

LØBESEDLLEN

BMI Motion

1. oktober - 31. oktober 2009



Klar, parat løb...545 løbere trodsede regnen og var med i årets Fuldenløb.

Regndråber drypper i mit hår...

Tekst: Kirsten Pedersen
Foto: Frank Jensen

"Regndråber drypper i mit hår, og regnvandet svupper blidt i sko'ne, når jeg går, nej hvor er jeg våd, for regndråber drypper i mit hår, så det driver!"

De fleste kender Pedro Bikers danske udgave af Burt Bacharachs klassiker. Havde vi haft en Fuldenløbssang, var det helt sikkert blevet denne i år. Vejret på løbsdagen er den ukendte faktor i planlægningen, som let kan afgøre, om der kommer 350 eller 700 løbere.



Fuldenløbsudvalget overgik nok de fleste landmænd i antal hits på DMI's hjemmeside, hvor byvejr prognosen blev checket dagligt; det kunne da ikke passe, at

det skulle blive regnvejrlige præcis dén dag. Men som dagene gik, trak skyerne sammen over Beder – og prognosen holdt stik. Fuldenløbet 2009 blev det år, hvor

det regnede (til tider meget voldsomt) – fredag, fredag aften, lørdag morgen og først stilnede af, da vi skulle i gang med at pakke sammen sidst på eftermiddagen. Men: Det glemmer man, når løberne trodser regnvejret – i år gennemførte 545 løbere i alle aldre. De fordelte sig med 326 løbere på den korte rute og 219 løbere på den lange rute.

Højt tempo fra start
Med læserne har nok allerede regnet ud, at de deltagende løbere ville fremad, da Flemming Knudsen skød løbet i gang. Det høje tempo



Vanen tro blev løberne varmet godt igennem, inden startskuddet lød.

betød også, at vore cykelofficials, som ledsager den forreste løber på begge ruter, fik deres sag for. Det var første gang, de oplevede, at løberne spurtede forbi dem opad bakkerne, som var meget fedtede. Og billederne fra dagen fortæller uden ord om våde løbere med mudrede ben og våde sko – men som passerede målstregen med humøret i behold og glade smil. Har du ikke allerede set billederne, så check hjemmesiden.



Det blev en mudret fornøjelse at løbe i skoven.

Stille på pladsen

Vejret betød, at der var meget stille på pladsen efter starten, og indtil løberne begyndte at komme i mål. Der var meget få tilskuere, og på grund af blæst og regn blev løberne hurtigt afkølede, når de kom i mål. Derfor valgte vi at fremskynde præmieoverrækkelsen – heldigvis lige inden strømmen forsvandt. Det betød til gengæld, at speakerne måtte råbe de sidste løbere i mål.

Som noget nyt har vi i år prøvet at lave en ekstra konkurrence for løbere på den korte rute, hvor man kunne tilmelde fem løbere

som firmahold. Man deltager i det individuelle løb – og den samlede tid indgår så i holdkonkurrencen.

Officials og hjælpere 2009

BMI Motion har mange trofaste hjælpere og officials, som trofast kommer hvert år – tak for hjælpen til jer alle, I går til sagen med smil og godt humør – og det er dejligt, at der også i år har været medlemmer, som vil hjælpe eller tilbyde at træde til med kort varsel.

Et af målene i år har været, at Fuldenløbsudvalget får lavet en

drejebog for planlægning og afvikling af løbet, så det bliver lettere at overtage nye opgaver.

Tak til alle jer, der allerede har beskrevet jeres opgaver – og på forhånd tak til jer, der mangler at sende et lille skriv til Anne Grethe Birk.

En måde at sikre kendskab til de forskellige opgaver er, at man prøver forskellige opgaver. Det giver også en anden dialog omkring forbedringer og nye ting, når der kommer andre øjne til – og vi får lavet et netværk mellem nye og erfarne hjælpere, som er med

til at få tingene til at fungere "af sig selv".

De fleste hjælpere og officials valgte at slutte dagen i kantine, hvor der vanen tro blev serveret pølser og øl/vand, ligesom vi takker bl.a. Gunnar fra Beder Skole og Hjemmeværnet, inden vi "kårer" årets Fuldenløbshjælper. Arbejdsbetingelserne taget i betragtning var I alle kandidater – men da det kun kan være en, faldt valget på Henrik Vistisen, som gennem mange år har ydet en stor indsats – både som speaker på selve dagen, men også i ugerne op til løbet, hvor der samles sponsorpæremier og ting til de populære børneposer.

Nu venter 2010

Så er Fuldenløbet 2009 overstået – og fra Fuldenløbsudvalget vil vi gerne sige tak til alle, som kom og løb, reklamerede for løbet og alle jer, som gav en hjælpende hånd undervejs.

Fuldenløbet er den aktivitet i BMI Motion, som giver klubben en økonomisk frihed, der betyder, at vi kan fastholde et lavt kontingent – og det er også den begivenhed, som involverer flest hjælpere på én gang.

Vi har et fælles mål: At lave et godt løb, som mange løbere synes, det er værd at deltage i. Har du gode ideer og forslag, der kan være med til at gøre løbet endnu bedre, hører vi gerne fra dig – vi mødes for at evaluere løbet i slutningen af oktober. Tak for i år – på gensyn i 2010.



Husk julebanko



En kommende aktivitet i aktivitetsudvalgets regi er vort store traditionsrige julebanko. Her behøver vi ikke absolut kunne løbe rundt for at deltage – book allerede i kalenderen nu – det er den 25. november. Vel mødt.



Efter tre år på posten som formand for BMI Motion takker Carsten Kjærgaard af ved næste generalforsamling i februar næste år. Medlemmer med en formand i maven er meget velkommen til at ringe til Carsten og høre, hvad hvervet som formand indebærer - udover at byde velkommen til BMI Stafetten i regnvej, som vist på billedet her. (Foto: Thomas Fensten)

Formand og redaktør søges

Af Carsten Kjærgaard

I februar næste år holder vi vanen tro generalforsamling. Til den tid har undertegnede været formand i tre år.

I sammenligning med Anne Grethe Birks 13 årige formandskab vil nogen måske indvende, at jeg først lige er startet.

Men jeg er mest til korte spurter, i hvert fald når det gælder formandsposter. Og heldigvis kan jeg stadig huske, at jeg ikke lovede mere, da jeg blev formand i februar 2007.

Derfor vil jeg gerne – med nogenlunde god samvittighed – takke af for denne gang. Og samtidig vil jeg indvarsle jagten på en ny formand.

Taknemlig tjans

Det er rent faktisk en taknemmelig tjans at være formand for BMI Motion.

Masser af mennesker, som er samlet om noget, som de synes, er sjovt, og en behagelig tilbøjelighed til at hjælpe til, når der er behov for det. Det karakteriserer BMI's medlemmer. Derfor er formandsposten om ikke en galionsfigur så i hvert fald ikke noget tungt og slidsomt åg. Og derfor skal dette lille opråb læses som et TILBUD snarere end som en bøn.

Så alle, der ikke er helt afvisende over for at tage en tjans som

formand for vores løbeklub, må rigtig gerne henvende sig til mig og høre mere om posten – både om den begrænsede arbejdsindsats, de mange frynsegoder og de spændende konferencer i indland og udland samt alle de andre spændende ting, som følger med jobbet. Nej, alvorligt talt, det er en fornøjelse at være formand for BMI Motion, og det er ikke krævende. Så jeg håber, at der blandt vores højt kvalificerede medlemmer er nogle, som er interesserede. Ring endelig til mig på tlf: 86 93 86 96 eller send en mail: byagervej73@gmail.com

Ny redaktør

Ud over skiftet på formandsposten stopper Birgitte også som redaktør af Løbesedlen. Med egne øjne kan man hver måned se, hvilket fremragende job Birgitte udfører som redaktør. Derfor kan det måske virke en smule skræmmende at træde i Birgittes fodspor. Men jeg er sikker på, at der blandt medlemmerne gemmer der sig flere super-kompetente redaktører, der kan viderføre Løbesedlen på det hidtidige høje niveau.

Så også her skal lyde en opfordring til, at redaktører in spe dukker op og kandiderer til posten. Interesserede er meget velkommen til at ringe til Birgitte på tlf. 40 62 55 56 og høre nærmere.



2. halvleg efter klubmesterskaberne i cross er kagespisning ad libitum. Det plejer at være vældig populært. Her er det sidste års strabadser, der skylles ned med kaffe og sødt. (Foto: Thomas Fensten)

Så skal cross-skoene findes frem!!

Af Carsten Kjærgaard

Lørdag den 3. oktober håber alle sande BMIere, at der bliver regn, blæst og mudder på stierne i skoven. Det er nemlig tid til det årlige, prestigefyldte klubmesterskab i cross.

Starten går **kl. 13** i Vilhelmsborgskoven (i viadukten under Oddervej). Der er deltagerregistrering og nummerudlevering fra **kl. 12.15**. Der er ingen forhåndstilmelding. Bare mød op. Der er tre ruter: en kort tur (en-to km) for små børn og sprintere; fem km; 10 km. Behøver vi at sige, at ruterne er knaldhårde? Ruteplanlæggerne har med sædvanlig udsøgt finesse fundet de bedste stigninger og mest mudrede passager i skoven, så der er dækket op til et rigtigt crossløb.

Mange kategorier
Alle tilmeldte er inddelt i så

fintmaskede alderskategorier, at der er rigtig gode chancer for at løbe med klubmesterskabet i ens helt egen aldersgruppe. Ganske vist er der ingen præmier – ud over et vinderdiplom overrakt under stor festivitas til klubbens årlige bankoseance i november – men æren er jo som bekendt også det fagreste træ i skoven. Derfor: mød talstærkt op, så vi kan få et velbesøgt klubmesterskab, hvor der bliver gået til stålet og



kæmpet om hver en muddermeter. Efter løbet er klubben vært ved det traditionsrige kagebord. Medbring selv te og kaffe. Den sædvanlige lørdagstræning kl. 10 i Fløjstrup Skov er aflyst denne dag.

Vintertræning

Crossløbet indvarsler også vintersæsonen. Det betyder, at onsdagstræningen fremover foregår kl. 17.30 fra Egelund. Vi løber på oplyste stier i Malling og Beder. Den længste rute er ca. 9,3 km. Der er mulighed for bad og sauna efter træningen. Første gang: onsdag den 7/10 kl. 17.30. Lørdagstræningen foregår hele vinteren som sædvanlig i Fløjstrup Skov. Men start og slut er flyttet til Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov. Første gang: Lørdag den 10/10 kl. 10.

Færdselsregler på stier og i skove

Af Helle Mortensen

Da vi er en løbeklub med mange løbere, som gerne vil løbe sammen og måske snakke lidt undervejs, sker der ofte det, at vi fylder meget.

Jeg har observeret, at vi, når vi møder andre på stier og veje i skoven og i byen, flakker fra side til side, fordi vi ikke har helt klare regler for, hvilken side vi skal løbe til.

For at afklare, om vi skal trække ind til venstre side, som vi gør, når vi løber alene, eller vi skal løbe i højre side, fordi vi er en flok, har jeg spurgt hos færdselspolitiet i

Århus. Her kommer svaret:

Det fremgår af Færdselslovens § 10, stk. 2, at gående som benytter kørebanen, skal gå yderst i kørebanens venstre side. Det samme gælder løbere, uanset om der er tale om løbere, der løber alene, eller flere der følges ad.

Derfor vil jeg bede jer alle om at hjælpe jer selv, hinanden og de andre trafikanter med tydeligt og i god tid at vise, hvilken side vi trækker ind til. Dette kan f. eks. gøres ved at råbe hold til venstre, når man ser en cyklist eller bil. Vi kan også bruge armene til at vise cyklisterne, til hvilken side de skal køre uden om os.

Nyt fra Aktivitetsudvalget

Foredrag i Egelund

Af Finn Kempel

Onsdag den 28. oktober kl. 19.30 er der foredrag med den tidligere eliteløber Nina Thysk. Hun skal tale om drivkraften i løbet. Hvordan motiveres vi, og hvorfor spiller psyken os nogle gange et pus.

Det er lykket os at få den lokale kendte Nina Thysk til at komme og fortælle os, hvilke generelle problemstillinger der er omkring det at skulle præstere noget, når man enten selv eller andre har store forventninger til det, vi præsterer.

Nina har i sommer afsluttet sin bacheloropgave hvori hun bl.a. fokuserede på, hvad der er drivkraften for os som sportsfolk, hvorfor gør vi som vi gør, hvori ligger problemerne eller faldgrupperne, alt sammen for såvel elitefolk som for motionister. Nina har prøvet meget af det på egen krop, så det er ikke kun teoretisk erfaring, hun dør ud af. Nina vil komme ind på de almene psykologiske vinkler så som – "Hvad er baggrunden for, at vi bliver ved med at løbe?"

– "Hvad motiverer til at løbe?" – "Hvad med det sociale i at løbe?" – "Problemstillinger omkring præstation?" Dette er dog kun lidt af indholdet, så kom og lyt med – det bliver en spændende aften. Foredrag og arrangementet er gratis for medlemmer af BMI-Motion – andre kan deltage for 40 kr./person – aftenen inkluderer foredragsholder, kaffe/the, lidt sødt og måske et stykke frugt - Af hensyn til traktement **skal tilmelding** foretages pr. mail til mig – finn.kempel@mail.dk –

Forbered spørgsmål til aftenen – tænk over tingene – det gør dit eget udbytte væsentligt større.

Personlige rekorder for Nina:

1500 m: 4.44,44 min. (2005)
3000 m: 9.45,01 min. (2005)
5000 m: 16.41,01 min. (2005)
10.000 m: 35.08,42 min. (2003)
10 km: 34.11 min. (2005)
15 km: 54.51 min. (2003)
½ mar.: 1.17,15 time (2003)



Nye medlemmer

BMI Motion har i september sagt pænt goddag til følgende nye medlemmer:

Trixi Mygind og Ole Glud Flytkjær Obstrupvej i Mårslet. De har børnene Emil og Arda.

Lisbet og Kjeld Nygaard Nymarksvej, Mårslet. De har børnene Maria og Julie.

Inger Bending, Kirkeager i Beder.

Pia og Morten Christiansen Storenorvej, Malling. De har børnene Astrid, Gustav, Aske og Frida.

Inge Merete og Morten Nielsen, Byagervej i Beder.

Klubbetalt løb i Vejle

Søndag den 18. oktober er der mulighed for at vælge mellem 5 km, 10 km eller ½ maraton på en smuk rute i Vejle Ådal, hvor Vejle Idrætsforening arrangerer sit årlige løb. Der er ca. 2500 deltagere på en helt flad rute. BMI Motion betaler startgebyret. Tilmelding senest den 6/10 hos Carsten Kjærgaard på byagervej73@gmail.com. Læs om de nærmere detaljer på www.vejlelober.dk

Jeg laver fællestilmelding og betaling for alle tilmeldte BMIere. I får en bekræftelses-mail den 8. oktober.

Deltagerne arrangerer selv transport.

Slut med spinning

Af Helle Mortensen

Spinning i BMI Motion, som har været en fast vintertradition gennem en del år, er desværre slut i den kendte udgave. Om jeg ligefrem vil savne vores kvindelige indpisker som har gentaget de samme ting utrætteligt fredag efter fredag ved jeg ikke, men samværet og saunaturen bagefter vil bestemt blive et savn. Spinning er blevet en selvstændig del under BMI, man skal derfor melde sig til via BMI hovedforenings hjemmeside. Hvis der er interesse for det kan vi forsøge at få en aftale med den nye spinning afdeling.

PROFILEN

Navn:

Morten Hejgaard Nielsen,
51 år.

Indmeldt i BMI:

Januar 2009.

Civil status:

Bor sammen med Anette,
som også løber en tur i
BMI af og til, vi har to
børn Niklas på 19 år og
Martin på 15 år.

Hvor tit løber du:

Typisk tre gange pr uge.
25-40 km.

Uddannelse og job:

Jeg er ingeniør af
uddannelse. Jeg har
i dag en virksomhed
i Højbjerg, hvor vi
producerer sikringsdøre
og porte, hvilket til
stadighed bringer os
rundt til alle de mest
markante byggerier i
Danmark.

Fritidsinteresser:

Jeg har deltaget i mange
forskellige ting.

Har kørt mange
kilometer på motorcykler
og gør det stadig, senest
en tur til Benelux her i
september på BSA, der
er fra 68.

Gået på jagt tidligere.
Sejlet sejlbåd i nogle år.
Spiller badminton, hver
uge.

En rockkoncert i ny og
næ er også godt.
Hygger lidt omkring det
gamle husmandssted, vi
bor i.
Været fodboldtræner et
par gange.

Sportslige mål:

At være i en fornuftig
form, deltager i nogle
af de motionsløb, der er
mange af rundt omkring,
måske flere og længere
med tiden.

Favorit ferie:

Jeg ved ikke, om jeg har
haft den endnu, men
det er fint at prøve lidt
forskelligt. Det kan være
motorcykelferie på lidt
primitiv vis.



De årlige skiferier med
familie og venner,
både med langrend og
ned af bakke. Også
gerne til lidt varmere
områder, hvor vandet har
badetemperatur.
Vi har i år været i
Mexico med spændende
oplevelser rundt i landet
og snorkling i Caribien.

**Bedste sportslige
oplevelse:**

Mange, lige fra de skæve
skud på fodboldbanen
som ung over
gymnastikhøjskolen til
cykel- og løbeturene.

**Største oplevelse
i livet:**

Det meste, men det er

nok familien og det at få
børn.

**Hvad er årsag til, at
du er medlem af BMI
motion:**

Den direkte grund er
opfordring fra en bekendt
i klubben. Jeg kan godt
lide at være aktiv efter
den lidt tilbagelænedes
hverdag, hvor jeg kører
kontorstol og bilstol. Den
individuelle løbetur er
nem at putte ind i det
daglige.

Bedste løbesko:

Jeg har prøvet
forskellige, også helt
ubrugelige, men Asics
der sidder lidt tæt til er
der, jeg ender hver gang.

**Hvornår begyndte
du at løbe:**

Jeg har jævnlige dyrket
sport fra atletik banen
i skolen til gymnastik
højskolen i Ollerup,
badminton og til
løbningen som jeg
startede på for seks-syv
år siden, siden nytår i
BMI, hvilket har været en
stor fornøjelse.

Et godt træningsråd:

Bare kør på og nyd
kampen, men start i
et tempo der følger
opbygningen af din fysik,
så du ikke får skader og
må opgive fornøjelsen.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning - OBS nye startsteder.	Ingen fællestræning lørdag den 3. oktober. Fra lørdag den 10. oktober er starten flyttet til Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov kl. 10. Onsdagstræning starter fra Egelund Hallen. Første gang den 7. oktober kl. 17.30.	
Lørdag den 3.	Klubmesterskab i Cross	Vilhelmborgskoven (viadukten under Oddervej) kl. 13. Nummerudlevering fra kl. 12.15.	
Tirsdage	Gymnastik	Beder skole kl. 18-19, store gymnastiksal	
18. oktober	Løb i Vejle, fem km, 10 km eller halvmaraton.	Se andetsteds i folderen eller læs mere på www.vejlelober.dk	F
16.-19. oktober	Tur til Dresden		
Onsdag den 28. oktober	Foredrag med den tidligere eliteløber Nina Thysk	Egelund Hallen kl. 19.30. Husk tilmelding til Finn Kempel.	

F = Fællestilmelding

Fællestilmelding: 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