

BMI MOTION

ELEKTRONISK FOLDER

Februar 2006



Lidt af hvert

Fuldenløbet søger stadig udvalgsmedlemmer

Af Anne Grethe Birk

Det kan da ikke passe. Det må da være noget for dig – har du ikke lyst til at være med til at sætte dit præg på afviklingen af Fuldenløbet 2006 og endnu flere løb. Så har du chancen her, Fuldenløbet er jo hele vor afdelings eksistensgrundlag. Uden løbet ville vor lille afdeling ikke kunne overleve.

Vi savner stadig to personer – der vil bruge en del af deres fritid på at planlægge og afvikle Fuldenløbet. Vi er tre nu kun tilbage, men vi kan ikke løfte denne store opgave selv

Planlægningen starter for alvor i april og slutter først dagen før løbet. Der afholdes udvalgs møde i april, maj, juni, august og oktober, møderne varer ca. 1½ time og afholdes i Egelund. Der er også nogle praktiske opgaver forbundet med at være i udvalget – dette kan du høre nærmere om ved at kontakte Anne Grethe Birk på tlf.8693 6814.

Nye medlemmer i BMI Motion

Vi byder igen velkommen til et par nye familier og et tidligere medlem, som nu er på banen igen.

- Ole og Karen Henneberg fra Præstetoften samt børnene Sofie, Andreas og Frederiks.
- Kim og Susanne Andersen fra Stenhøjgårdsvej. De har børnene Mark, Katja og Julie.
- Peter Christensen, Mallinggårdsvej

Vi glæder os til at se jer i skoven og håber I hurtigt vil falde til i klubben.

Bestyrelsen

Mailingliste

Af Morten Andersen

Hej løbere. Vil du/I med på min mailingliste (foreløbig er vi 3!!!), jeg har tiltænkt den til, at man indimellem havde lyst til at løbe sammen med nogle! Lave interval mv. Den er IKKE kun møntet på konkurrenceløbere, men alle. Så brug 2 minutter.....og jeg siger TAK.

Med venlig løbshilsen

E-post: mortenandersen@mailme.dk

Mobil: 40197719

Kommende aktiviteter

BMI Motions generalforsamling

Mød op på generalforsamlingen og giv din mening til kende. Hvis du har noget på hjerte, så er det her, du kan få mulighed for at stille spørgsmål eller give bestyrelsen ris eller ros. Generalforsamlingen afholdes:

Onsdag den 8. februar 2006
Kl. 19.00 i klublokalet i Egelund

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal være bestyrelsen i hænde senest 8. dagen forud for generalforsamlingens afholdelse.

Foreløbig er der forslag om:

- ! Ændring af løbstidspunktet lørdag til kl. 13
- ! Ændring af Nytårstraveturen fra 31. dec. til 1. januar
- ! Opkrævning af klubkontingent via PBS

Dagsorden:

- Valg af dirigent
- Formanden aflægger beretning
- Fremlæggelse af det reviderede regnskab og budget
- Behandling af indkomne forslag
- Valg af:
 - Formand
 - Næstformand
 - Bestyrelsesmedlem
 - Bestyrelsessuppleant
 - 2 revisorer samt suppleanter.
- Eventuelt

Efter generalforsamlingen byder klubben på lidt spiseligt.

Mens vi hygger os med lidt snak, vil der blive trukket lod om gavekort fra Sportmaster, i den "interne konkurrence". for at kunne deltage i lodtrækningen kræves at du har været tilmeldt de udvalgte løb i BMI-Motion regi. Der er et lod for hvert løb, man har deltaget i. Der trækkes lod om gavekort på kr. 200,- kr. 300,- og kr. 500,-.

Derudover har vi et antal ekstra gavekort der trækkes lod om. Bestyrelsen



Her venter Peter Klange og Steen Pedersen på at komme afsted på en dejlig løbetur i skoven.

Nyt fra motionsudvalget

Danisco Cup

3. runde søndag 19/2- Brabrandhallen
4. runde søndag 12/3- Århus Stadion
5. runde søndag 18/4- Aros Kunstmuseum

Læs mere på www.aarhusmotion.dk eller www.trimguiden.dk

Fastelavnsløbet

Lørdag den 25. februar skal vi igen dyste mod vor naboklub Odder Atletik og Motion. Vi får i år hjemmebanefordel – men vi skal ikke hvile for meget på laurbærene. Vi vandt én pokal i 2005, som vi skal forsvare. Vi mødes på Beder Skole, i kantinen kl. 13.00 til nummerudlevering. Starten går fra Beder Gl. Landevej ved Kilden kl. 14.00. Ruten er 5 km på grus/asfalt. Deltagerne kan vælge mellem kort eller lang distance.

Der afvikles to holdkonkurrencer mellem Odder og BMI: 6 personer på 5 km og 10 personer på 10 km. I begge holdkonkurrencer dannes hold efter individuel placering.

6 x 5 km: Tiderne for de 3 første løbere over målstregen – henholdsvis mænd og kvinder fra de respektive klubber – tæller i konkurrencen..

10 x 10 km: Tiderne for de 6 første mænd og de 4 første kvinder fra de respektive klubber tæller. Her løbes der to omgange.

Efter løbet kan alle få et forfriskende bad på Beder Skole og herefter bydes på kaffe/te og fastelavnsboller.

Forhåndstilmelding senest den 22. februar. Der er dog mulighed for tilmelding til løbet på selve dagen. Der vil være tilmeldingsliste ved træning i skoven. Oplys her om du skal løbe 5 eller 10 km, Og også om du har tilskuere (heppere) med af hensyn til antallet af fastelavnsboller.

Hilsen Motionsudvalget Finn Kempel Christensen, Steen L., Steen P. og Connie P.M.

PROFILEN

NAVNE og ALDER: Lone Sønder Andersen & Poul Bechgaard Andersen : En god årgang 1953 og 1954

CIVIL STATUS: Vi har passeret Sølvbrylluppet og har en søn på 26 år.

UDDANNELSE/JOB: Vi er begge i den finansielle branche – Lone i Danske Bank, Odder og Poul i Sydleasing (Sydbank)

FAVORITFERIE: Det er absolut skiferie, dog må vi indrømme, at vi svigtede skiene et år, hvor vi slog sommer- og vinterferie sammen til en måneds oplevelse i Malaysia – det var heller ikk' så ringe.

STØRSTE OPLEVELSE I LIVET: Der er ikke så meget der "slår" det at blive forældre

MÅL I LIVET: Vi skal ha' godt det med familie og venner og bibeholde vores gode helbred, så vi fortsat kan leve et aktivt liv.

OPRINDELIG SPORTSKARRIERE:

Lone: Det har været på et beskedent niveau.

Poul: Fodbold har jeg altid spillet og gør det

stadigt, men nu på old-boys niveau, hvor fokus også er på en "god" 3. halvleg. Hvis det er tilladt at prale lidt, har jeg opnået at blive jysk mester 2 gange i fodbold, og engang for rigtig mange år siden blev det til en sølvmedalje i vandpolo. Sammen har vi i mange år spillet badminton i Egelund, hvor vi nu deles om en bane med 3 andre par.

BEDSTE LØBESKO: Det er Asics, synes Poul

HVORNÅR BEGYNDTE I AT LØBE:

Lone: Løb har aldrig været min foretrukne motionsform.

Poul: Jeg har jo løbet en del i forbindelse med fodbold – det er først de senere år, at jeg er blevet "fanget" af motionsløbet, ikke mindst fordi man finder sammen med et par ligeværdige modstandere på onsdagsturen.

INDMELDT I BMI MOTION: Vi har været med af 2 omgange senest meldte vi os ind i 2003, da vi flyttede tilbage til Malling fra København.

HVOR TIT LØBER I:

Lone: Jeg er bedst til at gå. Og vil gerne have nogle flere at gå stavgang sammen med. Så er jeg også begyndt at cykle på arbejde.

Poul: Jeg skal helst ha' løbeskoene på og af sted et par gange om ugen.

HVILKE RUTER LØBER I: For det meste

vores kendte ruter i området.

SPORTSLIGE MÅL: Ambitionerne rækker vist ikke til de store rekorder længere.

BEDSTE LØBE- ELLER SPORTSLIGE OPLEVELSE:

Poul: Min bedste løbeoplevelse var klart mit 1. halvmaraton i Berlin 2004

HVAD ER ÅRSAGEN TIL AT I ER MEDLEM AF BMI MOTION:

At vi gerne vil være sammen med uformelle, nærværende og dejlige mennesker, der har glimt i øjet og let til en god latter. Hvilket i høj grad kommer til udtryk, når man er på skitur eller bustur med BMI-Motion, eller bare er i sauna efter onsdags-turen

KAN BMI MOTION ÆNDRE NOGET FOR AT BLIVE BEDRE:

Med den gode blanding af unge og mere "modne" medlemmer vi er, er behov og ønsker jo forskellige. Men gode oplevelser vil vi jo alle gerne have, og dem synes vi, de forskellige udvalg er gode til at lave i passende "doser", for vores vedkommende.

ET GODT TRÆNINGSRÅD: Det er der meget mere kompetente og erfarne løbere i BMI, der bedre kan give end undertegnede - men lyt til din krops signaler, det går man sjældent fejl af.



Aktivitetskalender 1. februar —31. marts 2006

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
	Motions- og styrketræning	Beder Skoles Lille Sal kl. 18.00—19.00	
	Motionsløb	Tømmerpladsen lørdage kl. 12.00 Egelund Idrætscenter onsdage kl. 17.30	
	Uformelt søndagsløb	Kl. 10.30 fra Kilden ca. 1½ time hver søndag + den sidste søndag i hver måned: kl. 11.00 fra Gåsehaven	
	Løbe Langt	5. februar kl. 10:30 Kolt/Hasselager 19. februar kl. 10:30 Skanderborg 4. marts kl. 10:30 Odder 19. marts kl. 10:00 Ry 26. marts kl. 10:30 Hadsten 2. april kl. 10:30 Hammel	
8. febr.	Generalforsamling i BMI Motion	Egelund kl. 19.00	
19. febr.	Danisco Cup	Brabrandhallen kl. 10.30	FI
25. febr.	Fastelavnsløbet	Beder Skole kl. 13.00 Start kl. 14.00	FI
12. mar.	Danisco Cup	Århus Stadion kl. 10.30	FI
15. mar.	Klubaften—Foredrag	Klublokalet i Egelund kl. 19.00	F

F = Fællestillmelding **I** = Intern konkurrence (årlig lodtrækning om gavekort)

Langdistanceløb fortræning Peder Sørensen tlf. 8693 7418

Motionsudvalget: Kontakt Finn Kempel Christensen e-mail: finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414 eller Connie P. Mikkelsen tlf. 8693 0078 e-mail: cpm@mikkelsen.mail.dk.

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Anne Grethe Birk e-mail: birk-madsen@oncable.dk Tlf. 8693 6814

Næstformand Poul Christensen e-mail: hennyogpoul@mallinhuse.dk Tlf. 8693 3101

Kasserer Charlotte Venshøj. e-mail: venshoj@mail.dk Tlf. 8627 6390

Best. medl. Finn Kempel Christensen mail: finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414

Best. medl./Redaktør Kirsten Bruun. mail: kh.bruun@mail.dk Tlf. 8693 6942

www.bmi-egelund.dk/motion/

Stof til folderen: senest 25. i hver måned på e-mail: bmi_motion@hotmail.com

Betalinger til kassereren: Bankkontonr. 3661 3663 071 947 Danske Bank

Giro nummer 9570-4476 018 BG Bank

	
Viby Centret Odder Centret 8614 9544 8654 4330	