

LØBESEDLEN

BMI Motion

1. juli - 30. august 2009



Det kræver sine mænd at styre grillen. Men det virkede, og det blev en hyggelig sommerfest. (Foto:Finn Kempel)

En herlig sommerafslutning

Af Bent Andersen

En sommergrøn skov, en solgul sol, en himmelblå himmel uden en eneste hvid sky, et havblåt hav samt en rødglødende grill var rammerne og ingredienserne den 24. juni, hvor op mod et halvt hundrede medlemmer af BMI Motion havde sat hinanden stævne i Fløjstrup Skov for at ønske hinanden en go' sommer.

Nogle havde løbet sig en tur i den sommergrønne skov. Andre havde taget sig et bad i det havblå hav. Nogle var der bare i den skønne natur. Alle var i det dejligste sommerhumør. På den rødglødende grill var der bøffer, lammekoteletter, kyllingestykker, mange varianter



En tur i bølgerne skærper appetitten. (Foto: Helle Mortensen)

af pølser samt pølsebrød, der varierede i farver fra gyldenbrun til kulsort. Der blev snakket, grinet, spist og drukket både vand vin øl, kaffe og te og juice. Kager, jordbær og chokolade cirkulerede ved bordene. Aftenen blev krydret med sange

og viser af Otto Brandenburg, John Mogensen, Benny Andersen, Poul Dissing og Lange-Müller samt Torsten og Knud.

Sange og viser, der blev sunget, brummet og kvignet i en lind strøm, i hastigt tempo, uden ophold, mellemrum og pauser og fremført i mindst 3-D format. Hen på aftenen, hvor den sommergrønne skov, den himmelblå himmel og det havblå hav var blevet lidt mørkere og solen forsvundet bag træerne, ønskede vi hinanden en go' sommer og forsvandt ud i sommernatten, hver til sit. Det var uden sammenligning en af de smukkeste sommeraftener i BMI Motion og Fløjstrup Skovs historie. Tak for en hyggelig aften.

Borgmesterlig start på Fuldenløbet 09

Af Kirsten Pedersen

Forberedelserne til Fuldenløbet 2009 er i fuld gang, og I får hermed en foreløbig status på nogle af de ting, vi arbejder med.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen lørdag den 5. september 2009 kl. 14.

Flemming Knudsen, tidligere borgmester i Århus, har sagt ja til at skyde løbet i gang, og du kan allerede nu tilmelde dig til løbet via Sporti.dk.

Deltagerbetalingen er kr. 50,- for voksne og kr. 30,- for børn til og med 14 år. Der er også mulighed for tilmelding på løbsdagen fra kl. 12, men så koster det lidt ekstra.

Vendt tilbagegang

Sidste år fik vi vendt flere års tilbagegang i deltagerantallet, og vores mål er igen i år, at vi kan motivere rigtig mange af vores medlemmer til at gøre aktiv reklame for løbet, fortræning og hjælpe med afviklingen på løbsdagen.

Husk at indtægterne fra Fuldenløbet er med til at sikre, at vi har både et lavt kontingent og mange spændende aktiviteter i løbet af året.

Se alle oplysninger om Fuldenløbet på www.bmi-egeland.dk/motion - her kan du også downloade plakater og foldere til opslagstavlen på din arbejdsplads.

Nye medlemmer løber gratis

Er du meldt ind i BMI Motion i 2009? Bestyrelsen har besluttet, at nye medlemmer får fribillet til Fuldenløbet, så der bliver mulighed for at checke effekten af sommerens træning. Mere information følger i forbindelse med fortræning.

Traditionen tro starter fortræningen til Fuldenløbet den første mandag i august - i år er det den 3. august - og fortsætter herefter hver mandag og onsdag frem til løbet.

Tid og sted er uændret: Kl. 18 på plænen bag Beder Bibliotek/ Fritidsklub.

Fuldenløbsudvalget arrangerer fælles opvarmning, sørger for at nye løbere bliver koblet med rutefremvisere og har vandet klar efter løbeturen.

Vi håber, at BMI'erne møder talstærkt op - husk at fortælle venner, naboer, kolleger og alle



Deltagere i sidste års Fuldenløb er lige løbet fra start. I år er det tidligere borgmester Flemming Knudsen (S), der skyder løbet i gang den 5. september. (Arkivfoto: Ole Henneberg)

andre, at fortræningen begynder - alle er velkomne, og det er gratis.

Konkurrence for firmahold

Som noget nyt introducerer Fuldenløbet i år en konkurrence for firmahold. Et hold består af fem løbere, der tilmelder sig som firmahold, og det er holdets samlede tid på den korte rute, der tæller i konkurrencen. Det koster ikke ekstra at deltage i konkurrencen, men man skal tilmelde sig samlet som firmahold.

Har dine kolleger eller medarbejdere gode ben? Så har du nu muligheden for at udfordre din konkurrent, kolleger eller nabovirksomheden - eller måske bare en af de BMI'ere, du oftest løber sammen med i skoven? Der er præmier til løberne på de tre hurtigste hold.

Børneløb for de mindste

2009 bliver året, hvor vi prøver at lave et kort børneløb på pladsen. Startskuddet lyder kl. 13, så forældre kan nå at løbe med i Fuldenløbet.

I år vil løbet være forbeholdt børn i daginstitutionerne i Beder og Malling, hvor der er mange, der jævnligt løber med børnene, dvs. børn i alderen tre til seks år. Udvalgets plan er, at de skal løbe en eller flere omgange på en bane, som mærkes op på sportspladsen. Børnene får løbsnumre, og der er medalje til alle deltagere. Det koster 20,- kr. pr. barn at

deltage. Pengene dækker alene udgift til medaljen, som er en vigtig del af oplevelsen for børnene. Vær opmærksom på, at tilmelding til løbet kun kan ske gennem daginstitutionen. Lene Nikolajsen og andre medlemmer med tilknytning til daginstitutionerne får opgaven med at sprede budskabet til kolleger i Beder og Malling.

Vil du hjælpe os

Hvis du ikke har planer om at deltage i Fuldenløbet - eller har lyst til at være med på en anden måde, er det nu, du skal melde dig som hjælper til Fuldenløbet 2009. Så er du med til at sikre, at løberne får en god oplevelse før, under og efter løbet. Har du ikke-løbere i familien, er de meget velkomne som hjælpere - det kræver ingen særlige forudsætninger, og alle får besked om opgaver i god tid før løbet. Har du lyst til at være med? Så kontakt Anne Grethe Birk, pr. mail birk-madsen@email.dk eller tlf: 86 93 68 14.

Officialløb

Som hjælper/official kan du deltage i officialløbet - det gennemføres onsdag den 26. august 2009 i forbindelse med fortræningen, så din tid kommer med i resultatlisten. Tilmelding på dagen.

Nyt fra aktivitets-
udvalget

Vinsmagning

Af Finn Kempel

Næste arrangement i aktivitetsudvalgs regi bliver - vinsmagning, der finder sted den 11. september kl. 19 i BMI Egelund.

Der kommer en ung og særdeles dygtig vinkyper fra Restaurant Mellemrum og fortæller om vinene.

Vinene er gode, og prisniveau varierer fra 50 – godt 100 kr. pr flaske.

Det bliver en spændende og lærerig fredag aften.

Pris: 125 kr. pr. person, der går til udgifter til vin og lidt tilbehør. Tilmelding foregår pr. mail eller direkte kontakt til Andy Christiansen "andch@aarhus.dk" eller til Finn Kempel "finn.kempel@mail.dk".

Tag beslutningen i dag, og du får en anderledes motionsaften med venner fra BMI Motion på årsdagen, da tårnene væltede.

Evaluerings af 09'ernes opstart

Af Helle H. Mortensen

Vi, som var i skoven lørdag den 20. juni, var enige om, at forårets start på løb skal fortsætte både efter sommerferien og til næste år.

Vi holder officiel sommerferie i juli, men der kommer næsten altid løbere i skoven på de sædvanlige tidspunkter, så der er ingen undskyldning for ikke at holde formen ved lige. Efter sommerferien starter vi med løb i skoven fra den store parkeringsplads lørdag kl. 10 og på fortræning til Fuldenløbet fra plænen bagved biblioteket i Beder.

Vi vil guide jer 09'ere også til Fulden fortræningen, så mød endelig op igen, så I kan blive klar til Fuldenløbet.

God sommer

Klubbetalte løb i august

Af Carsten Kjærgaard

I august er der mulighed for at deltage i to løb, hvor klubben betaler tilmeldingsgebyret:

Mårslet Run & Walk lørdag den 15. august kl. 15

Løbet starter og slutter ved Halhuset i Mårslet. Der er mulighed for at løbe 5,3 km eller 10,6 km. Forhåndstilmelding på mail til Carsten Kjærgaard på byagervej73@gmail.com. Tilmeldingsfristen er 7. august. Tilmeldte får nærmere besked om praktiske detaljer ca. 10. august.

Man kan også tilmelde sig på dagen. Men så betaler man selv gebyret på 40 kr. Børn mellem 0-14 år er under alle omstændigheder gratis - også ved tilmelding på dagen. Se nærmere om løbet på: www.runwalk.dk

Odderløbet lørdag den 22. august kl. 14 (børneløbet starter kl. 13)

Løbet starter og slutter på Skovbakkeskolens Idrætsplads. Der er mulighed for at løbe 6,2 km eller 10,5 km samt børneløb på 1,6 km. Forhåndstilmelding på mail til Carsten Kjærgaard på byagervej73@gmail.com. Tilmeldingsfristen er 15. august.

Der står på Odders hjemmeside, at tilmelding til børneløbet kun er mulig på selve dagen. Men send bare en mail med eventuelle børnetilmeldinger til Carsten, så sørger han for en samlet tilmelding. Tilmeldte får nærmere besked om praktiske detaljer ca. 18. august.

Se nærmere om løbet på www.odderatletik.dk



Udvalget af kager til årets kagestafet var imponerende, og ingen holdt sig tilbage for at smage på lækkerierne.

Velsmagende kagestafet i skoven

Tekst og foto: Helle Mortensen

Lørdag den 6. juni var ikke en dag som viste sig fra sin bedste side. Vejret var gråt, og det var ikke ret varmt.

Derfor var det rigtigt dejligt, at så mange løbere mødte frem til den årlige kagestafet. Vi mødtes på den store parkeringsplads til sædvanlig tid kl. 10.

Motionsudvalget inddelte løberne i forskellige hold med tre løbere på hvert hold og fortalte om ruterne, som var på to km og tre km. Den sidste løber skulle løbe både to og tre km altså fem km ialt.

Løberne fordelte sig på de tre distancer, og løbet blev startet. Alle løb det bedste de kunne, og nogle havde nogle flotte indbyrdes dystre.

Familien Vestergård Poulsen indtog 1. pladsen.

Da alle løbere var kommet i mål, startede en ny konkurrence, kagekonkurrencen. Her var rigtig mange flotte kager. 13 styk og et fad med frugt. Det kneb med at få plads til alle kagerne på et enkelt bord. Alle kagerne fik et nummer, så vi, når vi havde smagt, kunne stemme på den bedste kage. Ulrik Flyndersø og hans datter Christel vandt med deres flot pyntede lagkage.



Astrid Bernhard og Alan Copp fik udfordringer til fingerspidserne, da de i pinsen prøvede kræfter med Extrem maraton. Det var første gang, men forhåbentlig ikke den sidste, er vurderingen fra de to seje løbere. (Privatfoto)

Extrem Maraton i Silkeborg

Af Alan Copp

Extrem Maraton! Navnet på dette løb burde have givet os en idé om, hvad der forventede os over to dage i Pinse! Den 30. maj tog Astrid og jeg på vores første ultraløb, 50 kilometers orientering, og vi blev ikke skuffede, hverken over vanskeligheden eller mængden af gode oplevelser.

Vi var begge meget spændte inden løbet, da ingen af os havde prøvet noget lignede før.

Efter en enkel tur med kort og kompas i skoven ved Skovmøllen var det med kortet og kompasset på plads.

Vi var ikke så bekymrede for selve orienteringsdelen, men mere om alt det udstyr, vi skulle have med i rygsækken, og hvor langt vi egentlig skulle løbe.

Vi skulle medbringe et telt, sovepose, liggeunderlag, kogevej, varmt tøj og mad til hele turen, og alt dette skulle bæres på ryggen undervejs. Der er ingen forplejning på ruten udover vanddepoter.

Hvor langt vi skulle løbe, blev vi først klar over efter dag 1!

Klar til kamp

Lørdag den 30. kørte vi mod skovene omkring Sejs og Virklund, spændte, men klar til at tage kampen op. Vejret var fantastisk, solen skinnede, og der var 20 grader.

Der var et kort informationsmøde inden start, hvor de sidste oplysninger om ruten blev givet.

Kl. 17.15 lød starten, og kortet til den første dag blev udleveret her. Vi blev hurtigt klar over, hvorfor det hedder extremløb. De første poster blev fundet, efter vi havde kravlet op og ned ad tre stejle bakker. Velkommen til!

Ved post nummer 7 af dagens 26 poster, var det første gang, vi fik våde sko, men ikke sidste. Den lå midt i en mose. Jeg gik ned i mudder til knæerne, også var det også lige meget med de sko resten af turen.

Over flod og søer

Der skulle svømmes over floder og søer flere steder. Jeg mener,

der var fem steder, vi var ude at svømme i alt.

Rygsækkene skulle pakkes ned i en sorte affaldsposer, også var det bare med at hoppe i.

Dejligt forfriskende, og det tog ikke lang tid at vænne sig til at løbe med våde sko, der vejede fem kg hver!

Efter 26 poster var vi i mål på dag 1. Klokken var 22. Trætte, men humøret var højt. Vi syntes selv, vi havde klaret det godt. Teltet blev slået op, der var ikke meget plads i det, men man kan vænne sig til meget. Vi indtog vores frysetørrede oksegryde og vildtgryde, hvilket smagte fint. Om det var sult eller de trætte ben, der fik smagsløgene til at acceptere menuen, ved jeg ikke.

Kun lidt søvn

Soveposerne kaldte. Jeg tror, vi fik sovet lidt. Det var næsten umuligt at fine en behagelig stilling på de tynde liggeunderlag, vi havde med. Vi blev alligevel vækket af de hold, der løb 70 km. De skulle afsted en time før os.

Efter indtagelse af morgenmad

- havregryn med sukker i en plasticpose tilsat vand, på en solbeskinnet bakke midt i skoven, fik vi pakket og var klar til start på dag 2 kl. 8.15.

De, der har løbet maraton, ved, hvordan det er at stå op dagen efter – og så lige det med at skulle løbe dagen efter, men det var det, der ventede os! Vi regnede med, at vi havde løbet cirka 38 km på dag 1 og det i et terræn, der var både smukt men også meget bakket.

Uoverskueligt

Kort til dag 2 blev udleveret, og benene kom i gang med at løbe. Stilen var ikke kønt, men vi løb. 30 poster skulle der findes på vej hjem til starten fra dag 1. Det virkede fuldstændig uoverskueligt. Desværre lavede vi nogle fejl på vejen hjem, så vores flotte 4. plads i mix klassen fra første dagen forsvandt.

Det var en meget lang dag i varmen, selvom vi skulle svømme igen. Det lykkedes os dog at løbe to km uden pause, hvor vi viste, at vi var i stand til at overhale flere hold.

Vi kom hjem på dag 2 efter syv og en halv time i skoven. Det var en fantastisk fornemmelse at komme ind i målet. Trætte og meget skuffede over de fejl, vi havde lavet.

Efter nogle dage har vi snakket sammen, og vi blev enige om, at det vi har præsteret er imponerende, og det, at det lykkedes os at komme i mål og finde alle poster, var en stor præstation. Vi regner med, at det blev til cirka 80 km i alt.

Største løbeoplevelse

Om det er sidste gang? Nej, det håber jeg ikke. Jeg tror heller ikke, Astrid er afvisende. Jeg ved bare ikke, om hun kan klare mine løbesko i teltet igen...

Det er uden tvivl min største løbeoplevelse. Den flotte natur, muligheden for at løbe sammen som et hold og ja, så ved vi, at vi kan.

Tak til Astrid, fordi hun tog udfordringen op og trak mig rundt på de sidste km på dag 1, hvor jeg var ved at gå kold. Du har imponeret mig.



25 testede konditionen

Af Birgitte Avnesø

Den fik alt, hvad remmer og tøj kunne holde, da op mod 25 BMI'ere tog mod udfordringen og mødte op på Århus Stadion for at få testet konditionen ved den såkaldte Cooper-test.

Testen går i al sin enkelhed ud på at løbe så langt som muligt på 12 minutter. Med resultatet i hånden kan man udregne sit kondital. Der blev givet fuld gas til et hyggeligt arrangement, hvor skovbunden for en gang skyld var skiftet ud med stadions bløde underlag.

Trænerkursus

Af Helle Mortensen

Hvis du har lyst til at lære mere om at blive en god løbetræner, så tilbyder BMI Motion muligheden for at komme på kursus.

Der er basiskursus den 29. august fra kl. 9-19.

Kursus 1 er den 31. oktober fra kl. 9-19. Begge kurser foregår i Brabrandhallen.

Er du interesseret, så kontakt Helle Mortensen på tlf. 86 93 30 27.

Sommerferie

Løbesedlen holder sommerferie i juli og august.

Det betyder, at næste nummer af Løbesedlen først udkommer omkring den 1. september.

Husk - vi modtager meget gerne indlæg til Løbesedlen. Mail dem til birgitte.avneso@yahoo.dk senest den 20. i måneden. God sommer til alle:-)

To ledige pladser til Dresden-turen

Af Knud Jespersen

Den 16. - 19. oktober går årets udlandstur med BMI Motion til Dresden. Vi skal en busfuld med 50 friske BMI'er afsted til en sportslig såvel som socialt stor oplevelse.

Der har siden jul været udsolgt til turen, men to deltagere har måttet melde fra.

Derfor er der for de hurtige mulighed for at komme med på turen.

Prisen for denne fire-dages tur henover en weekend er pr. deltager 3.200 kroner og indbefatter bus, velkomstchampagne og aftenmenuer betalt både fredag og lørdag aftener, tre overnatninger på 1. klasseshotel lige ved målstregen, tre x morgenmadsbuffet, byrundtur med guide, sejltur på Elben, alle startgebyrer betalt til maraton, halvmaraton og 10 km-løbene søndag, 4-retters festmenu med vin, fadøl, vand og kaffe ad libitum ved sejrsmiddagen søndag aften, aftensmad på hjemrejsen på hyggelig tysk kro.

Hvis I har lyst at sætte jer på disse pladser, så ring venligst til Henrik Vistisen på telefon 40 13 79 01 eller Knud Jespersen på telefon 40 11 78 78. En e-mail til bkas@mail.tele.dk er også fin.

Lørdag den 5. september kl. 14.00

Fuldenløbet

2009

Distancer:
10,8 km og 6,3 km

For yderligere oplysninger:
BMI-Motion www.bmi-egelund.dk/?motion

PROFILEN

Navn:

Bente Jørgensen

Alder:

43 år

Civil status:

Gift med Lars Boe, som i øvrigt spiller tennis i BMI. Vi har en søn, Jakob på tre år.

Uddannelse, job:

Civilingeniør. Arbejder hos Miljøcenter Århus i Højbjerg, som hører under Miljøministeriet.

Fritidsinteresser:

Løb (naturligvis), kajakroning, vandreture og skønlitteratur. Alt sammen dyrkes i det omfang, jeg synes, jeg kan afse tid til det med et barn på tre år, som jeg også gerne vil være sammen med.

Favorit ferie:

Det er helt sikkert vandrerferie – indtil nu i landene Frankrig, Italien, Østrig, Grønland og Norge – og gerne den form, hvor rygsækken er tæt pakket og turen går fra hytte til hytte (helst bemandede hytter, så man slipper for selv at skulle lave mad).

Efter vi fik barn, har vi dog valgt at have base et fast sted, når vi er på vandreferie, og så lave dagsture derfra med Jakob i rygsækbærestol. Det fungerer også fint. Til sommer skal vi 14 dage til de franske alper og vandre.

Vi håber, at sønnike også denne gang synes, det er hyggeligt.

Største oplevelse**i livet:**

Jeg tror ikke, jeg kan pege på noget bestemt.

Bedste løbesko:

Jeg er helt godt tilfreds med dem, jeg har nu.



Det er et par Asics, model nimbus.

Hvornår begyndte du at løbe:

For ca. 10 år siden, hvor jeg af arbejdskollegaer blev lokket med til DHL-stafetten.

Jeg startede med at løbe tre uger før DHL-stafetten, syntes selv det gik fint til selve løbet, og fortsatte så bagefter.

Indmeldt i BMI motion:

Foråret 2009.

Jeg startede, da sommertræningen gik i gang.

Hvor tit løber du:

Siden min start i BMI motion bliver det til to gange om ugen, og en sjælden gang tre gange. Jeg har været til løbetræningen onsdag og lørdag alle de gange, det har været muligt. Jeg har ikke "pjækket" en eneste gang. I starten løb jeg seks

km turen. Nu kan jeg godt komme rundt på den lange, uden at benene efterfølgende er mærkbart mærket af strabadserne.

Sportslige mål:

At blive ved med at løbe og løbe regelmæssigt, også lidt længere ture og lidt hurtigere.

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

Før jeg begyndte at løbe i BMI motion, kom jeg kun ud på kortere ture (4,5-fem km) og fik ikke løbet så ofte. Jeg har tidligere (før barn) løbet mere regelmæssigt, og også løbet længere ture ind imellem, men det blev bare ikke til mere. Investering i en baby-jogger har udelukket mange undskyldninger for ikke at komme af sted, men alligevel blev det ikke til så meget. Jeg ville gerne løbe længere, løbe mere regelmæssigt og også få speedet tempoet lidt op. Samtidig tænkte jeg også, at det kunne være berigende at dele løbeoplevelsen med nogen.

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:

Det har jeg ikke lige tænkt over. Jeg oplevede som ny løber i klubben at blive taget godt imod. Det var vigtigt for mig.

Et godt træningsråd:

Jeg tror ikke, jeg er den rigtige til at komme med gode råd. For mig er det vigtigt at holde mig selv fast på, at jeg skal af sted på løbetur, og at det er ok, hvis det kun bliver til korte ture frem for slet ikke at komme afsted. Lidt har også ret.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Lørdag	Løbetræning	Ingen fællestræning i juli. Lørdagstræning starter igen lørdag den 8. august kl 10 på den store p-plads i Fløjstrup Skov.	
Mandag den 3. august	Fortræning til Fuldenløbet starter. Herefter hver mandag og onsdag.	Plænen bag Beder Bibliotek kl. 18	
Onsdage i august	Fortræning til Fuldenløbet	Plænen bag Beder Bibliotek kl. 18	
Lørdag den 15. august	Mårslet Walk And Run	Halhuset i Mårslet kl. 15.	Senest 7. august til Carsten Kjærgaard
Lørdag den 22. august	Odder løbet	Skovbakkeskolens Idrætsplads kl. 14. (Børneløb starter kl. 13)	Senest 15. august til Carsten Kjærgaard

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