

LØBESEDLEN

BMI Motion

1. juni - 30. juni 2009



Så gik starten i silende regn. Regnen holdt dog ikke løberne hjemme. Kun et enkelt børnehold med tre løbere meldte fra. Resten af de 180 tilmeldte dukkede op og gennemførte løbet. (Foto: Ole Henneberg)

BMI Stafetten i silende regn

Af Birgitte Avnesø

BMI Stafetten i Beder den 16. maj blev en våd omgang. Regnen silede ned hele dagen, og temperaturen sneg sig ikke over de 10 grader.

Utilfredse vejrguder var imidlertid ikke nok til at holde de entusiastiske løbere hjemme. Kun ét enkelt børnehold – i alt tre børn – dukkede ikke op. Resten af de 180 løbere, der på forhånd var tilmeldte, trodsede regnen og mødte kampklare og regnvejrs-beredte op.

Yderligere tre voksenhold – i alt 15 voksne og et børnehold (tre børn) meldte sig til på dagen, så der var

efterfølgende stor tilfredshed i BMI Motion.

Fornemt fremmøde

- I sådan et vejr er det et meget fornemt fremmøde. Der var det samme antal forhåndstilmeldte som sidste år, men ikke så mange tilmeldinger på selv dagen i forhold til sidste år, lyder det fra Carsten Kjærgaard, formand for BMI Motion og med i Motionsudvalget, der arrangerer stafetten. Det er tredje år, BMI Stafetten afvikles, og den store opbakning fra store og små betyder, at stafetten allerede har skrevet sig ind i historien som en af klubbens mange traditioner.

- Arrangementet har slået sig fast. Og med et niveau på omkring

200 løbere – heraf mange børn – er det supergodt, siger Carsten Kjærgaard.

Dogmeløb

Også afviklingen af BMI Stafetten foregik så gnidningsfrit, som åbne sluser fra himlen lagde op til. - Der var af gode grunde ikke hygge i solen på medbragte tæpper som sidste år. Men løbet blev afviklet flot. Det er et improviseret arrangement og ikke så tjekket. Det er et dogmeløb uden megen strategi og teknik. Men der er stor opbakning og mange hjælpere på dagen, siger Carsten Kjærgaard.

BMI Stafetten i billeder



Peter Trenskow i flyvende stil.
(Foto: Ole Henneberg.)



Selvom det regner, skal løberne varmes grundigt op, inden det går løs.
(Foto: Ole Henneberg)



Det regner. (Foto: Thomas Fensten)



Så snart børnene kom i mål vankede der både medaljer og masser af ros fra bl.a. Birgit Winther. I alt blev der uddelt omkring 95 medaljer til børn.
(Foto: Ole Henneberg)

Der var masser af opmuntrende tilråb til løberne. Ikke mindst fra holdkammeraterne, der venter på, at de selv skal afsted.
(Foto: Ole Henneberg)



BMI Motions formand Carsten Kjærgaard byder velkommen til stafetten 2009.
(Foto: Thomas Fensten)

Husk at melde jer til 24 timers løb i Viborg

Af Carsten Kjærgaard

24 timers løbet i Viborg nærmer sig. Det foregår fra lørdag den 8. august kl. 12 til søndag den 9. august kl. 12.

Sidste år deltog BMI med henholdsvis et hold med syv løbere og et med 14 løbere. På trods af regn det meste af aftenen og natten, var det et kanon arrangement, hvor der både blev løbet rigtig mange kilometer og hygget.

Igen i år er det et delvist klubbetalt løb, hvor vi satser på, at rigtig mange BMI'ere deltager. Du kan læse mere om arrangementet på www.24timersloeb.dk

Et løb for alle

Men her kommer et par stikord om arrangementet og tilmeldingen: Først og fremmest skal det understreges, at det IKKE er et eliteløb eller et ultraløb. Alle kan være med.

Hårdheden afhænger helt af, hvor mange man er på et hold – og dermed, hvor mange ture man kommer til at løbe.

Sidste år var der to BMI-løbere, som løb hver 12 ture á 5,73 km i løbet af de 24 timer; nogle løb syv-otte ture, men der var også mange, som nøjedes med to, tre, fire eller fem ture.

Løbet går kort fortalt ud på at løbe så langt som muligt på 24 timer. Et hold består af :

- 1 løber
- 2 løber
- 3-4 løbere
- 5-8 løbere
- 9-12 løbere
- 13-24 løbere

Disse klasser deles yderligere op i: rene kvindehold, mix, rene børnehold og rene herrehold. På holdet skiftes man til at løbe rundt om Sønder sø, som er 5,73 km.

Man løber med en lille depeche med en chip. På et hurtigt hold med otte løbere løber man typisk syv-otte ture hver i løbet af de 24 timer. På et roligt motionshold med 12 løbere løber man ca. fire ture hver. Jo flere på et hold des færre ture.

Vores holdsammensætning afhænger af, hvor mange BMI-tilmeldinger der kommer, og



BMI Motions formand Carsten Kjærgaard holder styr på tropperne ved 24 timers løbet i Viborg sidste sommer. I alt 21 løbere repræsenterede klubben sidste år, og håbet er, at endnu flere har lyst til at være med i Viborg, når det går løs den 8. august. Og husk... du bestemmer selv, hvor hårdt løbet er! (Arkivfoto)

hvilke ønsker, løberne har. Men vi satser på, at vi ligesom sidste år minimum kan stille et hurtigt mix-hold i klassen fem-otte løbere samt et roligere hold i klassen 13-24 løbere. Men som sagt afhænger det helt af opbakningen og den enkeltes ønsker. Hvis der er mange, som vil med, tilmelder vi blot flere hold.

Teltpladser er i hus

Vi har allerede reserveret tre teltpladser (sidste år havde vi kun to), og vi har lovning på, at vi – udover vores pavilloner – kan låne et 4 gange 8 meter telt. Derudover kan folk selvfølgelig medbringe deres egne små telte. Klubben betaler for teltpladserne samt et grundgebyr per tilmeldt hold, som er på 350 kr. Hver enkelt løber betaler 150 kr. (læs nærmere på www.24timersloeb.dk, hvad du får for pengene) samt 50 kr. for en morgenmadsbillet. Øvrig forplejning tager man sig selv af. Vi arrangerer nok noget med fælles grill m.v.

Fristen for forpligtende tilmelding er **søndag den 28. Juni** til Carsten Kjærgaard på byagervej73@gmail.com. Dog er fristen hos arrangørerne først den 31/7. Jeg vil bare gerne have tilmeldingerne på plads, inden jeg holder sommerferie.

Det vil derfor være rart, hvis I overholder tilmeldingsfristen.

Infomøde i august

Hvis I ved udgangen af juni endnu ikke har overblik over, hvor vidt I kan deltage, kan I evt. sende mig en mail i løbet af juli. Så ser jeg, om jeg kan putte jer ind på et hold.

Ved tilmeldingen bedes man angive, hvilken klasse man gerne vil deltage i, og hvor mange ture á 5,73 man helst vil løbe i løbet af de 24 timer.

Når jeg har et overblik over holdene, laver jeg et detaljeret tidsskema for de 24 timer, så man ved, præcis, hvornår man skal løbe.

Vi holder nok også et lille informationsmøde i begyndelsen af august, hvor I får flere praktiske informationer.

Sæt kryds

i kalenderen onsdag den 24. juni, hvor vi holder sommerafslutning efter almindelig træning. Det foregår i Fløjstrup Skov.





Vinderen af kagestafetten 2008. Hvem mon løber med den fornemme hæder i år? Mød frem til Kagestafetten den 6. juni og vær med i den behårde konkurrence. (Arkivfoto).

Kagestafetten 2009

Af Carsten Kjærgaard

På lørdag den 6. juni afholder vi BMI Motions berømte kagestafet, hvor løb, kagebaking og ditto -spising går op i en højere enhed.

I år starter vi klokken 10. Vi anbefaler derfor at spise en behersket morgenmad, så der er appetit til kage-orgiet, når løbet er overstået.

Stafetten går i al sin enkelhed ud på, at vi laver hold, der hver består af tre løbere, der løber henholdsvis to, tre eller fem km. Så alle kan være med.

Der er ingen forhåndstilmelding. Mød bare op lidt før klokken 10 i Fløjstrup skoven, så laver vi holdene på stedet. Hvis I kommer en familie, der gerne vil løbe sammen, kan I selvfølgelig godt det. Ellers sammensætter vi holdene, så der både er plads til løbere, der vil nøjes med to km, og dem, der gerne vil løbe tre km eller fem km.

Deltagelse er naturligvis gratis. Det eneste adgangskrav er, at I medbringer en kage (eller alternativt en flok boller) per familie, som kan indgå i den behårde kåring af årets BMI-kage og årets BMI-kagebager til slut. Det er også tilladt at deltage i kagestafetten, selv om man ikke medbringer en kage. Der plejer at være rigeligt til alle. Men eftersom kampen om kagetitlen oftest er mindst lige så intens som selve løbet, ser vi frem til, at rigtig mange tager kage med, Vi satses på godt vejr. Men for en sikkerheds skyld smækker vi også en pavillon eller to op. Der er ikke normal træning den 6/6.

Hvordan går det med løbet...

Af Helle Mortensen

Alle 09'ere, trænere og andre interesserede inviteres til en snak om forårets træning lørdag den 20. juni, når vi er færdige med dagens løb.

Jeg synes, at vi skal tale om, hvordan I løbere har oplevet forløbet, hvad har været godt og hvad kan vi forbedre? Hvad skal der til for, at I vil fortsætte med at løbe, og hvilke mål har I?

Jeg vil også gerne høre, hvilke erfaringer trænerne har gjort sig, og hvordan kan vi bruge det videre.

Tag evt. en kande kaffe, te eller noget køligt med, vi kan sidde ved bordene på pladsen.

Stort og småt

Coopertest på Stadion

Onsdag den 10. juni kl. 17.30 vil der igen være mulighed for at teste den nuværende løbreform, enten ved en coopertest eller en anden form for testløb på Stadion. Coopertest er en løbetest, hvor man løber så langt, man kan på 12 min.

Derefter kan ens kondital udregnes, og heri tages højde for køn og alder.

Også børneattester i BMI Motion

Af Birgitte Avnesø

Da børneatletik som bekendt er kommet ind under BMI Motion, betyder det, at også BMI Motion er forpligtet til at indhente de såkaldte børneattester på ledere, der har med børn gøre.

Bestyrelsen har drøftet dette på

Nye løbere

BMI Motion er en klub med vokseværk, og det har ikke mindst de forgangne tre måneder demonstreret.

Hele 18 ny familier har meldt sig ind. I maj har vi sagt velkommen til følgende nye medlemmer:

Torben og Bodil Gregersen, Skeltoften i Beder
De har børnene Katrine og Christian.

Tina og Tommy Brandt Hedegaard, Majsvangenget i Malling
De har børnene Toke og Embla Maya.

Tanja Wulff Andersen og Brian E. Pedersen, Beder Landevej i Beder.
De har sønnen Lucas.

Pia Skov og Jan Vinther Kristensen, Balskærvej i Malling.
De har børnene Maja, Emil og Sara.

Peter Bjørnholt og Rikke Rauff, Stationsvej i Beder.
De har Tobias og Signe.

Lotte og Martin Lyngsø Rea, Byagervej i Beder.
De har børnene Agnes og Gustav.

Karsten Anker og Hanne Byskov, Skoleparken i Beder.
De har børnene Anton og Oskar.

Anette og Bernhard Nørgaard, Fløjstrupvej i Malling.
De har sønnen Jonas.

Velkommen i BMI Motion.
Vi glæder os til at løbe sammen med jer i skoven.

sit seneste møde i maj, og det blev besluttet, at Jørn Riis sørger for, at der bliver indhentet de nødvendige oplysninger.

Børneattester har været et lovkrav siden 1995.

Attesten skal indhentes på ledere, instruktører og hjælpere. Formålet med attesterne er at styrke indsatsen mod pædofili og andre seksuelle krænkelser af børn.

PROFILEN

Navn:

Jan Mikkelsen, 48 år

Civilstatus:

gift med Connie, med hende har jeg to dejlige børn, Christian og Malene.

Uddannelse, job:

Udlært murer. Jeg har været 30 år i byggebranchen, mange år som selvstændig. Jeg driver i dag mit lille firma i lokalområdet.

Fritidsinteresser:

Jeg har egentlig mange fritidsinteresser, jagt har været en del mere, end det er for tiden. Det kunne også være en tur på en islandsk hest, en tur i kajak, en rask vandretur med rygsæk er det også blevet til et par gange, det sker også at Fru Mikkelsen lokker mig med til dans. En tur i teateret bliver der også tid til sammen med gode venner. Ellers går der en del tid med at holde hus og have i orden.

Favorit ferie:

Vores tur med ungerne til New Zealand og Australien i 2002 var en kæmpe oplevelse. Vandreturen til Island i 2007, samt vores cykeltur sidste år.

Største oplevelse i livet:

Helt sikkert at blive far, men hver dag er vel egentlig en ny oplevelse!

Bedste løbesko:

Det må da være dem, jeg løber i nu, for det er det første rigtige par, jeg har ejet.

Hvornår begyndte du at løbe:

Jeg er først lige begyndt den 4 april. Men jeg har gået og småløbet op til flere halve/hele maraton som hepper i klubben i både ind og udland.

Indmeldt i BMI motion:

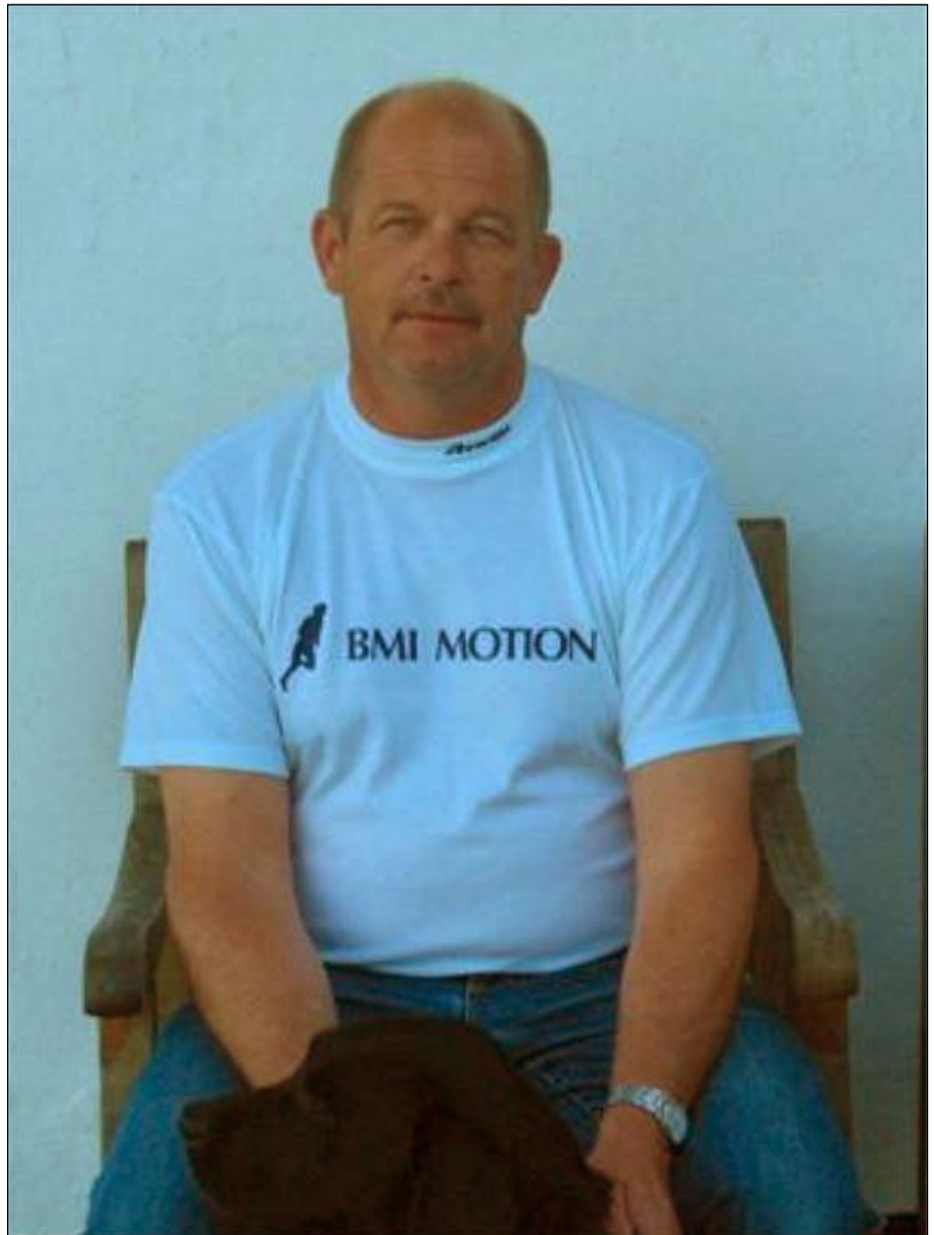
Det er vel omkring 10 år.

Hvor tit løber du:

To gange om ugen onsdag og lørdag.

Sportslige mål:

Mit mål er at kunne løbe fem-10 km et par gange om ugen.

**Bedste løbe eller sportslige oplevelse:**

Min største oplevelse med sport til dato må være, da jeg blev danmarksmester i kano i 1980. Med hensyn til løb er det hver gang, idet jeg kan mærke, at det går bedre, end jeg havde regnet med.

Hvad er årsagen til, at du er medlem af BMI motion:

Jeg synes, at vi har en klub, som laver en masse spændende ting. Den er meget social, alle giver en hånd med, når der er brug for det. Man lærer en masse

nye mennesker at kende til de forskellige arrangementer, der er i gang.

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:

Jeg synes, vores bestyrelse laver et kæmpe arbejde, så alt er, som det skal være.

Et godt træningsråd:

Nu er det vist ikke lige mig, der skal komme med gode råd. Men for mit eget vedkommende vil jeg starte stille og roligt for ikke at miste lysten, nu da jeg endelig har fået mod på at løbe.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning	Den store p-plads i Fløjstrup Skov. Lørdag kl. 10. Onsdag kl. 17.30	
Tirsdag den 2. juni	Kvindeløb, Alt for damerne	Mindeparken kl. 18	
Lørdag den 6. juni	Kagestafet	P-pladsen ved Fløjstrup Skov kl. 10.	
Onsdag den 10. juni	Coopertest	Århus Stadion kl. 17.30	
Onsdag den 24. juni	Sommerafslutning	P-Pladsen ved Fløjstrup Skov efter løbetræning.	

F = Fællestilmelding

Fællestilmelding: Carsten Kjærgaard, email: ck@cabiweb.dk tlf. 8693 8696
 Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen, email: syp@webspeed.dk tlf. 8693 7612
 Motionsudvalget: Birgit Winther, email: larsogbirgit@pc.dk tlf. 8693 8510

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Carsten Kjærgaard. Email: ck@cabiweb.dk 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
 BMI Motions bankkonto: Danske Bank 3661 3663071947



Hovedsponsor for BMI Motion