, således at de også er tilgængelige for andre brugere af hjemmesiden. Det betyder, at man i stedet for at måle sin egen rute op kan klikke på funktionen "Find en løberute", hvorefter man skriver, hvilket område man vil søge i. En søgning på ruter i og omkring Beder og Malling samt ruter, der blot passer igennem vores to postområder, giver 731 forskellige ture. Hvis det er for mange at vælge imellem kan man indskrænke sin søgning ved at skrive den ønskede distance ind. Man kan også ordne oversigten over ruter på forskellig vis (sorteringsfunktionen), så det er lettere at navigere rundt.

Der er allerede en del løbere fra klubben, som har lagt deres personlige favoritruter ind. Så

prøv at checke hjemmesiden. Måske finder du en rute, som du ellers aldrig havde drømt om at løbe.

Jeg har lagt en 5 km rute ind på hjemmesiden, som vi vil prøve at få kommunens tilladelse til at afmærke. Den starter i bunden af Beder Landevej og snor sig rundt i Vilhelmsborg og Rokballe.

Derudover vil jeg i den kommende tid optegne de øvrige, faste BMI-ruter (vinter- og sommer-turene i Fløjstrup Skov samt Egelundturen). Under kategorien "oprettet af" vil jeg skrive "BMI", således at det vil være let for alle at finde ruterne.

I øvrigt er vinterruten fra Egelund nu opmålt, og der er lavet afmærkninger for hver kilometer – en diskret hvidmalet streg samt kilometerangivelse. Ruten er i alt 9,3 kilometer med start og slut ved hallen.

Carsten Kjærgaard

Nyt fra motionsudvalget:

Vi har fået 2 nye medlemmer i motionsudvalget; Birgit Winther og Carsten Kjærgaard – hjertelig velkommen til jer begge. Vi ser frem til et godt samarbejde og glæder os til at få nye kræfter i udvalget.

Danisco cup:

Så er vi klar med en ny omgang Danisco Cup. Danisco Cup er en holdturnering af motionsløb for alle niveauer fra motionister til eliteløbere, til folk der bare vil gå en hyggelig tur sammen. Det er den perfekte måde at holde sig i form på efter nytåret.

Danisco Cup starter i januar og slutter i april. Der vil som tidligere år være indlagt en individuel konkurrence m/k på såvel 5 km som 10 km og walk. Man kan dermed både stille op som hold og/eller som individuel.

Der er i alt 5 runder og datoerne er som følger:

1. runde den 14. januar
2. runde den 28. januar
3. runde den 18. februar
4. runde den 11. marts
5. runde den 17. april

Tilmelding kan ske til Carsten Kjærgaard på mail ck@cabiweb.dk

En meget vigtig ting at huske, når du har tilmeldt dig til et løb, er - at det dit ansvar at finde en afløser, hvis du skulle blive forhindret i at deltage. Det er af hensyn til betaling for løbet samt over for holdet, som regner med dig.

Marathon i 2007

Går du med en drøm om at løbe et marathon i 2007 – eller vil du bare gerne have lidt flere kilometer i benene, så kom og vær med på de lange løbeture fra Kilden hver søndag kl. 10:30. Turene varer fra ca. 1 ½ - 2 timer.

Løb langt (v/Steen Pedersen)

BMI er vært ved den førte lange løbetur, som er fastsat til den 7. januar 2007 kl. 10.:30.

Vi har lejet kantinen på Beder Skole, så der vil være mulighed for, at få et bad efter løbet. Kaffen og den hjemmebagte kage kan indtages i den lune kantine.

De øvrige datoer på de lange løbeture kommer i december folderen.

Vi håber at rigtig mange BMI'er møder op denne dag. Det er hyggeligt at mødes med vores naboklubber til disse ture.

Motionsudvalget: Steen P., Steen L, Finn Kempe, Carsten Kjærgård, Birgit Winther, Connie P. Mikkelsen

PROFILEN

PROFILEN

NAVN: Poul Christensen

ALDER: 66,8 år uha uha

CIVIL STATUS: Folkemotionist og gift med Henny (hun hedder Henny) Vi har 4 børn af første ægteskab samt 5 børnebørn, hvoraf den sidste, nemlig lille Jonathan kom til verden den 26. september med sine 3,9 kg og 51 cm, så vi er da ret produktive på det område.

UDDANNELSE/ JOB: Smede- og "maskinarbajer" samt ingeniør, men visen om den sorte smed er altså bare så god så god.

ANDRE FRITIDSINTERESSER: Modelflyvning. Jeg har fundet mine gamle legekammerater fra 50'erne. Det er hyle skægt, når vi gamle, undskyld ældre mænd farer ud over stok og sten for at hente vores fly i krat og skov. Ikke noget med radiostyring her. Vi flyver nemlig økologisk. Ta' så den. Blev selv nordisk mester i 1959 i Haslev. Nå, men så er der jo også lige vores ture i campingvognen med eller uden børnebørn. Så vi har travlt, det har vi." Vi kan næsten ikke tage mere ind."

FAVORITFERIE: Vores tur til Færøerne i 1998 med filminstruktør Niels Malmros som guide. Det var fantastisk. En beriget fortæller, det er han.

STØRSTE OPLEVELSE I LIVET: At se vores første barnebarn "Jamal" overleve med en fødselsvægt på 1400 gram. I dag er han 15 år, nr. 1 i skolen, stor og stærk og har en dejlig veninde.

BEDSTE LØBESKO: Asics, og så er den ikke længere. Eksperimenterne er slut.

HVORNÅR BEGYNDTE DU AT LØBE: Det er mange mange år siden, men jeg tror, det begyndte dengang løbeskoene var af læder og uden dæmpning, Av, min ryg. Og strømperne var uldne og hjemmestrikkede.

INDMELDT I BMI MOTION: Jeg har ikke glemt det, men jeg kan bare ikke huske det. Citat af Egon Olsen.

HVOR TIT LØBER DU: Sådan ca. 3 gange om ugen.

HVILKE RUTER LØBER DU: Ikke nogen bestemt, det kommer an på humøret, men jeg har en god en fra Malling over Norsminde til Mariendal og så via tømmerpladsen hjem. I mine velmagtsdage, det var dengang, jeg kunne klare en marathon på 3.26 timer med det hele, kunne jeg godt finde på lige at runde Varna.

SPORTSLIGE MÅL: Jeg ved ikke rigtigt, om man kan kalde det et sportsligt mål, men ih hvor kunne jeg godt tænke mig at deltage i Medoc Marathon som det absolut sidste i rækken. Jeg

tror nok, at jeg har løbet 18 – 19 stykker, men nøjes nu med en halv i ny og næ.. Rødvind og østers ved depoterne. Om det så skulle tage mange, mange timer. Nå, nu får vi se.

BEDSTE LØBE ELLER SPORTSLIGE OPLEVELSE: Mit første marathon. Det var en klubtur til Hamburg i 1991. Den første glemmer man aldrig. Den sidste, nå ja ?

HVAD ER ÅRSAGEN TIL AT DU ER MEDLEM AF BMI MOTION: Fællesskabet og så også lige, at man jo ikke altid behøver at snakke løb, når det går derudaf. Man snakker f.eks. også mad, piger, børn, fester, pension mv. Det der med skavanker og skader, det tager vi motionister os da ikke af, vel?

KAN BMI MOTION ÆNDRE NOGET FOR AT BLIVE BEDRE: Ja, det kan man da altid. Mit ønske for BMI MOTION skal være dette, at vi skal have nogle yngre medlemmer på banen, så vi ikke kører fast i alt for mange af de gamle traditioner. Traditioner er selvfølgelig godt, men man må da gerne ændre en lille smule engang imellem uden ligefrem at lave revolution. Det er også vigtigt, at vi lytter til de nye medlemmer, så vi kan fastholde dem i fremtiden.

ET GODT TRÆNINGSRÅD: Ja, pas på jer selv og på hinanden.



Aktivitetskalender 1. november—31. december 2006

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
	Motionsløb	Løb fra Egelund Onsdage kl. 17.30 Lørdage kl. 12.00 fra Tømmerpladsen Fløjstrup	
	Uformelt søndagsløb	Fra Kilden ca. 1½ time hver søndag Kl. 10.30	
	Intervaltræning hver tirsdag	Start ved Kilden Kl. 17.00	
	Styrke- og motionstræning	Hver tirsdag Kl. 18.00—19.00.	
	Fitnessstræning og spinning (ingen instruktør)	Motionsrummet i Egelund fredage kl.17.00 Adgang til lokalet — spørg Helle Hammer	
14. nov.	Klubaften—indkøbsaften	Sportmaster, Odder kl. 18.00	
22. nov.	Klubaften—Julebanko	Klublokalet Egelund Kl. 19.00	
6. dec.	Juledekorationer og hygge—	Børnehuset Østerskov, Mallinggårdsvej Kl. 19.00	F
10. dec.	Fælde juletræ	Synnedrup kl. 10.00	F
13. dec.	Julefrokost	Cafeteriet Egelund kl. 19	F
31. dec.	Nytårstravetur	? Sted oplyses senere kl. 12.00	

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

Langdistanceløb fortræning Steen Pedersen tlf. 8693 7612

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@mallinghuse.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. 8693 3414

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

Best. Medl. Carsten Kjærgaard mail: ck@cabiweb.dk tlf. 8693 8696

www.bmi-egelund.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

	
Viby Centret Odder Centret 8614 9544 8654 4330	