

Så er der banko!



Hvad skal man vælge?

Som sædvanlig var gavebordet overvældende, da BMI Motion afholdt sit årlige julebanko den 26. november. Og det lykkedes de fleste deltagere at komme hjem med enten en hovedpræmie eller en af de mange sidegevinster.

*Tekst: Birgitte Avnesø
Foto: Thomas Fensten*

Traditionen tro var der stor opbakning, da BMI Motion d. 26. november bød på banko, gløgg og æbleskiver ad libitum.

Omkring 50 medlemmer mødte op i klublokalet i Egelund Hallen til et par fornøjelige timer.

Udstyret med hver to spilleplader, lysegrønt håb og uforfalsket spillelyst kastede børn og voksne sig ud i spillet under kyndig ledelse af d'herrer Kurt Ivan Pedersen og Jørgen Fjord.

Med klar stemmeføring og hurtigt hånd råbte Jørgen Fjord numrene op, så det bugnende gavebord svandt ind i rask tempo. Også de



mange sidegevinster blev afsat, og de fleste kunne tage hjem med mindst én præmie.

Da banko-spændingen var udløst og æbleskivefadet tømt, blev årets BMI'ere og klubmestre kåret. Den

Kom nu... Jeg mangler bare nr. 12 og nr. 64!

Spændingen var til tider nervepirrende, når man bare liige manglede ét eller to numre. Og skuffelsen var lige så stor, når der blev råbt banko fra et andet sted i salen. Her er det Ida Vinther, der håber på held.

del stod formand Carsten Kjærgaard for.

På næste side er der billeder af årets vindere og årets BMI'ere – med tilhørende begrundelser.

Aftenen sluttede af med amerikansk lotteri, hvor der også var fine præmier til de heldige. Alt i alt en hyggelig og velorganiseret aften.

Årets BMI'ere

Af Carsten Kjærgaard

I forbindelse med det hæderkronede bankospil den 26. november kårede vi årets BMI'ere.

Det er Motionsudvalget, som hvert år udvælger tre BMI'ere, som i det forgangne år har gjort en særlig fortjenstfuld indsats til gavn for klubben. Hvad enten de har udmærket sig med løbeskoene på, eller fordi de utrætteligt arbejder for BMI Motions ve og vel.



Jan Mikkelsen (t.h) og Finn Skov Mortensen:

Jan og Finn bliver kåret som makkerpar, fordi de altid møder op og hjælper til, når Fuldenløbet eller et andet arrangement skal bankes på benene, eller når der skal bruges frivillige til alle mulige opgaver.

De løber ikke helt så meget som deres koner, men de er uvurderlige i rollen som "mændene bag....".

Prisen til Jan og Finn består i et gavekort til Mackies Pizza, hvor de uden deres løbende koner kan nyde store fadøl og etablisementets bedste pizza.



Kurt Ivan Pedersen:

Kurt er en af de uundværlige BMI'ere, der i mange, mange år altid har stillet op – både foran og bag kulisserne – når noget skal gøres. Bestyrelsesmedlem (igennem 12 år), løbeopmåler, depotbestyrer, julelodseddelsælger, fuldenløbsfrivillig og banko-assistent er blot nogle få af Kurts mange titler i klubben. Dertil kommer, at Kurt i en alder af 64 år stadig giver mange af klubbens yngre medlemmer baghjul. Det gør ham fuldt kvalificeret til en af årets BMI-priser.



Helle H. Mortensen:

Helle udfører mange daglige meritter for BMI Motion. Men 2008-prisen får hun for sin meget store indsats for at hjælpe nye løbere ind i klubben. I foråret lancerede Helle en større charmeoffensiv over for alle de gode mennesker i Beder og Malling, som godt kan tænke sig at løbe, men som måske ikke lige har mod på 10 km fra dag 1.

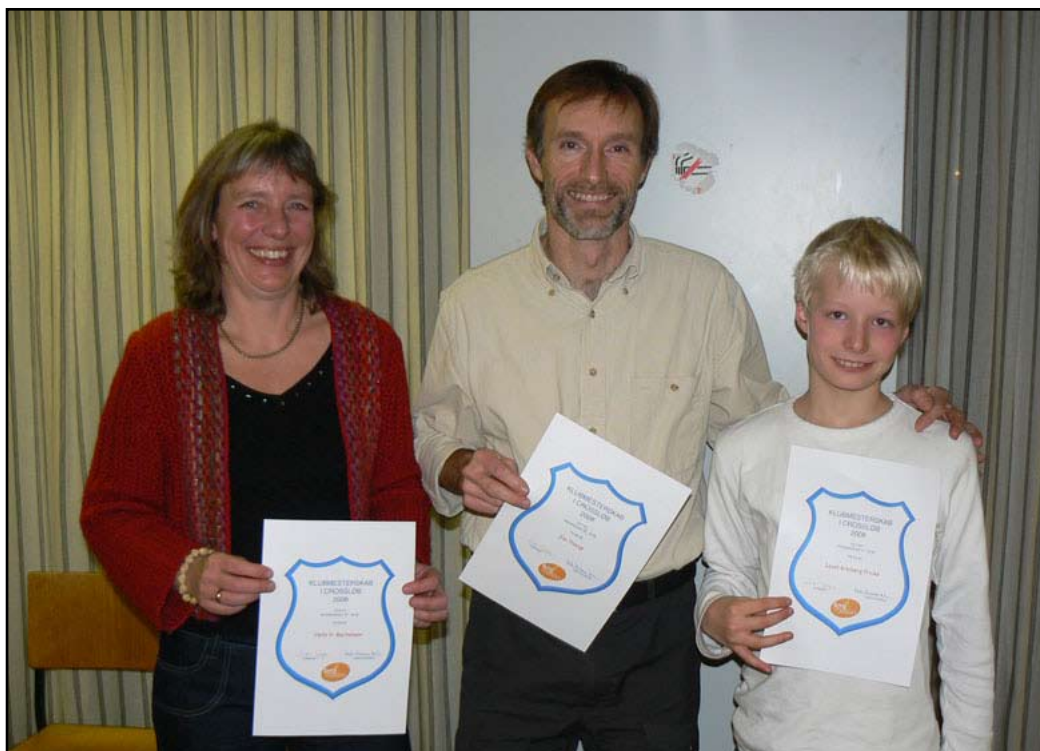
Derfor organiserede Helle et introduktionsprogram for nye løbere – store som små, der hele foråret og sommeren blev guidet rundt i skoven af erfarne BMI-løbere, hvad enten de foretrak at starte med to-tre km eller kastede sig ud i en rute på otte km.

Helles initiativ betød bl.a., at vi fik en massiv medlemsstigning i 2008. Det fortjener en pris.

BMI's klubmestre 2008



De af årets klubmestre på 5 km distancen, der var mødt frem til julebanko. Øverst fra venstre er det: Birgit Winther, Birgitte Avnesø, Ulrik Flyndersøe, Kurt Ellemose. Nederst fra venstre: Emil Adler, Jørgen Fjord og Carsten Kjærgaard.



Stolte 10-km mestre: Fra venstre Helle Hammer Mortensen, Jan Thorup og Laust Kreiberg Fricke.

Børneløbet på 2 km

Anton Elverkilde -
13,30 min.

5,2 km - kvinder

Jinja Andersen,
30-34 år - 30,30 min.

Lone Nyholm Sørensen,
35-39 år - 26,51 min.

Birgitte Avnesø,
40-44 år - 31,46 min.

Birgit Winther,
45-49 år - 23,07 min.

Helle Nielsen,
50-54 år - 29,19 min.

Anne Grethe Birk -
55-59 år - 28,21 min.

5,2 km - mænd

Emil Adler,
0-14 år - 22,48 min.

Michael Lee,
35-39 år - 21,58 min.

Ulrik Flyndersøe,
40-44 år - 26,55 min.

Carsten Kjærgaard,
45-49 år - 22,01 min.

Steen Laursen,
50-54 år - 22,23 min.

Jørgen Fjord,
55-59 år - 28,06 min.

Kurt Ellemose,
over 60+ - 25-53 år.

10,4 km - kvinder

Helle H. Mortensen,
45-49 år - 55,02 min.

10,4 km - mænd

Laust Kreiberg Fricke,
0-14 år - 51,24 min.

Kristian Koldtoft,
35-39 år - 40,19 min.

Jochen Branzko,
40-44 år - 45,22 min.

Morten S. Andersen,
45-49 år - 42,40 min.

Jan Thorup,
50-54 år - 46,30 min.

Gudjon Gudmundson,
55-59 år - 40,16 min.

Nyt fra Fuldenløbsudvalget

Evaluering af årets Fuldenløb

Af Frank V. Jensen

I forbindelse med Fuldenløbet i september modtog Fuldenløbsudvalget et brev fra en løber, der oplevede den tort at løbe forkert på grund af mangelfuld afmærkning af ruten. Det kostede ham formentlig en placering helt i top.

Miseren skyldtes, at der som bekendt var både cykelløb og Fuldenløb på samme tid. Noget, der afstedkom en vis forvirring. Fuldenløbsudvalget har drøftet brevet fra den uheldige løber og forstår hans frustration. Vi er enige i, at afmærkningen var mangelfuld på dagen. Normalt er vores rute tydelig og godt afmærket. Problemet i år var at vi skulle dele den med et cykelløb.

Det blev vi informeret om halvanden uge før løbet på trods af, at vi havde søgt og fået alle nødvendige tilladelser mere end et halvt år tidligere.

Overholdt ikke aftalen

Vi og de (cykel-klubben) aftalte at mødes for at tale ruten igennem, og hvordan det skulle løses. Det viste sig imidlertid (få timer før løbets start), at vores aftaler ikke var blevet overholdt.

Vi (vores rute-folk) måtte træffe nogle nye hurtige beslutninger på den korte rute. Da vi så hvordan cykel-klubben havde overplastret skoven med hvide og røde bånd, vej-spærringer osv., stod det os hurtigt klart, at vi ikke kunne komme med vores bånd og blande det hele sammen.

Via mobil-kontakt havde vi aftalt, at VI kridter, og DE mærker af med bånd. Det skulle de fortælle til deres ryttere, og vi til vores løbere.

Svært at huske

Men som bekendt kan man ikke altid huske informationer, når man er igang med at løbe. Så vi vidste godt, at det ville være kritisk især på den korte rute.

Vi satte derfor ekstra officials ud, og jeg synes, vi klarede det okay,

alt taget i betragtning. Ud af 600 løbere var der kun én, som løb forkert. Men i min verden, skal ingen løbe forkert. Det er én for meget, og derfor ændrer vi også på nogle poster næste år.

Mere fokus på officials

Fremover vil vi have mere fokus på officials og hvordan de skal agere på ruten. Nogle har været med i mere end 25 år, andre har kortere erfaring. De løser en vigtig opgave i forhold til målet, nemlig at give løberne den bedst mulige oplevelse.

Vi har allerede taget kontakt til de to mountainbike klubber i Århus, og informeret dem om datoen for næste års Fuldenløb.

Derudover tager vi også fat i Århus Kommune, som er dem, der giver tilladelser til at afholde motionsløb osv.

Det er ikke okay, at de giver tilladelser til to løb, samme tid og samme sted. Det må kunne laves på en anden måde.

Flest vil løbe kl. 10

Af Carsten Kjærgaard

Vi har nu afsluttet en afstemning om det foretrukne løbetidspunkt om lørdagen.

Medlemmerne kunne angive, om man helst vil løbe kl. 10, 11, 12 eller 13 om lørdagen. I alt 63 medlemmer deltog i den mailbaserede afstemning. Resultatet blev:

- * 30 medlemmer foretrækker kl. 10
- * 19 medlemmer foretrækker kl. 11
- * Seks medlemmer foretrækker kl. 12
- * Otte medlemmer foretrækker kl. 13.

Konklusionen er således, at vi fortsætter med at løbe kl. 10 lørdag formiddag. Indtil påske foregår træningen som bekendt fra Tømmerpladsen i Fløjstrup Skov. Efter påske skifter vi til den store parkeringsplads i den sydlige ende af Fløjstrup Skov. Onsdagstræningen foregår uændret kl. 17.30.

Nyt fra Motionsudvalget

Træningsmøde for alle medlemmer

Onsdag den 21. januar kl. 19 holder vi et fællesmøde på Egelund for alle medlemmer i BMI Motion.

Formålet med mødet er at diskutere træning og konkurrencer i 2009.

Motionsudvalget vil på mødet præsentere forskellige forslag til træningsinitiativer.

Vi vil også tale om klubbetalte løb, og vi vil lægge op til en diskussion af, om vi skal opstille fælles målsætninger for vores træning og vores løbsdeltagelse i 2009. Derudover vil ordet være frit. Alle emner, der vedrører træning og konkurrencer i 2009, er meget velkomne.

Vi håber, at rigtig mange af medlemmerne vil være med. Mødet holdes efter den almindelige onsdagstræning.

Venlig hilsen
Motionsudvalget

Klubbetalte løb i 2009

Motionsudvalget har besluttet, at deltagelse i følgende løb betales af BMI Motion i 2009:

- 1900-Stafetten
- 24 timers løbet i Viborg (klubben giver tilskud, men betaler ikke hele gebyret)
- Mårslet Run & Walk
- Odderløbet
- Vejle halvmaraton, 10 km og 5 km

Datoer og mere information følger senere.



Få winterspeed med intervaller

Af Birgit Winther

Intervaltræning hver mandag kl.17 fra Egelund fra den 12. januar 2009.

"Sejrene om sommeren vindes om vinteren."

Sådan lyder et klassisk ordsprog i løbeverdenen, og dette gælder løbere på alle niveauer. Vintertræning er vigtig, for at vi ikke skal starte helt fra scratch, når foråret nærmer sig. Det er også vigtigt, at ens løbetræning er varieret.

Intervaltræning er et af budene på at variere træningen. Og intervaltræning er **ikke** kun for de hurtige drenge, der gerne vil være endnu hurtigere. Det er for alle, der godt kunne tænke sig at træne på en lidt anden måde.

Klar til at slå Odder

Motionsudvalget vil gerne forsøge at få liv i intervaltræningen igen. Det ville jo bl.a. være rigtig dejligt, hvis vi kunne være helt skarpe og fit for fight til at slå Odder både til fastelavnsløbet den 21. februar og til 1900 stafetten.

Vi måler stien mellem Egelund og Beder op og løber der, fordi den er oplyst. Vi har før gjort det, at vi har løbet nogle 1000 meter, 800 meter, 600 meter eller 400 meter med pauser ind imellem hver interval.

Hvad vi vil løbe og hvor mange, aftaler vi bare fra gang til gang. Og man kan sagtens tilpasse intervaltræning, så alle kan være med. Vi har f.eks. gjort det, at hvis de hurtigste vil løbe en 1000 meter interval, så har andre knap så hurtige løbet 800 eller 600 meter og på den måde fået en lidt længere pause inden de hurtige kommer retur. Man bestemmer jo også selv, hvor mange repetitioner man vil være med til.

Hårdt men sjovt

Og ja, intervaltræning kan være hårdt, men det er også rigtig sjovt, især hvis vi er nogle stykker. Så ta' og mød op mandage kl. 17 ved Egelund og se, om det er noget for dig.

Vi begynder først i det nye år, da der jo er nok at se til her i december. Den første gang bliver mandag den 12. januar, da vi laver et løb-langt arrangement søndag den 4. januar kl.10.30 fra Egelund.



Nyt medlem i Motionsudvalget

Kristian Koldtoft er gået ind i motionsudvalget. Velkommen til dig, Kristian, vi ser frem til at arbejde sammen med dig.

Venlig hilsen

Kim Andersen, Steen Pedersen, Steen Lauersen, Astrid Bernhard, Carsten Kjærgaard og Birgit Winther.

Løb-langt i 2009

Af Carsten Kjærgaard

Der er altid mange BMI'ere, som går med et forårsmaraton i maven, eller som bare har lyst til at lufte deres medfødte løb-langt-gen i ny og næ.

Derfor viderfører vi en mangeårig tradition – i samarbejde med vores naboklubber – med en række løb-langt arrangementer, hvor man med start i begyndelsen af det nye år langsomt kan bygge formen op hen imod et maraton i april-maj. Eller man kan simpelthen bare nyde nogle dejlige lange søndagsløbeture i fællesskab, hvor vi kommer lidt længere omkring, end vi plejer.

I år ser løb-langt træningskalenderen indtil videre sådan ud. Alle dage er med start kl. 10.30. Ruterne er opmålte og afmærkede. Der er udlagt væskedepoter. Forhåndstilmelding ikke nødvendigt. Bare mød op.

Søndag den 4. januar 2009

Start fra Egelund. 16 og 21 km. Mulighed for omklædning og bad. Boller, kage og kaffe efter træningen.

Søndag den 18. januar 2009

Start fra Hammel Stadion. 12 og 24 km. Mulighed for omklædning og bad. Franskbrød og kaffe efter træningen.

Søndag den 15. februar 2009

Start fra Hammel Stadion. 12, 16 og 26 km. Mulighed for omklædning og bad. Franskbrød og kaffe efter træningen.

Søndag den 1. marts 2009

Start fra Egelund. 16, 22 og 28 km. Mulighed for omklædning og bad. Boller, kage og kaffe.

Muligvis vil andre af vores naboklubber byde ind med flere løb-langt-arrangementer i løbet af vinteren og foråret. Det annoncerer vi på hjemmesiden. Så følg med.

Steen Pedersen er tovholder på BMIs arrangementer. Steens mail er: syp@webspeed.dk

Blandede bolcher

Træning aflyst

Af Helle Mortensen

Styrke og motionstræning er aflyst tirsdag den 2. december, da salen er optaget til anden side.

Der er mulighed for at styrke mave-, ryg-, latter- og andre muskler inden jul tirsdag den 9. december og 16. december kl. 18 i den store sal på Beder skole. Vi starter igen efter nytår tirsdag den 6. januar.

Rabatordning fortsætter

Vores ordning med rabatkort til Sportsmaster i Odder fortsætter, og denne gang har jeg aftalt med Sportsmaster, at vores rabatkort gælder helt frem til den 31. december 2010, da det er hertil, vores aftale med Sportsmaster gælder.

Rabatkortene giver 20 pct. rabat på ikke nedsatte varer i Sportsmaster i Odder. De nye kort deles ud til nytårstraveturen d. 31. december og herefter til træning onsdag og lørdag samt tirsdag til gymnastik. Kortene kan efter aftale også hentes hos Helle Mortensen på tlf. 86 93 30 27.

Debat

Hvor ligger Tømmerpladsen?

Af Thomas S. Wollesen Rambusch

Mine to børn og jeg havde besluttet os for at komme ordentligt i gang med vintertræningen og derfor deltage i lørdagstræningen med BMI.

Jeg tjekkede hjemmesiden, hvor der stod, at man i vintersæsonen startede fra Tømmerpladsen i Fløjstrup Skov. Jeg forsøgte endda at kigge på et af kortene for at se, hvor denne plads lå.

Stor var min ærgrelse derfor, da jeg kom ad Kirkebakken fra Beder og pludselig holdt i Over Fløjstrup og ikke anede, hvor jeg nu skulle køre hen. Efter lidt forgæves rakken frem og tilbage endte jeg med at køre til sommer-startstedet og selv løbe en tur med børnene. Ikke helt så sjovt, især da vi så under turen kom forbi det, jeg formoder var Tømmerpladsen, hvor der holdt en hel masse biler - folk, vi kunne have trænet sammen med.

Andre med samme problem

Jeg er ikke den store kortlæser, og jeg er heller ikke specielt lokalkendt, derfor endte jeg "helt i skoven". Jeg forestiller mig dog, at der kan være andre "begyndere", der kunne ende i samme problem som mig, så derfor er mit forslag til klubben:

Kunne man ikke på hjemmesiden vejlede til Tømmerpladsen? F.eks. ved at skrive "Kør ad Kirkebakken fra Beder, drej til XX, kør ca. XXX m, drej til XX osv." - bare en ganske kort tekst, der kunne hjælpe os geografimongoler med at komme frem til træningen? Jeg aner stadig ikke, hvordan jeg kommer til Tømmerpladsen - når jeg har været der et par gange, kan jeg sikkert med lethed finde det igen, men jeg har brug for hjælp med at finde det første gang....!!!

En hel anden ting, jeg gerne vil nævne i samme forbindelse. Når nu BMI har faste og opmålte

løberuter i skoven, var det så ikke en ide at afmærke disse ruter med noget maling på nogle træer, sten eller andre fikspunkter?

Til benævnte solotræning havde børnene og jeg ingen anelse om, hvorvidt vi løb på den "rigtige" rute (vi har fået den forevist en enkelt gang for flere måneder siden og siden glemt, hvor man skal dreje), og hvor langt vi havde løbet. Nogle klatter gul maling for lang rute og rød maling for kort rute (eller hvad der måtte passe) ville være en enorm hjælp i denne forbindelse.

Jeg tager gerne selv rundt med malerbotten og klasker afmærkning på træer - men jeg kender jo ikke ruterne, så der skal jeg også have hjælp!!!

Jeg håber, klubben vil tage disse tanker under overvejelse, og jeg håber at høre fra jer. Jeg og mine børn ser frem til mange sjove træningspas i klubben fremover.

Svar

På baggrund af Thomas S. Wollesen Rambusch's henvendelse har vi nu lagt en kørselsvejledning ind på BMI Motions hjemmeside. Dermed undgår vi forhåbentlig, at andre farer vild i skoven. Med hensyn til afmærkning af ruten er det lidt mere kompliceret. Vi har nemlig ikke lov til at sætte klatter på træerne.

vh Bestyrelsen

Tid til top20-listen

Hvis I vil have jeres bedste tider i 2008 med i Top20-listen, så er det ved at være tid til at indberette dem. Det er tider fra følgende løb: fastelavnsløbet, 1900 stafetten, klubmesterskab i cross, diverse 5 og 10 km løb, halvmaraton og maraton. Mail tiderne til kirsten@underlien.dk senest den 15. januar 2009.

Nye medlemmer

Bestyrelsen byder velkommen til:

Morten Vestergaard, Tværgade i Malling. Han har børnene Magnus på 10 år, Aske på fem år og Sander på tre år.

Nyt fra aktivitetsudvalget

Så er der julefrokost

Af Finn Kempel

Den 17. december kl. 19 afholder BMI Motion julefrokost i godt selskab. Det hele foregår Børnehuset Østerskov, Mallinggårdsvej 6, i Malling.

Menuen er forberedt, og den leveres af "Smageriet", der leverer god mad, så grundformen skulle være i orden.

Vi håber selvfølgelig at så mange som overhovedet muligt vil samles til dette sociale arrangement.



Menuen er en traditionel julefrokost startende med de lækre sild, og slutter med ost. Drikkevarer tager man selv med til eget forbrug.

Prisen for julefrokosten er kr. 150,- underholdningen er gratis, og alle har mulighed for at komme med indslag, sange, optræden eller quizzer :o)

Vi opfordrer alle til at tage den sædvanlige træningsrunde i Malling og Beder, iført løbetøj, så man med god samvittighed kan indtage julefrokosten, og som altid er såvel bruser som sauna, klar til at benyttes og nydes efter træningsrunden.

Dette arrangement kræver bindende tilmelding efter først til mølle princippet. De første pladser – unummererede – er allerede reserveret, så tilmeld dig hellere i dag end i morgen, thi i morgen kunne arrangementet være overtegnet.

Huskeseddel: Medbring 150,- til maden – drikke medbringes

efter egne behov – indslag, hvis man er til det. Inden vi går hjem, skal der ryddes op og alle hjælper.

Bindende tilmelding forgår inden den 9. december til enten Lene Nicolaisen – e-mail lene.nicolaisen@mail.dk eller til Finn Kempel – e-mail finn.kempel@mail.dk – med et let tryk på e-mail adressen, derefter skriver man sit navn og trykker på send, så kan det ikke være meget nemmere :o)

Nytårstravetur fra Moesgaard Museum

Af Finn Kempel

"Same procedure as last year!" Ja – selvom "plejer" ikke længere er eksisterende, så gentages nytårstraveturen den 31. december kl. 12 med mødested foran Moesgaard Museum som vanligt.

Der vil under traveturen være mulighed for at diskutere det kommende års løbsforberedelser og andre relevante ting, så som hvilke aktiviteter man kunne tænke sig kom på aktivitetsudvalgets positivliste :o).

Der er ingen tilmelding til dette arrangement, alle er hjertelig velkommen. Efter turen i skoven hviler vi ud og strækker de ømme lemmer, alt imens vi hver især finder de medbragte rester fra julebordet frem og placerer herlighederne på store fælles ta' selv borde, det være sig julegodter, juledrammer, juleappelsiner, juleøl, julesmåkager, julesul, jule.....

Der vil så være mulighed for at ønske hinanden et rigtig godt løbende nytår, med ønsker om at vi også får et godt aktivt næste år sammen.

Guide efterlyses

Jeg efterlyser en spændende guide – fortæller – rundviser – førerhund til at lede os rundt i skoven til vores traditionsrige travetur. Jeg har forgæves forsøgt at få fat i vores vanlige skovfoged – men har i skrivende stund ikke hørt fra ham endnu. Jeg spørger lidt rundt, men skulle en af jeg ikke ligge inde med et rigtig godt emne, som vi kunne kontakte og få til at lede og frem mod nytåret !!!

Jeg håber, at netop DU vil hjælpe mig!!

Med løbende nytårshilsner.

Finn Kempel
Tlf: 8693 3414
finn.kempel@mail.dk

Hvordan kommer vi os over skader

Der er altid nogle af os, der løber ind i en skade.

Jeg er så lige en af dem, derfor vil jeg gerne informere alle andre om, at på hjemmesiden www.sportnetdoc.dk er der rigtig god hjælp at hente, både til at anskueliggøre hvad der har taget skade, og hvordan vi kommer på ret køl igen. Brug illustrationerne, de er rigtig gode. God genoptræning.

Venlig hilsen Finn Kempel

En julebøn fra aktivitetsudvalget

Når vi annoncerer med, at et arrangement er "først til mølle", vil vi meget gerne, om man selvfølgelig så hurtig som muligt tilmelder sig.

Men ligeså vigtigt er det, at man melder fra igen, hvis man bliver forhindret i at deltage i arrangementet.

Der kunne være andre medlemmer på "venteliste," eller det kunne være, at der var bestilt et eller andet traktement, som vi "hænger" på.

Det er lidt irriterende, at nogle enten bliver helt væk, eller melder fra to minutter før annonceret start tidspunkt.

Dette er ikke et surt juleopstød – blot et ønske og en venlig henstilling :o)

Med aktive hilsner fra de faste medlemmer af aktivitetsudvalget Lone Andersen, Lene Nicolaisen og Finn Kempel.

Taksigelser

Mange tak for jeres flotte hilsen til min 60 års fødselsdag.

Med venlig hilsen
Ove Gertsen.

1000 tak for jeres flotte blomsterbuket i anledning af min fødselsdag.

Med fortsat løbende hilsner fra
Kirsten Stadel Petersen

Tak for den smukke bukete,
I glædede mig med til min 50 års fødselsdag.

Mange hilsner Steen H Laursen

Tillykke med brylluppet

Der kan komme meget godt ud af at være medlem af BMI-motion.

I vores tilfælde er det udover fællesskabet i klubben, at vi løb sammen ved klubfesten den 28. oktober 2000.

Vi har nu levet sammen i 8 år, og det besluttede vi at fejre ved at gifte os på Århus Rådhus den 1. november.

Vi havde en dejlig dag og vi vil hermed takke for den flotte bukete, som stod foran vores dør, da vi kom hjem som ægtepar.

Kærlig hilsen
Birgit Sjøgaard og Jørgen Fjord



PROFILEN

Navn: Keld Lyngholm, 60 år.

Civil status:

Gift med Bente siden 1974

Job: Er netop her pr. 1. oktober overgået til efterløn efter næsten 40 år i møbelbranchen, hvor jeg var beskæftiget med salg og marketing. Mit seneste job var hos R. Randers A/S i Odder, hvor jeg var ansat i 29 år.

Andre fritidsinteresser: Generelt stor interesse for sport. Har spillet bordtennis i mere end 50 år på konkurrenceniveau – de senere år deltaget i danmarks-turneringen for old-boys og veteraner. Herudover en ugentlig tennisaftenen med gode kammerater. Efter at jeg er gået på efterløn, bliver der nu også tid til at deltage i cykelturene tirsdage sammen med gode BMI Motion medlemmer. Her er vi i fuld gang med at skabe en lille underafdeling, hvor vi mødes til motionscykling og hygge hver tirsdag.

Største oplevelse i livet:

Det kan være lidt svært at pege én ud, men der skal nok vælges mellem:

3-ugers ferietur med Bente + børnene til USA i 1985.
Foldbold EM i 1992 i Sverige.
De 2 børns fødsler, henholdsvis Lone i 1976 og Lars i 1979.

Hvornår begyndte du at løbe:

10-12 år siden. Efter at have deltaget passivt på BMI-ture til Göteborg og Island begyndte jeg at træne et par gange om ugen. Alle disse løbeture gennem 10-12 år eller også er det 50 års bordtennis, har nu sat sig i de gamle ben. Og kombineret med en knæskade betyder det, at løbetræningen er blevet kortet ned til ca. én gang om ugen og en maks. distance på 6-7 km.

Indmeldt i BMI motion:

I 1983, hvor Bente begyndte at løbe. De første mange år var jeg udelukkende passivt medlem, men dog et særdeles aktivt medlem, når der blev kaldt til fest, dans eller hygge i motionsklubben.



Månedens profil Keld Lyngholm. Billedet her er fra et arrangement med ølsmagning tidligere på året.

Bedste løbe eller sportslige oplevelse:

Er helt klart de fælles ture til Göteborg, Berlin, Amsterdam og senest Hannover. Løbeturen i disse byer, men ikke mindst samværet, med de øvrige BMI'ere har været nogle fantastiske oplevelser. De store sportslige oplevelser fra min aktive bordtenniskarriere er bl.a. et par danske old-boys/veteran mesterskaber i hold samt et mix-mesterskab med min lillesøster, Kirsten.

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:

Jeg kan ikke se, hvad det skulle være!
Vi har en fantastisk velfungerende afdeling med mange forskellige aktiviteter. Rigtig mange yder et flot stykke arbejde til fællesskabet. En særlig tak til jer der arbejder med dette helt unikke og flotte klubblad.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning	Onsdag kl. 17.30 fra Egeund hallen. Lørdag kl. 10 fra Tømmerpladsen i Fløjstrup Skov.	
Søndage	Uformelt søndagsløb	Ikke hver søndag—check hjemmesiden Fra Kilden ca.1½ time søndag Kl. 10.	
Tirsdage	Gymnastik	Beder Skole Store gymnastiksal kl. 18—kl. 19. I december er der træning den 9. og den 16. december. Tirsdag den 2. december er aflyst.	
Fredage	Spinning	Motionslokalet, Egelund hallen.	
Onsdag den 17. december	Julefrokost	Børnehuset Østerskov, Mallinggårdsvej 6, Malling kl. 19.	
Onsdag den 31. december	Nytårstravetur	Moesgård Museum kl. 12.	

F = Fællestilmelding

Fællestilmelding: Carsten Kjærgaard, e-mail: ck@cabiweb.dk tlf: 8693 8696
Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen e-mail: syp@webspeed.dk tlf: 8693 7612
Motionsudvalget: Birgit Winther e-mail: larsogbirgit@pc.dk tlf. 86 93 85 10

BMI MOTIONs bestyrelse:

Formand Carsten Kjærgaard e-mail: ck@cabiweb.dk tlf: 8693 8696
Næstformand Helle Hammer Mortensen e mail hfmortensen@yahoo.dk Tlf. 8693 3027
Kasserer Charlotte Venshøj. e-mail:venshoj@mail.dk Tlf. 8627 6390
Best. medl. Kim Andersen e-mail:catherina@oncable.dk tlf. 8623 1787
Best. medl./Redaktør Birgitte Avnesø: e-mail: birgitte.avneso@yahoo.dk
Best. medl. Finn Kempel Christensen e-mail:finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414

www.bmi-egelund.dk/motion/

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

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

SPORTMASTER

Viby Centret Odder Centret
8614 9544 8654 4330

Hovedsponsor for BMI Motion