

LØBESEDLEN

BMI Motion

1. november - 30. november 2009



Med 44 løbere udgjorde BMI det største klubkontingent tilmeldt løbet. Her samlet foran hotellet med vore uvurderlige heppere – klar til start.

Suveræn tur til Dresden

Af Carsten Thøgersen

Så er den sidste banan medbragt tur-retur til Dresden netop sat til livs. Indtrykkene fra denne herlige tur er ved at have sat sig, og de lidt for overbelastede achilles sener er ved at vende tilbage til normal tykkelse. Så nu er det tid til at gøre status!

52 BMI'ere på fire-dages tur, de 44 med kridtede løbesko og stærk løbevilje, de otte med ambition om at udføre en usædvanlig slagkraftig heppeindsats.

Turen var fænomenalt planlagt, ledet og gennemført af "Jespersen-Vistisen Rejser".

Lad mig blot til illustration nævne, at de herrer (suppleret med deres fruer) måneder før havde researched adskillige dage in situ i Dresden. Dette for at sikre at alt



Torben Hermansen og Carsten Thøgersen udførte den nye disciplin "Synkron-Maraton" til perfektion. Her ved 41 km mærket.

fra indkvartering over gastronomi til (turist)oplevelser ville kunne

leve op til rejseklientellets høje forventninger (man havde jo været på tur med de omtalte tur-ledere tidligere).

Ny standard

Og lad os bare straks konstatere: Der blev sat en standard på denne tur, der kun vanskeligt vil kunne matches siden hen. Overgås?... Så må vi vist vente på næste udspil fra de to herrer! BMI 'ere, da vi trådte derind. Hotellet lå selvfølgelig også lige på målstregen, så vi umiddelbart efter endte strabadser kunne søge ned i hotellets fine wellness-center - hvor yngre fräulien'ere skulle vise sig at dyrke den særlige tyske freikörper-kultur, der nok kunne bidrage til en udtrættet maratonmands hurtige rekonvalesens. 5 stjerner til det hotel!

- Uforglemmelig tur op ad Elben



Jytte Laursen og Lene Gisselmann (halvt skjult) er nærmest flyvende og viser overskud og løbeglæde.



En glad Knud Jespersen. Billedet taget sekundet før han opdager, at det er en Energi-gel og ikke en pot øl, som hepperen Mads Hounsgaard står med.

med pragtfuld gammel hjuldampner med en fin dobbeltstemplet 300 hestes dampmaskine til fri beskuelse for unge og gamle drengerøve. Så betagende en sejltur, at Jan Thorup glemte at stå af sammen med os andre, da vi anløb vort bestemmelsessted, hvorfra vi via kabelbane skulle lade os transportere op over dalsiden til gæstgiveriet Julianenhof. Herfra kunne vi nyde vort udsøgte kulhydrat-load med udsigt over hele Dresden, medens natten faldt på. Og Jan.?? Nå, ja, han besluttede sig til ikke at tage hele turen med båd til Prag, stod af undervejs og var med taxihjælp i stand til at nå tilbage til selskabet, inden kartoffelsuppen var blevet hel kold.

Godt indblik i byen

- Sejrmiddagen aftenen efter løbet glemmer vi nok heller ikke lige med det første. Henlagt som den var til Pulverturm's skumle kælderlokaler som i fortiden tjente til byens fængsel, og i hvis turturkamre og kasematter de dødsdømte "nød" deres sidste måltid inden henrettelsen. Sightseeing byen rundt med en meget engelsktalende guide. Vi fik et rigtig godt indblik i det vældige genopbygningsarbejde Dresden har gennemgået, fra den gamle bymidtes næsten totale udslættelse i slutningen af anden verdenskrig og til i dag, hvor mange statelige bygninger (Frauenkirche, Zwinger-komplekset osv) er minutiøst

genopført. I den mere kuriøse afdeling fik vi også forevist en butik med et uvirkeligt stort udvalg af sennep'er (og andre dypelser). Det skulle vise sig, at man også kunne få sennep specielt udviklet til at vække slumrende følelser hos såvel mænd som kvinder. Måske vi her finder forklaringen på, hvorfor det tyske folk spiser så mange pølser?

Personlige rekorder

Jeg kunne blive ved, men lad os nu vende os til det, vi jo egentlig også tog derved for, nemlig at løbe noget motionsløb med numre på maven.

Dresden Marathon giver mulighed for at tilmelde sig på forskellige løbsdistancer. Vi havde 21 med på 10 km, 18 på den halve maraton og fem ville prøve kræfter med hele maratondistancen. Der var samlet start for alle klasser, hvilket måske nok gav lidt trængsel lige i starten, men omvendt også gav mulighed for lidt "socialt samvær" på de første kilometre. Alle klarede sig flot igennem. Nogle endda med nye personlige bedste tider. Og adskillige flotte placeringer i vore respektive aldersgrupper (1 førsteplads, 3 andenpladser, 1 tredjeplads, 1 femteplads osv). Det skal nok med, at vi jo generelt sad tungt på de mere voksnes aldersgrupper med en middelalder på vore løbere på ca. 55 år. Og så skal vi da også lige have med, at BMI var den forening,

der havde det største kontingent løbere tilmeldt løbet!....Sådan! Statistik i øvrigt: 7192 tilmeldte totalt, fordelt med 1371 på maraton, 3650 på den halve og 2067 på 10 km.

Kør på motorvejen

Skal jeg brokke mig over noget, der kan gøres bedre, så må det blive at få bedre styr på køerne på de tyske motorveje, at vi nok skal have notarius publicus til at se på, om der var uregelmæssigheder i forbindelse med afviklingen af det amerikanske lotteri i bussen, og så lige at det altså ikke er det sjoveste at løbe/heppe i 4-5 graders varme og småregn. Kun her øjner jeg mulighed for forbedringer!

Men når dette er sagt, så er der bare tilbage at konstatere nok engang: En helt fantastisk tur, med en oven ud god stemning i hele flokken. En tur, hvor der var tænkt på alt og i den grad kælet for detaljen. Jo tak, jeg tror vi alle gerne er med, næste gang dette rejseselskab måtte kalde til samling.

Til sidst nok en stor tak – denne gang ikke til Knud og Henrik – men til fruene bag. Tak til Bodil og Ingrid fordi de lod deres mænd'er løbe linen så fuldt og helt ud, såvel under deres tidsrøvende planlægning af turen, som ved deres aldrig svigtende nærvær og engagement undervejs.

BMI Crossmesterskab med mudder

Af Carsten Kjærgaard

**Mudder, regnvej
og crossløb hører
sammen. Derfor var
det betænkeligt, at
det var tørvejlr og
solskin det meste
af ugen op til årets
crossmesterskab i BMI
Motion.**

Men heldigvis slog vejret om fredag. Vinden tog til, regnen piskede ned, og stierne i Vilhelmsborgskoven fik den rette blanding af mudder, rødde og våde blade. Alt i alt den helt rigtige cocktail til et vaskeægte crossmesterskab.

Klasser til næsten alle

Måske var det lige en tand for rigtigt. I hvert fald var der et vist mandefald i år. Kun 35 løbere og ca. 10 inkarnerede heppere var mødt frem lørdag kl. 13 under viadukten ved Oddervej, det eneste sted med en smule ly for vejr og vind. Ved indcheckningen var der det sædvanlige lurepasseri. Erfarne deltagere ved, at det ikke er helt ligegyldigt, hvilken klasse man stiller op i. Cross-mesterskabet udmærker sig nemlig ved, at man kan vælge mellem fem km og 10 km, og at hver distance yderligere er opdelt i syv-otte aldersklasser. Det vil sige, at der er rigtig gode chancer for at kunne kalde sig Cross-mester, når løbet er omme, hvis man på forhånd ved, at ens ærkerival i alderen 50-54 år stiller op på 10 km, og man derfor selv vælger at dyste i en sparsomt besat aldersklasse på fem km.

Så der blev kigget intenst over skulderen, da løberne skrev sig på tilmeldingslisterne lige før starten. Hvem vil ikke gerne vinde



Mens Cross-løbet sidste år var badet i solskin, blev dette års cross-mesterskaber næsten en tand for livagtigt med rusk og regn. (Arkivfoto)

det prestigefyldte mesterskab?

Benhård rute

Kl. 13 blev løbet skudt i gang. Ruten var den samme som de foregående år. Tre benhårde sløjfer i Rokballe og Vilhelmsborgskoven udgjorde tilsammen fem kilometer, hvor det gik op og ned meget af tiden. Fem km løberne nøjedes med sløjferne en enkelt gang, mens 10 km løberne skulle igennem to gange. For tilskuerne er det en attraktiv rute, fordi løberne passerer målområdet undervejs flere gange, så der er masser af muligheder for at aflæse smerterne i deltagerens ansigter og vurdere placeringsskampen. I år havde nogle af klubbens hurtigste løbere valgt at holde

tidlig efterårsferie, eller også var de ikke helt så toptrimmede som de foregående år. Det gav en nådesløs kamp om 10 km sejren blandt løbere i andet geled. De første kilometre bestod førergruppen af Kristian, Jochen og Sebastian, med Erling nogle få meter efter. Efter ca. tre km trak Kristian og Jochen fra. Normalt ville det derefter være en ekspeditionssag for Kristian. Men i år var han ikke helt så skarp som tidligere. Det udnyttede Jochen til at rykke på den anden del af ruten, og han kom i mål som samlet vinder på 10 km med hele 30 sekunder ned til Kristian på andenpladsen. Sebastian fulgte efter på tredjepladsen. Hos kvinderne var der kun to deltagere på den lange distance. Her

vandt Lone i suveræn stil på 49,56 minutter. På andenpladsen kom den unge Maria Nygaard, der på et tidspunkt løb forkert, men alligevel fortsatte og sejt kæmpede sig i mål på sin første 10 km. Stærkt!!! Laust tog sig af den samlede sejr på 5 km. Laust er kun 12 år. Men alligevel satte han alle de erfarne, voksne løbere til vægs, herunder sin far Carsten, der kom ind på andenpladsen. 5 km for kvinder var i år den største gruppe. 14 løbere dystede. Men ingen var bare i nærheden af Birgit, der kom ind med 4,5 minutters margin til nummer to. Mere modstand til den kvinde næste år!!!

Vinderne

Men som sagt giver den generøse inddeling af feltet i et stort antal aldersklasser også mulighed for, at de løbere, der ikke normalt ligger allerforrest i feltet, kan tage sejrens palmer ved hjem. Således blev følgende 20 løbere i år aldersgruppevindere: Birgit Winther; Lone Eskildsen, Anne Grethe Birk, Helle Nielsen, Inger Bendig, Lisbeth Nygaard, Julie Nygaard, Nini Hammer, Laust Kreiberg Fricke, Carsten Fricke, Finn Skov Mortensen, Henrik Vistisen, Kjeld Nygaard, Lone B. Petersen, Maria Nygaard, Jochen Branchka, Kristian Koldtoft, Sebastian Best, Carsten Thøgersen og Torben Hermansen. Tillykke til alle!!!

Helt i overensstemmelse med traditionerne sluttede løbet med kage ad libitum. Da undertegnede pakkede sammen til sidst, var der stadig 10 makronsnitter til overs, så også i år var det vist kage nok. Tak for en hyggelig dag.

Nyt fra Aktivitets-udvalget

Så er det jul igen...

Af Finn Kempel

Så ´ det jul igen – Så ´ det jul igen...Nogenlunde sådan lyder det, når vi går til Julebanko den 25. november kl. 19 i Beder Sognegård. Nu er det så igen, at julen står for døren – men luk den dog ind! for det er så koldt derude :o)

Er der mon nogle, der er begyndt at tænke på julegaver og ræset med at få finde de rette ting? Derfor kom til julebanko den 25. november – lige efter vi har løbet en god lang træningstur, for nu er muligheder der nemlig for at vinde de første ultra spændende julegaver.

Traditionen tro håber vi på, at I igen i år vil kunne opleve de to super løbende julenisser Jørgen og Kurt, og at de, som tidligere år, formår at afvikle dette tilløbsstykke af en aktivitet. Efter julebanko og amerikansk lotteri bliver der mulighed for at smage på julen – vi får serveret julegløgg, æbleskiver, småkager og en juleappelsin. Midt i hele julefestligheden bliver der selvfølgelig tid at hædre vore mange crossmestre.

Gave er adgangsbillet

Reglerne for deltagelse i julebanko er meget enkle:

Der er ingen forhåndstilmelding eller plads reservationer. Hver familie giver som "adgangsbillet" til arrangementet **én 1. præmie**. Denne "præmie" er indpakket og værdien af den er ca. **50 kr.** Desuden vil jeg opfordre alle, der har mulighed for at skaffe sidegevinster, om at tage lidt med, måske give et praj om, at man har muligheden – alt er velkomment stort som småt – nogle har måske et maleri, man længe gerne har villet af med.

I bestemmer selv, hvor mange præmier, der er at spille om. Selskabet er der normalt ikke noget at klage over – ja, kort sagt – humøret er normalt i top. Vi håber derfor på stort fremmøde, så vi kan løbe julen i gang sammen.



Anerkendelse er fundamentet for det sociale sammenhold, sagde den tidligere eliteløber Nina Thysk bl.a, da hun holdt foredrag om motivation. (Foto: Finn Kempel)

Foredrag om motivation

Af Torsten Eskildsen

BMI Motion stod igen for et godt tiltag, som samlede ca 40 personer til foredrag af Nina Thysk Sørensen, tidl. AGF eliteløber.

Det var en meget glad og oplagt Nina, der greb os alle og bandt os til spændende indsigt i motivation og fællesskab. At det var Ninas første foredrag, kan kun gøre at vi beundrer hende endnu mere !

Nina forklarede om værdien af fællesskabet og sammenholdet, om sin elite periode og de menneskelige mønstre, der ligger til baggrund for den mentale tilstand før et løb.

Blive læst rigtigt

Om trænerens rolle, om at blive "læst" rigtigt, identitet, ros, anerkendelse og ikke kun pres / merydelse ! Om anerkendelsen og fællesskabets betydning, men også om sin selvværds følelse at "man" ved man yder for holdet. Anerkendelse er fundamentet for det sociale sammenhold og gør at modtageren føler sig værdifuld.

Nina viste os sin case, der beskriver drivmidlet, der afslører



Omkring 40 BMI'ere lyttede til en veloplagt Nina Thysk. (Foto: Finn Kempel)

hvorfor vi løber og begrundelsen. Der er ingen tvivl om at Nina vil nå langt med psykologi og eliteidræt, som er hendes eet og alt.

Vi fik opridset mange situationer der belyser hvorfor vi yder, sætter os op til et løb, om interval, løbe/ leg træning og drivkraften.

Foredraget afsluttedes med spørgsmål fra løberne, kaffe, the, kage og frugt.

Tak til alle som stod for arrangementet, tak til Finn Kempel, der tog initiativ til at få Nina Thysk til Egelund.

Så er der julefrokost

Af Lene Nicolaisen

Så er det igen tid til julefrokost i BMI motion. Onsdag den 16. december mødes vi i Børnehuset Østerskov kl. 18.30

Menuen i år er lune stegte høstsild, varmrøget laks, røget ål, tomatmarinerede krebsehaler, skiver af stegt andebryst, rødkålssalat, appelsinglaseret svinefilet, æblekompot, kalvecuvette, appelsinsalat, ost og kaffe/te med lidt sødt. Prisen for hele herligheder er 175 kr. pr. person. Drikkevarer medbringes selv.

Tilmeldig og betaling til Lene Nicolaisen senest 25. november. Enten på mail: lene_nicolaisen@mail.dk eller tlf. 26278109

Betaling kan overføres på konto: 1917- 4380-296-611 HUSK at skrive navn på, når I overfører pengene, så jeg kan se hvem der har betalt.

Nytårstravetur

Reserver dagen den 31. december – fra kl. 12 – intet er endnu sluppet ud omkring dette arrangement, og fortroligt materiale fremlægges i næste nummer af "Løbesedlen"hvem ved, måske !"

Med aktive hilsner
Finn Kempel

Køb tøj

Jeg er blevet forhandler hos tøjfirmaet Friendtex, som primært forhandler tøj, sko, støvler, tasker til kvinder, men har dog også et lille udvalg af tøj til mænd. Så kig forbi BUTIK HØJBO, Hinnedrupvej 11, 8340 Malling. Mine åbningstider er tirsdag fra 16.30-19 samt efter aftale, der er altid te og kaffe på kanden. Har du lyst til at holde en hyggelig pigeaften, så kan **du** være værtinde hjemme hos mig. Ring og hør nærmere på tlf. 20 31 00 78 eller mail cpmikkelsen@gmail.com

Connie Pasgaard Mikkelsen

PROFILEN



Navn: Sebastian Best

Alder:

L-1 som en mindre smertefuld måde at skrive det på.

Civil status:

Gift med Bettina; sammen har vi fire børn: Tobias (18) og Matilde (17), og Magnus og Aske (11).

Uddannelse, job:

Udlært som portræt-/bryllupsfotograf i London, hvor jeg drev egen virksomhed i syv år. Siden vi flyttede til Kysing Næs i 1995 har jeg arbejdet som

korrekturlæser/oversætter på freelancebasis.

Fritidsinteresser:

Udeliv i det hele taget, fra morgenbadning ved stranden i sommerhalvåret til dyrkning af økologiske grøntsager. Et højdepunkt hvert år er indsamling af haveaffald og hestegødning tilto kubikmeter aerobisk kompost. Har været ret habil udøver af Tai Chi. Har altid løbet mere eller mindre intensivt. Deltager i mange løb i lokalområdet og løber ofte som del

af Oversætterhusets team.

Favoritferie:

Et par gange om året ferierer vi på nordkysten af Cornwall i det sydvestligste England.

Børnene får deres engelske tunger på gлед, vi besøger familie og venner og nyder det fantastiske og barske landskab med udsigt over Atlanten og to minutter til bølgerne.

Efterhånden som børnene er blevet store, er bodysurfing blevet ferieaktivitet nr. 1, men vi bygger også stadig gigantiske sandslotte mod tidevandet.

Har også været på nogle (overraskende nok) meget vellykkede cykel-/teltture i Danmark ... Samsø rundt, Læsø, Nordsjælland, og i år var destinationen Djurs Sommerland!

Største oplevelse i livet:

Af de mere usædvanlige en otte måneders cykeltur i Fjernøsten og tilbage over Skandinavien til London sammen med tre andre som led i 'Four Corners World Bike Ride' i 1987, organiseret for at skabe PR og indsamle penge til en engelsk velgørhedsorganisation. Turen gennem de skandinaviske lande, specielt Norge, var helt fantastisk.

Bedste løbesko: Uvægerligt en model, som lige er udgået – ellers Saucony/NB, gode til brede fødder.

Hvornår begyndte du at løbe:

Mens jeg gik i skole som led i rotræningen på Themsen og senere mere eller mindre regelmæssigt for at holde formen ved lige.

Indmeldt i BMI motion:

2009. Indtil videre er det kun Tobias og jeg, som deltager regelmæssigt, men resten af familien er også mere eller mindre ihærdige løbere. Alle havde stor fornøjelse af fortræningen til Fulden-løbet.

Hvor tit løber du:

I reglen tre gange om ugen og nogle gange fire – og det er den fjerde tur, der synes at gøre en virkelig forskel!

Sportslige mål:

10 km på under 40 minutter før det bliver helt umuligt, men det har vist sig umådeligt vanskeligt at få skåret de sidste par minutter af. Måske et maraton nr. 2 inden jeg bliver 50 næste år.

Bedste løbe eller sportslige oplevelse:

Der har været en del, men deltog f.eks. i cykelløbet Den Store Styrkeprøve fra Trondheim til Oslo i 1989 og 1990, lidt af en præstation at se tilbage på. London Marathon i 1990. I nyere tid var de 17 km fra Silkeborg til Himmelbjerget organiseret af Hammel GF i April forfriskende asfaltfri – men der er også helt gode øjeblikke i forbindelse med den ugentlige løbetræning, langdistanceløb og intervaltræning i BMI-regi.

Forfriskende er også dukkertten efter træningen – et mål kunne være at fortsætte LIDT endnu.

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

Jeg deltog i fortræningen til Odder ½ marathon tidligere i år og syntes, at det var helt sjovt at løbe med en større gruppe og blev så en onsdag aften overhalet af Birgit Winther, som varmt anbefalede BMI. Tænkte også at det ville være en god idé at få lidt mere struktur på træningen. Har i de senere år haft en tendens til at træne for hårdt op til løb og så gå ned med skader. Og så er træningen lørdag formiddag en del mere tiltrækkende end den ugentlige indkøbstur til Kvickly.

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:

Overhovedet ikke, men nogle gange ville det være rart, hvis der var et message board på hjemmesiden, hvor man f.eks. kunne koordinere kørsel til løb.

Et godt træningsråd:

Læste tidligere i år Haruki Murakamis seneste bog "Hvad jeg taler om når jeg taler om at løbe" (*What I Think About When I Think About Running*). Ikke ligefrem et træningsråd, men kunne være inspirerende vinterlæsning.



Nye medlemmer

BMI Motion har i oktober sagt velkommen til følgende nye medlemmer:

Birthe Ladegård Særkjær og Preben Særkjær, Fløjstrupvej i Malling.
De har børnene Laust og Stina.

Birthe Kridal og Jes Paulsen Eghovedvej i Malling.

Mette og Søren Salomonsen Byagervej i Beder.
De har børnene Maria, Sander og Nanna.

Birgit Hasle Nørgard, Byagervej i Beder.



Opråb fra kassereren

Af Poul B. Andersen

Til nye medlemmer og enkelte "gamle".

Har du tilmeldt din kontingentbetaling til PBS ??

HUSK AT medlemmer, der IKKE tilslutter sig automatisk PBS-opkrævning, opkræves et gebyr på 75 kr. pr. år.

Du kan selv tilmelde via din netbank – under betalingsaftaler eller lign.

PBS-kreditornummer:
04615603
Debitorgruppenr.:
00001
PBS-kundenummer:
(her anføres dit medlemsnummer – se velkomstbrev eller ring til mig)

Hvis tvivl så ring til mig – mobil 2268 9023.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning -	Lørdage kl. 10 fra Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov Onsdage kl. 17.30 fra Egelund Hallen.	
Tirsdage	Gymnastik	Beder skole kl. 18-19, store gymnastiksal	
25. november	Julebanko	Beder Sognegård kl. 19	

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