

BMI MOTION

Klubbladet

1. november - 30. november 2008



Der blev gået godt til kagefadet efter et veloverstået klubmesterskab. Og som sædvanlig var der masser af kager, så det var selvforskyldt, hvis lækkersulten ikke blev stillet. (Foto: Thomas Fensten)

Mesterskab og kaffehygge

Af Birgitte Avnesø

Vejrguderne stod BMI Motion bi, da cross løbet 2008 blev afviklet i god ro og orden lørdag den 4. oktober.

Løbet blev traditionen tro afviklet i Vilhelmsborg-skoven og omegn i herligt solskinsvejr, og 44 medlemmer mødte op for at konkurrere indbyrdes om klubmesterskabet i hhv. 2 km, 5 km og 10 km.

Resultaterne af løbet kan findes på BMI Motions hjemmeside.

Her skal blot nævnes, at den hurtigste m/k'er på 5 km ruten blev Michael Lee i tiden 21.58 min. Lige i hælene på ham var BMI Motions formand Carsten Kjærgaard, der løb på 22.01 min.

På 10 km distancen sikrede Gudjon Gudmundsson sig guld med tiden 40.16 min. Også han fik dog kamp til strengen

af Kristian Koldtoft, der løb i mål bare tre sekunder senere i tiden 40.19 min.

Efter de fysiske udfoldelser i skoven stod den i vanlig stil på masser af kage, kaffe og hygge under viadukten.

Klubmestrene i de respektive aldersklasser modtager behørig hyldest i forbindelse med klubbens julebanko. Det sker som omtalt andet steds i folderen den 26. november.



Det skortede ikke på opbakning til deltagerne fra publikum og de løbere, er var nået i mål.
(Foto: Thomas Fensten)



Uden mad og drikke, duer helten ikke...
Her er det Jeppe Kreiberg Fricke, der napper sig en kage efter dagens indsats.
(Foto: Thomas Fensten)

Man nøjes da ikke med fem km, når man *har* skiftet tøj!

Af Helle Mogensen

På cykel på vej mod start på årets crossløb i Vilhelmsborgskoven, kom den sætning flere gange frem i mine tanker.



Første gang jeg hørte den, var for mange år siden til et fastelavns- eller crossløb. Jeg var dengang som nu i tvivl om, hvor langt jeg skulle løbe og talte med Kirsten Bruun om det. Kirsten sagde, at når man har klædt om, er det for lidt at

løbe fem km! Dengang var det udslagsgivende for mit valg, jeg løb de 10, jeg havde jo klædt om.

Spørgsmål om ære

I dag sneg andre tanker sig ind, for der er nu ikke noget så demoraliserende, som at skulle løbe en hård rute to gange. Jeg cykler frem og tilbage, det giver jo også motion. Jeg havde næsten overbevist mig selv om, at jeg lige præcis i dag godt kunne tillade mig kun at løbe 5 km og var egentlig godt tilfreds med denne beslutning, da jeg mødte op under broen, hvor der allerede var mange friske BMI'er samlet.

Jeg snakkede lidt og kom så til det tidspunkt, hvor den endelige beslutning skulle tages. Jeg skrev

mit navn og satte kryds i min aldersklasse. Nu kunne jeg ikke dy mig længere, men måtte lige tjekke de andre pigers alder og især distancer. Der jo et spørgsmålet om ære, hvem vil ikke gerne hyldes som klubvinder til julebanko.

Mens jeg stod der og tænkte taktik, kom Lone E også til for at tilmelde sig. Pludseligt hørte jeg mig selv overtale Lone til, at vi begge løb 10 km. Vi ville så nærmest af sig selv blive klubmestre. Bordet fanger. Jeg diskuterede igen det taktiske med Lone, nu havde jeg næsten fortrængt, hvor forfærdeligt jeg syntes, det er at løbe samme rute to gange. Vi var enige, det gælder

10'eren. Ernst bifaldt valget, vi har før kæmpet bravt.

God oplevelse

Løbet blev skudt i gang. Ruten var lige så hård som tidligere, men heldigvis ikke så mudret, som vi før har prøvet den.

Det var dejligt løbevej og som sædvanligt hyggeligt at komme forbi startstedet med alle tilskuerne.

Første tur gik meget godt, her var der mange at løbe med.

På anden tur følte jeg, at jeg var helt alene, indtil jeg lige før vandfaldet hørte en komme piskende bagfra. Hvor han kom fra er mig stadig en gåde.

Det satte dog lidt mere fut i mine ben, som vel var gået noget i stå op ad bakkerne.

Det varede lidt, før han indhentede og overhalede mig. Tilbage i mål kunne jeg sammen med alle de andre deltagere og heppere nyde en mængde kager og medbragt te.

Min tid, ja den var vist ok.

Oplevelsen - rigtig god! Om jeg også næste gang tager de 10 km - det gør jeg jo nok, det er jo næsten spild at klæde om for mindre!

Tak til jer som arrangerede.

Sæt kryds



Julefrokost den 17. december.

En aktivitet, hvor vi ikke absolut skal løbe, bliver en hyggeligt julefrokost den 17. december kl. 19.30. Faciliteterne er allerede reserveret.

Vi har endnu ikke besluttet os for den endelige menu, men allerede nu kan det godt røbes, at vi starter med lækre sild - dem der svømmer i klar væske. Ikke dem der løber i skoven :o).

Det er nødvendigt med forhåndstilmelding, og i så henseende er I velkomne til allerede nu at sende mig en mail på finn.kempel@mail.dk. Så I er sikre på en plads.

Venlig hilsen Finn Kempel

Vandretur på kanten af EU

Af Knud Jespersen

Men ikke på kant med EU! Thomas Nielsen sluttede sit foredrag om en vandretur igennem Østeuropa af med, at oplevelserne af folk, vilkår og fremtidsudsigter i de nye EU-lande har gjort en EU-skeptiker som ham mere EU-positiv.

Hele 51 BMI'er havde onsdag den 29. oktober fundet vej til Egelund, hvor biolog og naturvejleder fra Odense, Thomas Nielsen fortalte og viste billeder fra sin dogmetur på 2900 kilometer til fods og 2000 kilometer med bil, tog, traktor og hestevogn.

Turen gik med rygsæk, telt og vandrestøvler gennem Estland, Letland, Litauen, Polen, Slovakiet, Ungarn, Rumænien, Bulgarien frem til målet Istanbul i Tyrkiet.

Tegninger og akvarel

Billeder fra turen var ligesom dogmefilm også håndholdte. Thomas havde nemlig ladet kameraet blive hjemme i Odense og i stedet medbragt skitsebøger, hvori han dagligt lavede tegninger eller akvarel af de indtryk, han fik på sin tur.

Det var en rigtig god beslutning. Stregtegningerne af natur, bymiljøer og mennesker gennem østeuropa illustrerede perfekt vandringsmandens oplevelser og indtryk fra en tur, hvis formål dels var i et roligt tempo at få natur og kultur i de tidligere østblokstater på nært hold, dels at reflektere over, hvem han selv er, og hvad han vil med sit liv.

Jaget af hunde

Thomas Nielsen har skrevet en bog med illustrationer om sin pilgrimsagtige færd og om sine oplevelser ("Østeuropa til fods", 2007).

Ifølge arrangør Elsebeth er det en meget læseværdig beretning. Det viste sig imidlertid også, at Thomas er en blændende fortæller, så de to timers beretning var ikke et minut for langt. Dejligt at blive taget med på tur med så enkle men effektfulde virkemidler.

Vi følte næsten selv på vores krop de første frostkolde nætter i telt i Estland.

Vi var med på køreturen i Letland med en karseklippet, tatoveret og vodka-stiv chauffør med

identitetsproblemer og 140 km/t ad mørke grusveje.

Vi fulgte med på den lange og ensomme vandring gennem øde slovakiske skovstrækninger og blev budt på fiskesuppe og sligovits af tandløse babuskaer i Rumænien, inden vi blev jagtet af alskens hyrdehunde, jagthunde, vagthunde, mølædte hunde, zigeuner-hunde samt en rottweiler, mens lokalbefolkningen nærmest lavede væddemål om, hvorvidt vi ville overleve.

Ikke noget at sige til at den atletiske 35 årige biolog var noget hul-ballet at se på.

Et andet billede

Men vi var også med, når han sad midt i en idyllisk vinmark i Bulgarien og tegnede landsbyens silhouet under sig, mens hærflugle, storke i massevis og europæiske hamstre passede deres forplejning, parring og øvrige gøremål rundt omkring ham.

Af opslaget om foredraget fremgår det, at Thomas' fortælling ville vise et andet billede af et Østeuropa med landsbyer, høstakke og storke samt betonkommunisme og rå kapitalisme.

Personligt synes jeg nu, at fortællingen netop viste dette billede, og at man blev bekræftet i, at det hænger sådan sammen.

Men Thomas fik også med sin beretning tydeliggjort, at udviklingen efter EU-optagelsen sker med lynets hast i disse lande, så hvis vi vil opleve en natur og kultur a la Morten Korch i det underskønne Estland, Polen og Bulgarien, inden det bare ligner vores eget, så er det nu!

Stor tak til initiativ-tagerne Elsebeth og Finn Kempel for dette fine arrangement!

Husk også...

31. december - Nytårstravetur

Dette omtales i næste nummer - hvem ved, måske bliver det "Same procedure as last year!"

Tidspunkt for lørdagstræning

Af Carsten Kjærgaard

Som bekendt ændrede vi i foråret træningstidspunktet om lørdagen. Tidligere startede lørdagstræningen kl. 12, men det seneste halve år er vi begyndt kl. 10. Ændringen var bl.a. foranlediget af medlemsundersøgelsen for et lille år siden.

Der er delte meninger om det tidlige tidspunkt om lørdagen. Nogle synes, det er perfekt. Andre er rigtig kedede af ændringen. Der er dukket nye ansigter op, men vi ved ikke helt, om det skyldes det ændrede tidspunkt. Andre ansigter, som tidligere kom til træningen, dukker derimod ikke op så tit mere. Endelig ser det ikke ud til, at det er lykkedes at tiltrække de hurtige, unge folk til træningen, selv om den tidlige træning måske passer bedre ind i et familieliv med små børn.

Den seneste måneds tid har der ikke været så mange til lørdagstræningen, og flere har ytret ønske om, at vi vender tilbage til "gamle dage".

Vi har drøftet det i bestyrelsen. Og vi har besluttet, at vi fortsætter med kl. 10 indtil nytår. Men allerede i november vil vi sende en mail ud til alle medlemmer, hvor vi beder om en tilbagemelding på, om man fortrækker at træne kl. 10, 11, 12 eller 13 om lørdagen. I forbindelse med undersøgelsen vil vi opfordre til, at kun de medlemmer, der forventer jævnligt at benytte sig af lørdagstræningen, deltager i besvarelsene. Nærmere detaljer om besvarelsen følger i den mail, som I alle modtager ca. den 10. november.

Afhængig af svaret vil bestyrelsen afgøre, om vi ændrer tidspunktet igen. Vi melder resultatet ud i decembernummeret af Bladet. Indtil da vil vi meget opfordre til, at så mange som muligt – hvis man vel og mærke har lyst, og det passer ind i weekendens øvrige gøremål – møder op til fællestræning om lørdagen kl. 10 frem til nytår.

Venlig hilsen på bestyrelsens vegne
Carsten Kjærgaard

Nyt fra Fuldenløbsudvalget

Der er brug for flere hænder

Af Kirsten E. Petersen

Børneløb, cykelryttere og flere hænder. Det var blot nogle af de ting, der blev snakket om, da Fuldenløbsudvalget holdt evalueringsmøde med hjælpere og officials i klublokalet i Egelund den 8. oktober.

Nogle af aftenens ideer/emner var:

Der er brug for flere hænder, og alle medlemmer har et ansvar for at vi kan afvikle løbet. Hvordan sikrer vi en balance med mange klubløbere og hjælpere til det praktiske? Generationsskiftet – mange har været med i mange år, så det meste "klapper" af sig selv – men vi har brug for "dokumentation", så andre kan tage over.

Forslag om, at alle hjælpere/officials næste år nedfælder deres opgaver på et stykke papir, der samles i en mappe – og måske "sidemandsoplæring" af nye officials på de vigtige poster.

Nogle har for mange opgaver – tænk mere i sammensætning af opgaver på dagen.

Fremgang i deltagerantallet i år – tænk kreativt for at holde fast i udviklingen, f.eks. i forhold til sponsorer. Børneløb på f.eks. to km i Skoleparken i 2009. Skal sløjfen "sløjfes" på den korte rute, så der i stedet løbes mod Vilhelmsborg på asfalten og vendes.

Uændret distance. Hvordan sikrer vi fremadrettet, at der ikke afvikles cykelløb og motionsløb på samme tidspunkt?

Her skal bemærkes, at alle BMI officials på ruten roste cykelrytterne for flot optræden i forhold til løberne.

Tak for ris, ros, forslag til forbedringer og nye tiltag til deltagerne i mødet, og tak til jer der har sendt forslag og kommentarer til os pr. mail. Vi tager det hele med til udvalgets næste evalueringsmøde i slutningen af oktober.



Nyt fra aktivitetsudvalget

Så er der julebanko

Af Finn Kempel

Nu er det ved at være tid til at tænke på julegaver. Kom derfor til julebanko den 26. november efter løb i Egelund hallen, hvor der er mulighed for at vinde de første spændende julegaver.

Vi håber på, at vi igen i år kan få de to super løbende julenisser Jørgen og Kurt Ivar, der altid i fin stil og med myndighed i stemmen, formår at afvikle dette tilløbsstykke af en aktivitet.

Efter julebanko og amerikansk lotteri bliver der mulighed for at tage forsmag på julen. Vi får serveret jule gløgg, æbleskiver, småkager og måske en juleappelsin. Der er selvfølgelig også tid at hædre vore mange crossmestre.

Reglerne for deltagelse er meget enkle – der er ingen forhåndstilmelding eller plads reservationer, men der er plads til ca. 70 personer i lokalet – Hver familie giver som "adgangsbillet" til arrangementet én 1. præmie til julebankoet, til en værdi af ca 50 kr. (brug fantasien).

Grunden til, at beløbet er hævet lidt er, at nogle af side gevinsterne er ved at være mere eftertragtede end hovedgevinsterne :o).

Jeg vil opfordre alle, der har mulighed for at skaffe sidegevinster, om at tage dem med og gerne give os et praj om, at man har muligheden. Alt er velkomment stort som småt. Vi håber på stort fremmøde. Der er normalt mange præmier, og selskabet er normalt i godt humør.

PROFILEN

Navn: Ulrik Flyndersøe, 43 år.

Civil status: Jeg er gift med Pia, som jeg har to børn med. Min datter Christel på 10 år og min søn Simon på syv år.

Job: Jeg arbejder som projekt leder/programmør i et firma, som laver testudstyr til elektronik industrien.

Andre fritidsinteresser: Om sommeren kan hele familien godt lide at campere - helst sydpå. Om vinteren har jeg de sidste par år gået til spinning.

Favorit ferie: Elsker sol og strand. Den absolut bedste ferie jeg har haft, var en 14 dages tur til Caribien ca. et år, inden vi fik børn.

Største oplevelse i livet: Vi havde i nogle år forsøgt at få børn uden held og havde derfor søgt om adoption. Derfor var det den ultimative største dag i vores liv, da vi fik besked om, at vi havde fået en lille pige Christel på otte uger. Tre år senere var vi så heldige, at vi også fik Simon på fire mdr. De er begge fra Colombia.

Bedste løbesko: Det må være mine gamle Nike Pegasus (det er dem som jeg har løbet hurtigst i) Jeg har dog efter en løbebåndstest skiftet model til en Asics Gel3000, da jeg ifølge testen havde en let pronation.

Hvornår begyndte du at løbe:

Indtil jeg var 41 år, havde jeg aldrig rigtig løbet. Jeg havde forsøgt at komme i gang 3-4 gange, men hver gang var det løbet ud i sandet efter få ugers træning. Det som virkelig fik mig tændt, var et ønske om, at nu skulle jeg tage mig, samt et væddemål med en ven. Væddemålet gik på, om jeg fra komplet utrænede og overvægtig, kunne løbe Marselisløbet 6,4 km i en stjernetid ni mdr senere. Så i løbet af foråret tabte jeg mig 20 kg, og løb en del i Århus 1900 med min ven. Mit mål blev nået, og jeg løb i tiden 29.52 minutter. Ca. tre minutter bedre end kravet i mit væddemål.

Indmeldt i BMI motion: April 2008.



Månedens profil Ulrik Flyndersøe fra halvmaraton i Skanderborg.

Hvor tit løber du:

Jeg forsøger at løbe mindst to gange om ugen.

Sportslige mål: Jeg løber altid imod mig selv. Jeg vil gerne bare blive bedre, end jeg er nu. Men jeg har en lille drøm om at kunne løbe en fem km på 20 minutter. Men jeg kan godt mærke, at det bliver svært at komme derved med min vægt. Derudover drømmer jeg lidt om at kunne sige, at jeg også har løbet et maraton. Og har en ide om at det skal ske i foråret 2009.

Største sportslige oplevelse: Jeg havde besluttet, at jeg ville løbe et halvmaraton i 2008. Valget

blev Skanderborg løbet. Desværre blev min træning ødelagt af en uges sygdom kort før løbet, og først på selve løbsdagen besluttede jeg mig for alligevel at deltage. Jeg startede sammen med næste 1000 andre - og jeg syntes egentlig, det gik rigtig godt. Da jeg var nået ud til 12 km mærket, så den samlede tid ud til at blive omkring 1:50. Men så skete der noget med kroppen. Jeg begyndte at få ondt i maven - men fortsatte i lidt lavere hastighed. Omkring 15 km mærket var smerterne så kraftige, at jeg ikke kunne løbe - jeg stoppede og knækkede mig i grøften. Langsomt begyndte maven igen at blive bedre - og fra 17 km mærket kunne jeg igen løbe normalt. Jeg kom ind i tiden 2:03. og havde fået en masse ny erfaring som løber. Jeg drikker normalt altid kun vand, men havde drukket saft ved seks km mærket. Jeg er derfor også kommet til den konklusion, at det var saft fra vanddepoterne, som gav mig problemer med maven. Jeg drikker KUN vand fremover.

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

Mine børn ville gerne deltage på atletik holdet, og jeg savnede nogle lokale at løbe med. Så var det jo bare at melde sig ind. Jeg er ikke særlig god til at løbe alene, og kommer desværre ikke altid af sted, hvis ikke der står nogle, som forventer, at jeg kommer.

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:

Siden den første dag jeg uanmeldt mødte op nede i skoven til en lørdagstræning, har jeg følt mig utrolig velkommen. Der var også altid nogle ude på ruten, som var med til at presse mig lidt på fart og distance. Der er ingen tvivl om, at netop det er noget, som motiverer sådan en som mig. Så stor ros til jer alle fra mig. Det eneste jeg måske savner, er en officiel fælles løbedag om mandagen.

Et godt træningsråd: Jeg tror, at jeg selv stadigvæk har meget at lære fra mere erfarne løbere. Men for de nye løbere, så husk at lytte til hvornår din krop har nået grænsen, så du ikke får skader.

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.	
Fredage	Spinning	Motionslokalet, Egelund hallen.	
Onsdag den 26. november.	Julebanko	Klublokalet bag cafeteriet i Egelund hallen.	

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