

BMI MOTION

Klubbladet
1. juli – 31. juli 2008



Og så lød startskuddet...! 215 børn og voksne trodsede den hede forårssol og gav alt, hvad de havde i sig, da BMI Stafetten blev afviklet den 31. maj.

BMI Stafetten 2008

Stafetløb med vokseværk

Af Birgitte Avnesø

Foto: Ole Henneberg

215 børn og voksne mødte løbeklare op i parken i Beder, da BMI Motion den 31. maj inviterede til BMI stafet.

Og det blev en dag, der forløb planmæssigt. Solen bagte ned over de mange løbere og

tilskuere, og løberne gav alt, hvad de havde i sig på den 2,5 km lange rute, der for de yngste deltageres vedkommende blev løbet en enkelt gang, mens store børn og voksne svedte sig gennem ruten to gange.

Deltagerne blev hjulpet godt på vej af de mange tilskuere, der klappede og heppede, når nye løbere kom ind i målfeltet, og en særdeles gavmild kommentator - BMI Motions formand, Carsten Kjærgaard delte med rund hånd ud af de mange sponsorgaver.

Så der var præmier for søde smil, sjove løbe-



Der blev svedt. ...

...og spur-tet



Druk- ket vand.

Og alle kunne være med.



stilarter, hurtige spurter eller bare for at være med.

Ny tradition

BMI Stafetten blev lanceret sidste år i anledningen af klubbens 25 års jubilæum. Med 120 løbere i 2007 var succes'en i hus, og det blev besluttet, at gøre stafetten til en fast del af BMI Motions aktiviteter.

Og at det er et populært løb blev cementeret i maj, hvor deltagerantallet blev næsten fordoblet i forhold til sidste år. Dermed er en ny tradition skabt.

Der er dog ifølge formand Carsten Kjærgaard grænser for, hvor stort løbet kan blive fremover.

- Løbet er vokset eksplosivt, men smertegrænsen for antal deltagere er omkring 250. Ellers bliver det en anden slags løb. Det skal ikke være et nyt Fuldenløb. BMI stafetten er et hyggeløb med fokus på børnene, lyder det fra Carsten Kjærgaard.

Resultater fra BMI Stafetten ligger på BMI Motions hjemmeside www.bmi-egeland.dk/motion/ Her er der også link til de mange billeder, Ole Henneberg tog fra dagen.

Nye løbere

Så er det slut med at tage imod nye løbere!

Af Helle Mortensen

Det betyder selvfølgelig ikke, at vores løbeklub ikke vil tage imod nye medlemmer. Det vil vi gerne, også selv om vi aldrig har haft flere medlemmer end nu!

Men det betyder, at vores tilbud om at stille frontløbere til rådighed på forskellige distancer er slut.

Jeg må sige, at jeg var noget spændt, da vi i forbindelse med starten på vores sommerrute havde indbudt nye løbere til at løbe med os. Hvor mange ville dukke op, mon der overhovedet kom nogle? Havde vi annonceret godt nok?

Vi fik fin omtale i Mårsletbladet og havde også fået et stykke i Fællesbladet, dette blad udkom desværre først efter vores start.

Derudover havde vi hængt opslag op i butikkerne i Beder, Malling og Mårslet, samt delt rigtig mange løbesedler ud, især i de nyeste kvarterer i Beder og Malling.

Den 29. marts var ikke den bedste løbedag vejræssigt, men det afholdt ikke en hel flok friske løbere i at møde op på den store parkeringsplads ved Mariendal.

Hvor var det dejligt! Vi inddelte de fleste løbere i grupper på 3 og 6 km, resten blev hængt på 10 km løbere.

De efterfølgende lørdage og onsdage har vi løbet og løbet, vi har udvidet med ruter på 4,5 og 8,5 km og vi har fortsat mødt mange nye løbere, som gerne ville lære ruterne at kende. Dejligt også at se, at så mange børnefamilier kommer gang efter gang.

Lærerigt

Det har været sjovt og lærerigt for os som frontløbere at være med til at hjælpe jer i gang. Derfor er det trist, at det nu er slut med at vise rundt, men sommerferien står for døren, vi skal snart til træne til Fuldenløbet og sidst men ikke mindst, de fleste af jer som er startet i foråret kan sagtens finde rundt og kan nu være dem, som viser nye løbere rundt på stierne.

Tak til alle frontløbere og nye medlemmer for et godt forår, hvor vi har opnået mange mål og sat endnu flere.

Skoven er ikke ferielukket

Selvom de officielle onsdags- og lørdagsløb holder ferielukket i juli, så er der stadig mulighed for at løbe sammen med andre hen over sommeren.

Næsten hver onsdag og lørdag møder der løbere op i skoven, som vi plejer.

Det er for mange stadig hyggeligt at løbe en tur i stor eller lille flok, godt at få vendt ferieformenten, nye løbemål, madopskrifter eller hvad vi nu taler om på turene.

Når det er godt vejr, er der nogle, som tager mad eller badetøj med for at spise eller bade efter løbet.

Mød endelig op og få chancen for at lære endnu flere klubmedlemmer at kende.

Vi genoptager løb mandag den 4. august, hvor fortræningen til Fuldenløbet begynder. Mere om det andetsteds i bladet.

Helle Mortensen

Bladet holder sommerferie

BMI Motions klubblad holder sommerferie i juli, og derfor er der ikke noget blad på gaden den 1. august.

Næste nummer udkommer den 1. september. Stof og input til september nummeret modtages gerne og senest den 25. august.

Indlæg kan sendes til birgitte.avneso@yahoo.dk

Kagestafetten 2008



Der var masser af kagebagere, der dystede om at blive vinder af årets kagestafet. (Foto: Carsten Kjærgaard?)

Konditorer fik kamp til strengen

Af Carsten Kjærgaard

Ca. 35 løbere og kagebagere dystede lørdag den 21. juni i stafetløb og i kagebagning. I begge discipliner var der kamp til strengen og værdige vindere.

I kagedisciplinen blev Ingrid Vistisen en fornem vinder med en yderst delikat kage med marzipan-glasur, rosetter og chokolade-tekst - alt i alt en gennemført konditor-æstetik, som selv fagets førende kunstnere må misunde.

Ingrid Vistisen blev fulgt tæt til dørs af Astrid Bernhard, som måske ikke havde kælet helt så meget for detaljen som Ingrid, men som alligevel havde tryllet en marengskage frem, som fik englene til at synge.

På det løbemæssige felt blev dagens stafetvindere et hold bestående af Vivi, Bibi Wegener og Kristian Koldtoft, der kom ind ca. 20 sekunder foran det næste hold.

Hvert hold bestod af 3 løbere, hvor den første løber løb 1,82 km. Den næste løber løb 3,05 km. Den sidste løber løb 4,87 km.

På BMI Motions hjemmeside kan du se flere billeder fra kagestafetten. Her kan du også se de resultaterne af de løbemæssige anstrengelser.

Stafetkage 2008 – "Bryllupskage"

På utallige opfordringer løfter Ingrid Vistisen her sløret for, hvordan den lækre vinderkage kreeres.



Vinder af Kagestafetten 2008 blev denne lækre sag lavet af Ingrid Vistisen. (Foto: Carsten Kjærgaard)

Bunde

3 æggehvider
150 gr. Sukker
75 gr. Kartoffelmel
60 gr. Hvedemel
1 tsk. Bagepulver
3 æggeblommer

Mandelsplitter

3 spsk. Sukker
1½ spsk. Koldt vand
50 gr. Mandelsplitter

Jordbærfyld

3 blade husblas
250 gr. Friske jordbær
1 spsk. Sukker
½ liter Karolines jordbærfløde (kan vist ikke fås mere – jeg brugte piskefløde med moste jordbær i)
2 tsk. Fintrevet appelsinskal
3 spsk. Friskpresset appelsinsaft

Pynt

2 spsk. Jordbærmarmelade
500 gr. Ren rå marzipan
1 spsk. Florsukker
Evt. hvide sukkerhjerter og friske lyserøde roser

Bagetid: ca. 40 min. ved 150 grader.

Bunde: Pisk æggehvider. Tilsæt sukker og pisk ca. 3 min. Sigt mel, kartoffelmel og bagepulver og bland det i sammen med æggeblommerne. Kom det i form. Bag det midt i ovnen. Lad bunden stå ca. 10 min. i formen på bagerist. Vend den ud og lad den køle helt af. Del den i 3 lag (evt. kun 2).

Mandelsplitter: Sukker, vand og mandelsplitter bringes i kog. Kog under omrøring ca. 1½ min. Skru ned og kog 1½ min. Spred dem ud på bagepapir og lad dem køle af.

Jordbærfyld: Læg husblas i blød ca. 10 min. Jordbær i kvarte drysses med sukker. Pisk fløden og vend appelsinskal i. Smelt husblassen. Afkøl den med appelsinsaften. Kom det i flødeskummet under omrøring. Kom jordbærrerne i og stil det i køleskabet, til det begynder at tykne.

Fold et langt stykke bagepapir og stil det i formen som en krave. Læg en bund i til at holde det. Læg halvdelen af mandlerne på bunden og

dernæst halvdelen af jordbærfyldet. Så en bund og resten af jordbærfyldet. Slut med en bund og stil det i køleskabet til næste dag.

Vend kagen ud på et fad med bunden opad. Mos marmeladen og smør det ud. Læg udrullet marzipan i kanten og ovenpå og pynt den, som du har lyst.

God fornøjelse!

Nyt fra Atletik



Ida i længdespring til regionsmesterskaberne. (Foto: Jørn Riis)

Regionsmesterskaber for hold

Af Jørn Riis

I maj og juni har atletikafdelingen deltaget i to regionsstævner i Silkeborg og Randers. Til begge stævner var vi stærkt repræsenteret med ca. 15 deltagere i 10-11 års-gruppen og 12-13 årsgruppen.

Der blev lavet masser af flotte resultater, og Hans har måttet slide i det for at revidere listen med klubrekorder. Men det vigtigste var jo, at deltagerne samlede point sammen til det samlede holdresultat, hvilket betød, at begge vores hold vendte hjem med medaljer.



Laust passerer målstregen efter 1000 meter. (Foto: Jørn Riis)

De 12-13 årige (Lukas, Jeppe, Oskar, Oliver og Mads) blev regionsmestre foran Silkeborg, Randers Freja og Randers Real.

De 10-11 årige (Frida, Marie-Louise, Nilas, Jonas, Emil, Mads, Amalie, Ida, Agnes, Maja, Anna, Laust og Sebastian) fik sølvmedaljer kun slået af Silkeborg, men foran de to Randersklubber.

Det var utroligt flot, når alle de øvrige klubber til daglig træner på rigtige atletikstadions og hver havde hjemmebane i ét af stævnerne. Et stort tillykke til alle deltagerne.

Slutstilling i regionsmesterskaber efter to runder:

10-11 årige

1. SAK77 (Silkeborg) 56 point
2. BMI-Motion 47 point
3. Randers Freja 42 point
4. Randers Real 31 point

12-13 årige

1. BMI-Motion 63 point
2. SAK 48 point
3. Randers Real 43 point
4. Randers Freja 17 point



Mester Oliver flankeret af Mads og lillesøster Marie-Louise, som havde medbragt pongponger og var stadions flotteste heppekor. (Foto: Jørn Riis)

Vestdanske mesterskaber for ungdom

Af Jørn Riis

I weekenden den 7.-8. juni fik BMI-Motion med garanti sin første mesterskabsmedalje i diskoskast. Oliver Ryborg Kjeldsen blev vestdansk mester for 12-13 årige med et kast på 24,16 m.

Vi havde tre 12-13 årige drenge med til stævnet i Skive. Ud over Oliver (som også deltog i 80m, 200m, højde, spyd og kugle) deltog Oskar Malmkjær Møller i 80m, længde og spyd og Mads Riis i 80m, 80m hæk, højdespring, stangspring og diskoskast. Oliver havde en rigtig god weekend med flere personlige rekorder og gode placeringer ud over sin 1. plads. Oskar er rigtig stærk på 80m og med 11,62s var han tæt på en finaleplads i det store felt, selvom han er yngste årgang i aldersklassen. Mads havde en meget hård weekend lige hjemkommet efter lejrskole, men han lavede flere gode resultater og var med 1,90m meget tæt på medalje i stangspring.

Endelig er det også værd at nævne, at en "næsten BMI'er" Jakob Simonsen fra Beder (og AGF) fik sølvmedalje i 1.000m i samme aldersklasse, og vi havde 1. parket til endnu en imponerende nordisk rekord af den 15-årige højdespringer fra Århus 1900, Jannik Klausen. Alt i alt en rigtig god weekend i sommersolen i Skive.

Sommerafslutning på atletik

Tradition tro sluttede vi første halvdel af sæsonen af med atletik, orienteringsløb og grillparty. Tiden før sommerferien er fyldt med klasse- og idrætsafslutninger, men alligevel fandt over 30 børn vej gennem trespring, spydkast og en ud-

fordrende rundtur i skov og bebyggelse rundt om atletikbanerne. Nogle brugte længere tid end andre, og selv om der altid er lidt problemer med at finde rundt, har vi endnu efter 6-7 år ikke mistet nogen børn i skoven.

Efter træningen fandt ca. 70 atletikbørn, søskende og forældrene sammen om grillpølser og isvafler og vi fik ønsket hinanden en god sommer.

Vi ses til træningen igen tirsdag d. 12. august

Grillparty under bøgetræerne



Der var mad, sang og masser af råhygge, da BMI Motion fejrede sommerafslutning med grill ved Fløjstrup skov.

Tekst og foto: Finn Kempel

Mange var mødt op for til sommerafslutning onsdag den 18. juni at gøre en ekstra indsats med træningen her op til sommerpausen, som jo kan være en svær og tung tid at komme igennem.

For at gøre det lidt anderledes end vanligt startede vi med "opvarmning" i form af en sang, og "pavillonsangen" lød skam godt, samtidigt med at et par ivrige BMI'ere, Olav og Kurt Ivan begyndte at opsætte pavilloner.

Løbetræningen var god, og et flot stort antal løbere tog den ekstra indlagte udfordring op i form af

Efter en kold dukkert gør det godt med lidt varme...



at følges ned til de – i dagens anledning – indrettede bade- og omklædningsfaciliteter. Der var dog ikke meget varmt vand i "hanerne" :o), det var en smutter.

Efterfølgende blev der gået til grillen – der på et tidspunkt syntes for lille – en rigtig gang råhygge med små festlige indslag. Bl.a. blev der sunget om kap med fuglene, der blev sunget korsang, flerstemmig, kanons og jeg tror såmænd både skarven og mågerne sang med – det var stort!

"Helle Heppere" gav deres version af en heppesang, der kun gik på omkvædet af "My Lord" – den var vist ikke så svær at lære.

Omkvæd.: "Vi løber i en flok, når vi er mange nok -

Det er i BMI – den klub vi godt ka´ li´"

Omkvæd.: "At løbe det er svært, godt at vi har det lært –

Det er i BMI – den klub vi godt ka´ li´"

Omkvæd.: Vi får så lækre ben, når vi går rigtig teen –

Det er i BMI – den klub vi godt ka´ li´"

Teksten kan rekvireres hos Helle Hammer Mortensen – der kan være lidt fejl i ovennævnte, da den er skrevet efter hukommelsen.

En tak til alle for at ha' givet en hjælpende hånd – og en speciel tak til opsætterne.

Nyt fra Aktivitetsudvalget

Ølsmagning på tapetet

Af Finn Kempel

Næste arrangement i aktivitetsudvalgs regi bliver ølsmagning. Lokale efterlyses.

Vi har måttet droppe vor første indskydelse, p.g.a. meget stor forhåndsinteresse, og nu står vi og vil gerne have hjælp.

Vi mangler et lokale til 40 personer, hvem kan hjælpe os her?

Er der nogle, der har et festlokale, fælleshus eller lign. hvor vi kunne være, det ville være super. Vi skal selvfølgelig nok være behjælpelige med både at stille frem og rydde op. Det skal helst være således at alle kan se hinanden, og ikke mindst alle skal kunne se ølmanden.

Vent ikke med at kontakte Liz eller Finn – helle-re i dag end i morgen, så stedet er booked inden sommerferien.

Pris: 125 kr. pr. person der går til udgifter til øl, øl-brød og øl-mand.

Tidspunkt: den 29. august 2008 kl. 19.00

Tilmelding: Først til mølle princip – der er plads til 40 personer. – og foregår pr. mail eller direkte kontakt til Finn Kempel finn.kempel@mail.dk eller Liz Langfeldt lizlangfeldt@hotmail.com

Tag med til en anderledes aften med venner fra BMI Motion.

Kommende løb

Lokale og regionale løb i juli og august

Af Carsten Kjærgaard

De næste klubbetalte løb er: 24 timersløbet i Viborg, Odderløbet og Solbjergløbet – alle i august.

Tilmeldingsfrister:

24 timers løbet i Viborg: 2/7

Odderløbet: 15/8

Solbjergløbet: 15/8

Tilmelding til alle løb mailles til Carsten Kjærgaard på ck@cabiweb.dk

Nedenfor kan du se en oversigt over disse og andre løb i regionen i den kommende tid. Se i øvrigt også www.trimguiden.dk for en fuldstændig oversigt over motionsløb.

28. juli kl. 19.00: ODDER CITY LØB (Odder Torv):

2,753 km – 5,506 km – 8,259 km.

www.oddercykelklub.dk

3. august kl. 11.00: 1900 HALVMARATHON (Viby Stadion):

21,1 km. www.aarhus1900.dk

9. august kl. 12 til 10. august kl. 12: 24 TIMERS LØBET I VIBORG (Søndersø):

Løb så langt som muligt på 24 timer; mange forskellige holdmuligheder, lige fra 1-mandshold til 24-mandshold. www.24timersloeb.dk. Nærmere information om BMIs deltagelse hos Carsten Kjærgaard på 86938696 eller ck@cabiweb.dk

16. august kl. 15.00: MÅRSLET RUN AND WALK (Mårslet Hallen):

5,4 km – 10,8 km. www.runwalk.dk

19. august og 20. august kl. 18.30: DHL-STAFETTEN (Mindeparken):

5 gange 5 km. www.aarhusmotion.dk

23. august kl. 14.00: ODDERLØBET
(Skovbakkenskolens Idrætsplads)
6,2 km – 10,5 km – børneløb på 1,6 km.
www.odderatletik.dk

26. august kl. 18.30: SOLBJERGLØBET:
5 km – 12 km. www.lc-solbjerg.dk

31. august kl. 11.00: MARSELSLØBET
(Tangkrogen):
6,4 km – 12,0 km. www.marsslislobet.dk

24 timers løbet i Viborg

Af Karsten Kjærgaard

24 timers løbet i Viborg nærmer sig. Det foregår fra lørdag den 9/8 kl. 12 til søndag den 10/8 kl. 12.

Sidste år deltog BMI med 4 løbere, som lavede et fælles hold med Odder Atletik i klassen 5-8 løbere. Det var et utrolig sjovt arrangement. I år har motionsudvalget og bestyrelsen derfor besluttet, at løbet er et delvist klubbetalt løb (se mere herom nedenfor). Derfor satser vi også på, at langt flere BMIere er med i år, og at vi kan stille flere hold.
Du kan læse meget mere om arrangementet på www.24timersloeb.dk. Men her kommer et par foreløbige stikord om arrangementet og tilmeldingen:

Først og fremmest skal det understreges, at det IKKE er et eliteløb eller ultraløb. Alle kan være med. Hårdheden afhænger helt af, hvor mange/ få man er på et hold - og dermed hvor mange ture man kommer til at løbe. Sidste år deltog alt fra skrappe eliteløbere til motionister i enhver kategori.

Om løbet

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

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

Disse klasser deles yderligere op i: rene kvindehold; mix; rene børnehold; rene herrehold.

På holdet skiftes man til at løbe rundt om Sønderø, som er 5,73 km.

Man løber med en lille depeche med en chip. På et hurtigt hold med 8 løbere løber man typisk 7-8 ture i løbet af de 24 timer.

På et roligt motionshold med 12 løbere løber man ca. 4 runder hver.

Vores holdsammensætning afhænger af, hvor

mange BMI-tilmeldinger der kommer, og hvilke ønsker løberne har.

Men vi håber i hvert fald, at vi har et hurtigt herre- eller mixhold med i klassen 5-8 løbere (også gerne et kvindehold).

Derudover kan vi fx tilmelde et roligere hold i klassen 9-12 løbere eller 13-24 løbere. Men som sagt, det afhænger af opbakningen og den enkeltes ønsker.

Egenbetaling

Klubben betaler grundgebyret per tilmeldt hold, som er 350 kr. Hver enkelt løber betaler 150 kr. (læs nærmere på løbets hjemmeside, hvad du får for pengene) samt 50 kr. for en morgenmadsbillet.

Øvrig forplejning tager man sig selv af. Vi kan evt. arrangere fælles grill m.v.

BMI sørger for telte, pavilloner m.v.

Alle, der er interesserede i at deltage, inviteres til et lille orienterings- og planlægningsmøde efter onsdagstræningen den 25/6 ved bænken på parkeringspladsen i Fløjstrup Skov.

Tilmelding nu

Fristen for forpligtende tilmelding er søndag den 29/6 til Carsten på ck@cabiweb.dk. Dog er fristen hos arrangørerne først den 31/7. Jeg vil blot gerne have tilmeldingerne på plads, inden jeg holder ferie.

Hvis det af en eller anden grund ikke kan lade sig gøre, kan jeg nok nå det den sidste uge i juli. Men det vil være rart, hvis det er klart inden udgangen af juni.

Ved tilmeldingen bedes man angive, hvilken klasse man gerne vil deltage i. Praktiske detaljer aftales i efterfølgende.

PS: Hvis vi af en eller anden grund ikke kan stille fuldt hold i en af de klasser, vi gerne vil være med i, kontakter vi vores venner i Odder, som vi havde et fremragende samarbejde med sidste år.

Venlig hilsen

Carsten

ck@cabiweb.dk

Stort og småt

Nyt løb

Af Morten Stig Andersen

Den 24. august arrangerer Aarhus 1900 og Lystup IF, sammen med en hel masse andre foreninger et halv maraton, 10km, 5km og 5 km walk på den nye motorvej ved Søften.

Jeg regner med at deltage. Tjek evt. aarhus1900 hjemmeside.

Venlig hilsen
Morten

DHL stafetten 20. august

Af Morten Stig Andersen

Jeg er ved at samle en 3-4 hold til DHL stafetten d.20/8, og da der snart er udsolgt, skal jeg bede om hurtig tilmelding. Vi skulle gerne have min. fire mere. Pris 120 kr. pr. mand.

Foreløbig tilmeldte er :

Astrid Bernard
Birgit Winther
Lene Damgaard
Lone
Andy
Alan Copp
Jan Thorup
Kristian Koldtoft
Mads Damgaard. 10år
Mikael Eggert
Morten Stig Andersen

Send mig en mail til
mortenandersen@mailme.dk eller en sms
Tlf. 40 19 77 19

Tak for blomsterne

Fra Birgitte Lüttge har vi modtaget en lille hilsen med tak for den fine buket i anledning af hendes 50 års fødselsdag.

- BMI vil altid være komme først..... så buketten ankom en måned for tidlig, men det gjorde ikke påskønnelsen mindre, lyder det med et smil fra Birgitte Lüttge.

Bestyrelsen beklager, at vi var lidt for hurtigt ude og ønsker tillykke med fødselsdagen endnu engang.

Klar til Fuldenløbet 2008

Af Birgitte Avnesø

Fuldenløbet finder i år sted lørdag 6. september kl .14. Der er to ruter – 6,3 km eller 10,8 km.

For at være sikker på, at grundkonditionen er tip top, arrangerer BMI Motion fortræning hver mandag og onsdag kl. 18 i hele august med start fra pladsen bag Beder Bibliotek. Der er forløbere til begge ruter, så ingen skal frygte at fare vild under træningen.

Første fortræning er mandag 4. august – sidste fortræning er onsdag den 3. september.

Startgebyret for voksne er 50 kr. Børn under 14 år koster 30 kr.

Der er tilmeldingsblanket på BMI Motions hjemmeside. Her kan du også læse meget mere om Fuldenløbet.

Nye medlemmer

Der er fortsat mange, der gerne vil være med i BMI Motion. Bestyrelsen kan denne gang byde velkommen til følgende ny medlemmer:

Morten Dahl og Lise Lotte Hansen, Malling-gårdsvej, Malling. De har børnene Maria på 8 år og Anders på 10.

Lene og Robert Thomsen, Byagervej i Beder. De har Emil på 10 år og Andreas på 1½ år.

Annemette og Michael Lee, Præstetoften i Beder.

Kamma Ørum Secher, Majsvangenget i Malling.'

John Virkmann og Gitte Virkmann Larsen, Bredgade i Malling. De har David på 8 år og Anna Mira på 7 år.

Annette Jørgensen og Torben Wiborg, Malling Bjergevej i Malling. De har børnene Anders på 13 år, Sophie på 16 år og Kirsten, der er 10 år.

Lene og Frank Zacho, Bredgade i Malling. De har Stinne på 15 år og Mie på 12.

Marianne og Claus Rohde, Mågevænget i Beder. De har Carl Emil, der er 6 år.

Velkommen til alle.
Vi ses i skoven.



Profilen

Navn: Jørn Riis, 41 år.

Civil status: Gift på 13. år med Anne Lene.
Børn: Mads 12 år, Anna 9 år, Ulrikke 7 år.

Uddannelse, job: Cand. Scient. Idræt og Erhvervsøkonomi, Adjunkt/Inspektør Herning HF og VUC.

Andre fritidsinteresser: Orienteringsløb (helst på MTB) og fri leg.

Favoritferie: Natur, telt, bål – gerne i kano eller kajak.

Største oplevelse i livet: David Byrne på Grøn Scene, Roskilde 1992.

Bedste løbesko: Nogle med pigge under.

Hvornår begyndte du at løbe: Ja altså, nu er jeg jo mest til baneatletik (som jeg startede med i 1980) og jeg tror sådan set ikke, det er meningen, man skal løbe længere end de 400 m, der er rundt på stadion. I ungdomsårene havde vi "teknikere" og de "løbere" meget fornøjelse af at mobbe hinanden og vores valg-sprog var "jo længere, jo dummere". Nu må jeg nok konstatere, at det snarere for mig er "jo ældre, jo længere", for jeg kan godt lide en løbetur, men det skal altså helst være tværs gennem terrænet og med et kort i hånden.

Indmeldt i BMI motion: Maj 2008.

Hvor tit løber du: Mere end 10 gange om året.

Sportslige mål: At atletikbørnene har nogle gode oplevelser – og bliver bedre.

Bedste løbe eller sportslige oplevelse: En meget sjælden sejr i et o-løb, hvor jeg efter en dårlig start løb mig op og med 6 mand i hælene hentede de tre foran mig på de sidste poster, og vandt løbet med de næste 9 løbere under et minut efter (efter ca. 1 time i skoven).

Hvad er årsagen til, at du er medlem af BMI motion: Jeg fornemmede et vist pres efter at have overtalt bestyrelsen til at optage vores atletikafdeling i BMI motion.

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre: Altså, jeg er meget imponeret over den aktivitet og imødekommenhed, der er i bestyrelse og udvalg.

Det er fantastisk at opleve et arrangement som BMI-stafetten; velorganiseret, afslappet og helt igennem positiv stemning – og eneste belønning til arrangører, klub og hjælpere var stort set fornøjelsen ved at være med. Så jeg har svært ved at komme med gode idéer lige nu, men når de dukker op, kan I være sikre på at høre fra mig.

Et godt træningsråd: Husk jævnligt at løbe hurtigere, end du tror du kan og mærk efter i hvert afsæt, hvordan det næste afsæt kan blive lidt bedre.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Mandag og onsdag	Fortræning til Fuldenløbet	Mandag og onsdag kl. 18 foran Beder Bibliotek. Første gang er mandag den 4. august.	
lørdag	Fællestræning	P-pladsen ved Fløjstrup Skov. Kl. 10.00 Ingen officiel træning i juli. Første gang efter ferien er lørdag 9. august.	
9.-10. august	24-timers løb.	Viborg.	Klubbetalt løb
23. august	Odderløbet	Skovbakkeskolens idrætsplads kl. 14.00	Klubbetalt løb
26. august	Solbjergløbet	Solbjerg kl. 18.30	Klubbetalt løb

Fællestillmelding: 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
 Connie P. Mikkelsen e-mail: cpm@mikkelsen.mail.dk tlf: 8693 0078.

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 tlf. 8693 09 20
 Best. medl. Finn Kempel Christensen e-mail: finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414

www.bmi-egelund.dk/motion/

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

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

Sponsor for Fuldenløbet

Gør det du er bedst til – det gør vi

Danske Bank