

Årets BMI'ere

Af Carsten Kjærgaard

Årets BMI'ere blev to makkerpar, der i mange år har gjort et stort stykke arbejde for alle os andre i klubben.

Det første makkerpar er **Knud Jespersen og Henrik Vistisen**. De seneste fem år har de fyldt en bus med over 50 løbere og heppere til løb i Berlin (2 gange), Amsterdam, Hannover og Dresden. Men de har ikke bare sørget for at bestille bussen. De har forud for hver tur lavet minutvis research *on location*, så alle turene ikke bare er blevet en god løbemæssig oplevelse men også en fantastisk rejseoplevelse på alle andre måder. Fremragende mad; gode hoteller; guidede byture til lands, til vands og i luften; og ikke mindst kampsange, der efterhånden har udviklet sig til BMI-klassikere. Altting udviklet og gennemført med perfekt sans for detaljen og med entusiastisk engagement og humor. Vi glæder os til næste tur!!

Det andet makkerpar er **Elsbeth Nonbo og Henning Høy**. Siden 2005 har de navigeret på kryds og tværs af Beder, Malling, Mårslet og omegn for utrætteligt at indsamle bidrag til Fuldenløbet hos lokale sponsorer. Det er et arbejde, som måske ikke er så iøjnespringende for alle de øvrige medlemmer. Men det er en central livsnerve i klubbens økonomi. Og det er helt afgørende for, at vi fortsat er en løbeklub, som er synlig, og som får masser af lokal opbakning og goodwill. I år har Elsbeth og Henning indsamlet sponsorater for 21.575 kroner. Det er stærkt midt i en finanskrisetid. Tusind tak for det!!

Elsbeth Nonbo og Henning Høy blev også årets BMI'ere for et flot og vedvarende arbejde med indsamle bidrag til Fuldenløbet hos lokale sponsorer.
(Foto: Thomas Fensten)



Henrik Vistisen (t.v) og Knud Jespersen blev årets BMI'ere for deres utrættelige arbejde med at arrangere vellykkede løbeture til udlandet.
(Foto: Thomas Fensten)



Dublin Maraton - et minde for livet

Af Alan Copp

Så var det blevet tid til efterårets andet maratonløb. Efter at have gennemført Berlin i god stil, men lidt træt, havde jeg fem uger til at være klar til Dublin.

For seks år siden var jeg i Australien, og her mødte jeg en, der måske er mere bidt af løb end mig. Vi har skrevet sammen siden, og selvom vi bor langt fra hinanden, er han en rigtig god ven. Da han i foråret fortalte mig, at han skulle til Dublin og løbe maraton, var jeg straks klar til at være på startlinien sammen med ham. Muligheden for at løbe sammen er ikke stor, når vi bor på hver vores side af kloden!

Jeg ankom til Dublin om fredagen. Turen kan gøres meget billigt med Ryanair. 500 kr. retur. Overnatningerne var også billige cirka 100 kr. på et hostel tæt på centrum, og det var med morgenmad. Det fejlede heller ikke noget og var pænt og rent.

Sightseeing

Lørdag og søndag blev brugt på sightseeing og afhentning af startnummeret.

Dublin er en meget historisk by, og man kan finde minder om vikingerne i byen. Der er også mange kirker og ikke mindst Guinness fabrikken!

Det meste findes i gå afstand, også når der skal løbes maraton, og man tænker over, hvor meget man går.

Selve løbet var mandag den 26. oktober, der er helligdag i Irland. Vejret var perfekt, 15 grader, overskyet og ingen vind. Vi var 12.500, der stillede til start, og der blev sunget



nationalsangen inden, vi blev sendt af sted! Ruten var en blanding af by og natur og var rimelig flad. Der var også godt med tilskuere, og flere delte vingummier og vand ud ved vejkanten. Der var en rigtig god stemning. Irere ved, hvordan de skal heppe! Noget af det bedste, var de små vand flasker, der blev delt ud ved depoterne i stedet for krusene.

Kæmpe oplevelse

Løbet blev en kæmpe oplevelse for mig på mange måder. For det

første at løbe sammen med Roger, en mand der har en fantastisk indgang til livet, og som jeg snakker rigtig godt sammen med. Men også måden jeg løb på. Når jeg løber, plejer det, som det fleste af jer ved, at gå temmelig stærkt. I Dublin var det Roger, der sat tempoet, det vil sige en slut tid på omkring fire timer og 15 min. Jeg kan huske hele ruten endnu, noget som jeg ikke plejer at kunne. Jeg var ikke stresset inden løbet og koncentrerede mig ikke om tiden undervejs. Det var utrolig afslappende

Hurtigløberen Allan Copp deltog i oktober i Dublin Maraton. Det blev et minde for livet, fortæller han i denne artikel. Billedet er fra et ekstrem maraton i Silkeborg i sommer, som Alan Copp gennemførte sammen med Astrid Bernhard fra BMI Motion.

og fantastisk at løbe og nyde byen og tilskuerne. Der blev også tid til at snakke med medløberne undervejs! Det kan anbefales til alle at prøve at løbe på denne måde. Det er ikke sidste gang, jeg gør det. Oplevelsen var i første række!

Kastede op undervejs

Vi kom ind på fire timer og 38 min., efter Roger havde kastet op tre gange.

Manden er 60 år og har en jernvilje, der fik ham i målet. Det var hans maraton nummer 66. Når han har løbet så mange gange, var jeg sikker på, han kendte sig selv så godt, at han ville stoppe, hvis det blev for meget. Det blev til et stort knus på målstregen og der var vist nok lidt sved i øjnene!

Jeg vil aldrig glemme Dublin og det er min største maraton oplevelse indtil videre. Jeg har fået et minde for livet sammen med Roger, som jeg vil huske for evigt. Det sætter jeg større pris på, end at have løbet et maraton under tre timer. Nu mangler jeg kun 51 op til Roger. Er der nogle, der vil med?

Så er der banko...!

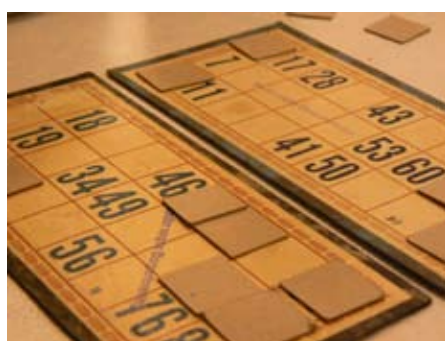


Tekst: Birgitte Avnesø
Foto: Thomas Fensten

Julebanko i BMI Motion er en fast tradition, der møder stor opbakning blandt medlemmerne.

Dette års udgave var ingen undtagelse.

En næsten stuvende fuld Beder Sognegård dirrede af spænding, da d'herrer opråber Jørgen Fjord og talkontrollant Finn Kempel åbnede ballet med de første numre. Og der blev råbt banko mange gange i løbet af de knap to timer, medlemmerne dystede om det



bugnende gavebord. Som sædvanlig var der masser af præmier - både dem, som folk selv medbragte og de mange sidegevinster,

som dryssede ned på dem, der sad ved siden af de heldige. Så de fleste kunne forlade en hyggelig aften med et eller andet under armen.

Efter banko var der gløgg og æbleskiver - også det er en tradition, der ikke skal pilles ved. Og endelig kunne formand Carsten Kjærgaard kåre årets BMI'ere (se forsiden af Løbesedlen) samt uddele velfortjente diplomer til de mange medlemmer, der blev klubmestre i deres aldersklasse. Tak til arrangørerne af det som altid vellykkede banko.

Nyt fra Aktivitets-
udvalget

Klubaften hos Sportsmaster

Af Finn Kempel

**10. december fra kl. 17.30
er der Klubaften hos
SPORTSMaster Odder.**

Det er ved at være tid for de sidste juleindkøb. Derfor har vi arrangeret klubaften hos SPORTSMaster i Odder – ud over mange gode tilbud i butikken, er der på denne klubaften 25% rabat på alle ikke i forvejen nedsatte varer.

Derudover sælges løbeskoene Gel Nimbus til 1000,- kr og Asics Kayano til 1100,- kr. pr. par, et helt specielt tilbud er der på Gel 2140 der kan fås for 699,- kr. & Landreth til bare 500,- kr. – ligeledes er der special tilbud på NIKE løbesko – så mulighederne for at finde en god julegave til sig selv er store.

Hvis du er interesseret, og føler for det, kan du prøve løbebåndet i butikken, SPORTSMaster laver gerne en løbetest på dig og kommenterer din løbestil, dette er helt uforpligtende.

Tænker du i andre baner og måske mangler at købe julegaver til andre, er der f.eks. mulighed for at købe DBU landsholdstrøjen, der forventes af blive årets julegavehit. Løbeur Garmin Forerunner 405 kan fås for 2.3990,- kr. og Garmin Forerunner 305 kan fås for 1.399,- kr.

Har du husket at melde dig til julefrokosten?

**Det er stadig muligt at tilmelde
sig julefrokosten den 16.
december kl. 18.30.**

Se november folderen angående pris, sted og menu.

Aller sidste tilmelding er den 6. december.

Det skal ske til Lene Nicolaisen på tlf. 26 27 81 09 eller lene_nicolaisen@mail.dk

Klubmestre i BMI Motion 2009



I forbindelse med BMI Motions bankoaften i slutningen af november blev også årets klubmestre kåret. Fra venstre ses Jochen Branzka, i bagerste række fra venstre er det Henrik Vistisen, Carsten Fricke, Torben Hermansen og Carsten Thøgersen. Forrest fra venstre er det Laust Fricke, Helle Nielsen og Birgit Winther. (Foto: Thomas Fensten)

Hjælp nye løbere i gang

Af Helle Mortensen

**Vi har brug for alles som
har lyst at give gode råd
og erfaringer videre til nye
medlemmer.**

Har du lyst til at hjælpe nye løbere i gang, skal du sætte kryds ved onsdag d. 13. januar kl. 19.30 i Egelund. Her vil vi fortælle om, hvilke tanker vi gør os i forhold til næste års start af nye løbere.

Vi vil som tidligere tilbyde træning på en kort rute til løbere, som starter med at løbe og gå. Her har vi brug for trænere, som har lyst til at støtte løberne, når de har svært ved at komme helt op af bakken og som vil være med til at juble, når målene bliver nået.

Coach og rutevisere

Til de nye løbere, som kan løbe, men som gerne vil løbe længere og måske hurtigere, har vi behov for løbere, som vil være med som coach og eller ruteviser. Hvordan denne gruppe skal integreres i klubben, vil vi gerne vil høre jeres mening om.

Vi vil gerne bruge aftenen på at planlægge forårstræningen. Vi skal også bestemme, om vi igen skal

dele løbesedler ud, eller om der er andre måder at komme i kontakt med nye løbere på.

BMI Motion tilbyder træneruddannelse gennem DGI. Dette er ikke en forudsætning for at hjælpe nye løbere i gang, men et tilbud til jer, som gerne vil vide mere. Træneruddannelsen består af Basis og K1, som alle skal gennemgå, derefter er der kurser i f.eks. Løbets psykologi, puls og test samt idrætsskader, disse er tilvalgs kurser. Alle kurserne er dagskurser.

Er du blevet nysgerrig men usikker på, om det er noget for dig, så spørg os endeligt.

Mange hilsner fra Mette, Ulrik, Christian og Helle





Sidste år mødte mange medlemmer fra BMI Motion op til nytårstraveturen ved Moesgaard Museum for at ønske hinanden godt nytår. Også i år er der vandretur i skoven. Det sker kl. 12.

Nytårstravetur ved Moesgaard

Af Carsten Thøgersen

Årets sidste træningstur – ikke noget "som sidst" og dog!! Nytårstraveturen er et must, med mødested foran Moesgaard Museum, som vanligt – ikke under uret, men på parkeringspladsen.

Vi vil åbent og ærligt kunne diskutere det kommende års løbeforberejdelser, og hvilke planer og mål vi hver især sætter os for det nye år.

Nogle har måske andre relevante ting, man kunne ønske at snakke om, og måske var der et nytårsforsæt, som andre skulle indvie i, for at det kan overholdes. Carsten Thøgersen har lovet at hjælpe med at lave en spændende tur rundt om Moesgaard, men hvor turen går hen i år, er pt. en velbevaret hemmelighed. Dog er det aftalt, og det er ganske vist, at under traveturen vil der opstå spontane

væske depoter og velfortjente små hvilepauser, her kan vi få en enkelt, pruste ud, strække skanker og ellers nyde skovens stille ro.

Bare mød op

Der er ingen tilmelding eller "først til mølle" til dette arrangement, og arrangementet koster kun lidt sved på panden, alle er hjertelig velkommen, og alle kommer med, tempoet er moderat.

Efter turen i skoven nyder vi hinandens selskab i cafe området og som det er kotume, finder vi hver især vores medbragte rester, fra julebordet, frem og placerer herlighederne på store fælles ta´ selv borde, der plejer at være meget godt at løbe hjem på – Julenisser, juleøl, julegodter, juledrammer, juleappelsiner, juleøl, julebag, julesul, jule....

Der er mulighed for at ønske hinanden et rigtig godt løbende nytår, med ønsker om at vi også i 2010 får et godt aktivt næste år sammen.

Ekstra træning om mandagen

Af Carsten Kjægaard

I hele vinterperioden vil der også være træning om mandagen kl. 17, med start og slutning ved Egelund.

Alle, som gerne vil løbe en ekstra tur om ugen sammen med andre

BMIere, opfordres til at møde op, også om mandagen.

Der vil være mulighed for enten at løbe intervaltræning på stien mellem Egelund og Beder (start fra hegnet ved tennisbanerne) eller at løbe en ganske almindelig tur. Længden aftales mellem de fremmødte.

Flere løb

Fastelavnsløbet

Af Carsten Kjægaard

I 2010 er BMI arrangør af vores årlige fastelavnsløbsdyst med Odder Atletik. Løbet foregår lørdag den 6. februar kl. 13.

Selve løbet starter i bunden af Beder Landevej og foregår på en rute i og omkring Vilhelmsborgskoven og Rokballe. Omklædning og fastelavnssollespisning er på Beder Skole. Sidste år vandt vi fem km pokalen men tabte knebet på 10 km. Denne gang går vi efter *the double*. Så sæt allerede nu kryds i kalenderen og sørg for, at vintertræningen kulminerer den 6/2.

Tilmelding til Carsten Kjægaard er allerede åben på byagervej73@gmail.com (husk at angive, om du vil løbe fem km eller 10 km, og om du medbringer fastelavnssollespisende heppere). Mere information følger.

Løb-langt

Vi holder løb-langt arrangementer søndag den 10. januar (14-22 km) og søndag den 28. februar (14-28 km). Begge dage kl. 10 med start fra Egelund. Ruterne vil være afmærkede, og der vil være væskedepoter. Efter turen er der kaffe, boller og kage i Egelund. Tilmelding er ikke nødvendig.

Maraton til sommer

Af Lone B. Petersen

Går du med planer om at løbe en maraton inden sommeren 2010 - og vil du gerne løbe den sammen med andre i klubben, så mød op til en snak om hvilket løb vi skal sigte mod at deltage i - og hvordan vi kan gribe træningen an. Vi mødes onsdag d. 2.12 kl. 19 i kantinen i Egelundhallen. Hvis du er forhindret, men gerne vil være med så send mig enten en mail på bulbp@horsens.dk eller ring på 22 33 30 77 og giv en melding om, hvilke tanker du gør dig.

PROFILEN

Navn: Martin Klausen, 45 år

Civil status: Gift med Grethe, og vi bor i Beder med vores børn Mads på 15 år og Anna på 12 år.

Uddannelse, job: Datamatiker. Arbejder som programmør hos konsulent firmaet Tieto.

Fritidsinteresser:

Løb - løber oftest alene; helst i skoven, som jeg nyder i al dens natur og fred og ro. Kan godt lide de lange ture, og jeg keder mig aldrig, og kan nogle gange ikke nævne at vende om for at løbe hjem igen. Har det seneste år løbet mange små ture med Anna, som foretrækker at løbe om aftenen ved 20-21 tiden, hvor det er mørkt og koldt, men også dejligt fredeligt. Det er også blevet til enkelte ture med Mads, som også lige skal nå at cykle, spille basket og fodbold (og lave lektier! red.). Bridge - har spillet bridge i mange år. Tidligere meget i klub og til turneringer, men for tiden bliver det bare til enkelte private arrangementer.

Cykling - har altid cyklet på arbejde/studie, og men har de seneste år også cyklet en del længere ture med/efter Mads. Vandring - i Danmarks skove, men helst langt ude i bjergene. Maling/tegning - både noget der ikke ligner noget, der ligner og noget der ikke gør.

Favorit ferie: Ja, ferie er min favorit, men kan bedst lide skiferie, bjergvandring, cykling i bjergene, børneferie

Fotografering: Tager ofte kameraet med når jeg går ud i naturen. Tager også gerne billeder når børnene dyrker sport.

Fuglekiggeri: Har interesseret mig for fugle siden jeg var ganske lille. Holder altid udkig efter fugle, når jeg løber omkring i skoven og mellem markerne.

Største oplevelse i livet: min egen fødsel, med alt hvad derefter er fulgt.

Bedste løbesko: Mine egne, - som næsten altid er Asics Kayano. Jeg skal bare have samme størrelse og de sidder altid godt. Har som regel supplerende sko



i andet mærke eller model, men Kayano er altid de foretrukne.

Hvornår begyndte du at løbe:

Jeg startede med at løbe som supplement til fodbold/håndbold træning som ca. 16 årig. Begyndte med decideret løbetræning da jeg flyttede til Århus for ikke så længe siden, da jeg var ca. 20 år.

Har siden løbet så meget, mine ben har kunnet holde til, og det er desværre ikke så forfærdeligt meget. Holder ofte løbepause om sommeren, hvor jeg er skadet, og bruger vinteren til genoptræning. Har lavet rigtig mange styrke- og udstræknings-øvelser hjemme på stuegulvet.

Jeg elsker at løbe, og kan godt lide at træne hårdt. Jeg løber efter lyst og signaler fra kroppen, og bruger meget sjældent systematisk træning som intervaller og den slags. Jeg foretrækker i stedet fartleg, bakkehop og andre afvekslende øvelser, som naturligt kan foregå, hvor jeg kommer omkring.

Indmeldt i BMI motion: For ca. 10 år siden. Har slået kæmpe

rekord i år med fem deltagelser i BMI motion fællestræning.

Hvor tit løber du: Hvert år, og gerne fire-fem gange om ugen. I vinter halvåret løber jeg som regel på arbejde om morgenen en eller to gange om ugen. Det er den perfekte start på en dag på kontoret.

Sportslige mål: At løbe dejligt meget uden at blive skadet, så jeg kan blive forbistret hurtig. Måske løbe et marathon under tre timer eller bare en 10 km på, - ja, bare lige så hurtigt, at man siger: "det var godt nok hurtigt!".

Bedste løbe eller sportslige

oplevelse: Alle mine løbeture tilsammen. Den største umiddelbare reaktion kom, da jeg krydsede startstregen til mit første og hidtil eneste marathon. Troede aldrig at det skulle lykkes at blive klar, men det blev jeg, og jeg gennemførte løbende.

Hvad er årsagen til at du er

medlem af BMI motion: Det kan jeg ikke huske. Jeg er ikke selv så aktiv i klubben, men det er min oplevelse, at klubben fungerer utrolig godt både socialt og sportsligt.

Jeg bliver altid taget godt i mod, når jeg en sjælden gang møder op, både af de "gamle" som (gen) kender mig, og af de nyere, som tror jeg er ny i klubben.

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:

Som nævnt er det sociale super, og det skal vi holde fast i. Initiativer som stafetløbet i Beder og det seneste foredrag med Nina Thysk, synes jeg er virkelig godt.

Et godt træningsråd: Smil når du løber og lyt til kroppen. Hav altid væskebalancen i orden. Træn varieret, både hvad angår terræn, hastighed og distance. Lad bare uret ligge derhjemme, når du tager på træningsture. Uret har ingen gavnlig indflydelse på træningsoplevelsen eller udbyttet. Træn som udgangspunkt kun hårdt når du er frisk. Når der så skal trænes hårdt, så mærk bevægelse og kroppen i nuet, og lad bekymringen om den kommende træthed vente til den kommer.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning -	Lørdage kl. 10 fra Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov Onsdage kl. 17.30 fra Egelund Hallen.	
Tirsdage	Gymnastik	Beder skole kl. 18-19, store gymnastiksal	
Torsdag den 10. december	Klubaften	Sportsmaster, Odder fra kl. 17.30	
Onsdag den 16. december	Julefrokost	Børnehuset Østerskov kl. 18.30	
31, december	Nytårvandretur	Moesgaard Museum kl. 12	

F = Fællestillmelding

Fællestillmelding: Carsten Kjærgaard, email: byagervej73@gmail.com tlf. 8693 8696
 Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen, email: syp@webspeed.dk tlf. 8693 7612
 Motionsudvalget: Birgit Winther, email: familienwinther@gmail.com tlf. 8693 8510

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Carsten Kjærgaard. Email: byagervej73@gmail.com tlf: 8693 8696
 Næstformand Helle Hammer Mortensen. Email: hfmortensen@yahoo.dk tlf. 8693 3027
 Kasserer Poul Andersen. Email: bechgaard@mail.tele.dk tlf. 8693 2286
 Best. medl. Jørn Riis. Email: JR@herninghfovuc.dk tlf. 8747 8757
 Best. medl./redaktør Birgitte Avnesø: Email: birgitte.avneso@yahoo.dk tlf. 8693 0920
 Best. medl. Finn Kempel Christensen. Email: finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414

<http://bmi-egelund.dcmmedia.dk/?motion>

**Stof til folderen: senest 20. i hver måned på bmi_motion@hotmail.com
 eller til Birgitte Avnesø på birgitte.avneso@yahoo.dk**

Betalinger til kassereren: Opret PBS aftale. Kontakt kasserer Poul Andersen
 BMI Motions bankkonto: Danske Bank 3661 3663071947



Hovedsponsor for BMI Motion