

Klar til Fuldenløb 2009



Der har været et pænt fremmøde til fortræningen til Fuldenløbet, og løberne er blevet varmet godt igennem, inden de blev sendt afsted. Her er det Rikke Klostergaard (i midten), der leder tropperne.

Tekst og foto: Kirsten Pedersen

I skrivende stund er der kun godt en uge til den 5. september – og tid til at byde velkommen til den 29. udgave af Fuldenløbet.

Fortræningen har været i gang siden begyndelsen af august, og der har været et pænt fremmøde hver gang – i gennemsnit flere end 40 deltagere – ja selv den mandag, hvor det regnede i stride strømme til klokken 17:50 mødte en flok løbere op til fortræning. Så er der noget ved at være den, der står for det praktiske...

Anne Grethe har fået kontakt med flere nye hjælpere, så der nu er bemanning på alle pladser. Der kan dog komme afbud, så har du tid og lyst til at give en hånd med, er du stadig velkommen til at kontakte Anne Grethe på tlf. 8693 6814.

250 har meldt sig til
Forhåndstilmeldingen på sporti.

dk lukkede den 28. august, og knap 250 løbere har tilmeldt sig, så de blot skal hente løbsnumre på dagen.

Logistikken omkring eftertilmelding og udlevering af numre er en af de store udfordringer, fordi mange skal "ekspederes" på kort tid. Efter at have lavet lidt research på hvordan andre organiserer eftertilmelding på dagen, prøver vi i år samme system som der blev brugt i Odder. Løberne skal ikke igennem teltet som tidligere år, og målet er en hurtigere afvikling. Men: Kom gerne i god tid.

Beskrivelser i hus

Siden sidste år har udvalgt arbejdet med at indsamle beskrivelser af arbejdsopgaverne fra de respektive ansvarlige, tak til jer der har løst opgaven – og er der en enkelt, der mangler, kan det sikkert hurtigt gøres, når det er blevet genopfrisket efter løbet. Beskrivelserne skal sikre, at det bliver lettere at tage over, hvis der er afbud fra en hjælper, der måske

har løst samme opgaver i mange år.

Holdkonkurrencer

Som noget nyt prøver i år at lave en holdkonkurrence, hvor der er præmier til løberne på de tre hurtigste hold på den korte rute. Målet har været at få lokale virksomheder – og BMI'ere med kolleger – til at udfordre hinanden, så vi er spændte på at se, hvor mange hold der deltager. For god ordens skyld kan vi allerede nu oplyse, at resultatet af denne konkurrence ikke offentliggøres på selve dagen, men sammen med resultatlisten på hjemmesiden.

Vi glæder os til at se rigtig mange BMI'ere til Fuldenløbet, som hjælpere og løbere – og fortæl endelig din nabo, dine venner og kolleger, at løberne sendes af sted den 5. september kl. 15 - helt sikkert med en munter hilsen fra tidligere rådmand Flemming Knudsen, som har sagt ja tak til skyde løbet i gang.

North Sea Beach maraton 2009

Af Ulrik Flyndersøe

En dag blev jeg ramt af lysten til at prøve kræfter med noget "lidt" vildt.

Efter lidt søgen på nettet faldt jeg over et interessant løb,

... nærmere betegnet North Sea Beachmarathon, et af verdens hårdeste maratonløb ifølge løbets hjemmeside (<http://www.beachmarathon.com/>).

Og ja, her er der tale om et løb, som virkelig udfordrer én fysisk som mentalt: fem, 10, 21 eller 42 km i sand!!!

Læg dertil skrånende løbeflader, 'uendelige' vidder, der bare FORTSÆTTER, vind og vejr samt flere steder med vandløb, der skal traskes igennem i op til 30-35 cm. dybt vand... Ja, så er man ved at danne sig et billede af, at dette i sandhed er monsterhårdt! Men SIKKE et løb!

"Kun" en halvmaraton

Nå – Men et helt maraton er måske også lige vildt nok, tænker jeg. Så jeg ender med at tilmelde mig på ½-maraton distancen. Og en veninde (Heidi) er frisk på at være med.

Dagen oprinder, hvor vi skal løbe. Jeg henter Heidi, og vi drager mod vest uden helt at vide, hvilke udfordringer, der ligger forude i det ukendte.

Starten går fra Nymindegab, hvor vi først henter vores startnummer, og bagefter kører vi til Vejers for at have bilen klar, når vi engang kommer i mål. Derefter tager vi shuttle bussen tilbage til Nymindegab for at vente på startskuddet kl. 12. Det er først der, jeg



begynder at få lidt sommerfugle i maven. Vejret er letskyet, men der er omkring 26 grader, og man er ikke i tvivl om, at solen ER stået op.

På vejen ned til stranden kan man slet ikke undgå at få løbeskoene fulde af sand, hvilket varsler, at dette løb måske også vil resultere i et par vabler.

Så går starten

Helmaraton løberne er startet 21 km nordligere 1½ time før, vi skal starte. Og 10 minutter før vores start løber den første 42 km løber forbi os i et tempo, som må virke demotiverende for alle andre, der løber bagved – men flot er det at se på.

Så går starten – Det første minut går som sædvanlig med blot at komme over startlinien. Derefter skifter fokus

til at flette ind og ud imellem "massen" af løbere, som næsten alle søger trøst nede langs vandkanten, hvor sandet er en anelse mere fast. Hvert eneste skridt trækker energi ud af kroppen.

Efter to km har jeg det, som om jeg lige har løbet en hurtig fem km og bliver skuffet for næsten hvert skridt.

Tre km – fandens også – nu vrikkede jeg IGEN om på min ankel. Nå, men i forhold til mine trætte ben føles smerten næsten ikke, så det må vi se på bagefter.

Fire km – Nu begynder sandet i mine sko at skure mod huden – AV! Skal jeg stoppe for at tømme skoene? – Nej, det giver ingen mening, da de vil være fyldte igen efter få hundrede meter. Seks km – Jeg er ikke engang 1/3 igennem endnu, og jeg er træt.

Syv km – Sætter mig ned for at tømme sko og strømper for sand – skal lige nyde 10 sekunder uden sand, der skurer imod huden.

Av mine fødder

Ni km – Av mine fødder – Kan tydelig mærke, hvordan de er blevet slidt hudløse nu.

10 km – Snart halvvejs og tænker, "hvordan skal jeg nogensinde nå i mål?"

11 km – Løber igennem et vandløb med vand til knæene – svaler fødderne for et kort øjeblik.

12, 13, 14, 15, 16 km – Tæller én km ad gangen og lukker totalt ned for tankerne, for ikke at få fokus på hvor træt jeg er.

17 km – Møder to gutter, som ser ud til at have et stabilt flow, og lægger mig på hæl.

18, 19 km – Vi følges stadigvæk – ingen af os har overskud til andet end at løbe.

20 km – Nøj, hvor er jeg træt nu. Skal lige ned at gå 50 meter.

21 km – Har glemt, at jeg måtte løbe zigzag de første 10 km. Så målstregen er ikke om 100 meter, men om 700 meter – Argghh.

Aldrig igen!

Målstregen – 2:00:56

Endelig og aldrig igen!

Mine fødder er ømme og begge har vabler

– Mine ben dunker for hvert pulsslag. Men hvad betyder det, når vi har gennemført?

Heidi når i mål i 2:22:11. Tilfreds, men træt.

Klager lidt over det sand, hun har fået presset op under tåneglene.

– Først da hun får skoene af, ser hun de blå negle og blodvablerne – AV! Efter at have hvilet en times tid i skyggen af bilen, konstaterer vi, at bilen sidder fast i det bløde sand. Men ved fælles hjælp får vi



Smukt ser det ud, men det er meget hårdt at løbe i sand, har BMI Motions Ulrik Flyndersø erfare.

bilen skubbet fri, så vi kan køre hjemad. På vej hjem kører vi forbi Vejle for at fejre vores sejr. Vi går en tur igennem gågaden, og meget atypisk Heidi går hun igennem byen, og på Jensens Bøfhus, med bare tæer. Men man kan da KUN have respekt for sådan en kvinde – Når man ved hvorfor. North Sea Beachmarathon 2009 blev afsluttet - og med 1.801 deltagere må det siges at være en stor succes.

Prøv det

Hvis alt går efter planen, er der igen Beach Marathon den 27. juni 2010. Og idet man også kan løbe fem km og 10 km, kan jeg da kun opfordre alle til at prøve denne udfordring i sand. Det er helt sikkert et af de løb, man husker, og kan fortælle historier om fremover.

PS. Løbets store maratonvinder blev Nr. 327 Julius Mutai i tiden 2.39.00 ... Stort tillykke, det er sørme flot !



Stort og småt

Rundt-om-kroppen

Af Gitte Nielsen

Hver tirsdag kl. 18-19 er der mulighed for at komme "rundt om kroppen".

Med enkle øvelser, god stemning og glad musik arbejder vi os igennem alle muskelgrupper. Vi strækker og bøjer, laver styrkeøvelser, får pulsen op - og ned igen. Det hele foregår i en uhøjtidelig tone.

Jeg håber, I er klar til en ny sæson. Jeg glæder mig i hvert fald til at se såvel nye som velkendte ansigter på holdet. Alle er velkomne.

Vi træner første gang **tirsdag, den 15. september kl. 18** i den store sal på Beder skole.

"Den, hvis mål er ligeså go' - er for altid nummer to!" (Piet Hein)

Klar til Dresden

Af Knud Jespersen

Det er nærmest historisk. Når starten går søndag den 18. oktober kl. 10 i Dresden, står ikke mindre end 45 BMI motionsløbere klar til start!

Det er ikke hverdagskost, at så mange BMI'er stiller op i så stort et antal i det samme løbarrangement. I hvert fald er det rekord på vores udlandsture for BMI-Motions medlemmer.

Der er knap syv uger til Dresden-turen, og det betyder for mange, at man for alvor går igang med løbetræningen.

53 BMI'er er med på turen. Der er heldigvis otte friske BMI'er til at give hepper-support, 17 deltagere løber 10-km ruten, 21 skal nyde halv-maraton ruten og ikke mindre end syv BMI-herrer er i år meldt til maraton-distancen. Flot!

Mon ikke det bliver en fantastisk løbe-søndag i Dresden!

Italien- Toscana- La Fontanella

Af Lene Nicolaisen

Sammen med Topas rejser har jeg aftalt en eksklusiv vandretur til La Fontanella i byen Roggio i Toscana. Turen er for medlemmer af BMI motion.

Det er en tur hvor alle kan være med.

Turens pris for BMI er 6980 kr., hvis vi tilmelder os senest den 1. oktober 2009.

Der betales et depositum på 1500 kr. pr. deltager ved tilmeldingen. Der kan købes en afbestillingsforsikring for 349 kr. pr. person.

Der er nogle enkelte enkeltværelser til rådighed, men ellers, hvis der nogle, der ønsker at rejse alene og enkeltværelserne er udsolgt, find en god makker at slå jer sammen med.

Der er plads til 22 medlemmer på turen, og Topas fylder op med andre deltagere, hvis der mod forventning ikke er 22 BMI'er der vil med. Topas står for hele arrangementet – jeg er kun formidler.

Læs mere

Jeg har selv tilbage i 2003 været på denne tur, som jeg oplevede som fantastisk. Både med hensyn til kultur og natur og så selvfølgelig den gode italienske mad og vin. Spørg evt. Kurt Ellemose om turens kvalitet, han har også været der.

Tilmeldingen foregår på TOPAS'es hjemmeside: www.topas.dk hvor også turbeskrivelsen ligger.

Når I tilmelder jer, skal I skrive, at I kommer fra BMI Motion. Jeg vil også gerne have besked om, hvem der har tilmeldt sig på lene.nicolaisen@mail.dk således at jeg evt. kan arrangere fælles transport til og fra Kastrup, og jeg kan forberede mig på rejsen.

I kan også ringe med spørgsmål mm. på 26 27 81 09 eller 86 93 81 05.

Eller I kan kontakte TOPAS på 86 89 36 22 for yderlig oplysning.

Håber der er 22 BMI'ere, der vil med.

Ps. En tilsvarende tur fra 15-22. august 2009 koster 8900 kr., hvis man tilmelder sig i ugen op til afrejse. Topases politik er, jo før man tilmelder sig des billigere.



Tag på trekkingtur til Nepal næste år

Af Carsten Kjærgaard

Det seneste års tid har jeg arbejdet som freelance-turleder for firmaet Topas Adventure på et par trekkingture i Nepal. I den forbindelse har flere BMI'ere spurgt mig, om jeg kunne arrangere en tur til Nepal i efteråret 2010. Det kan jeg godt, og det vil jeg gerne.

Derfor har jeg talt med Topas om at lave en tur for BMI i oktober 2010. De præcise datoer er ikke klar endnu. Men det bliver sandsynligvis en tur på 18-19 dage i perioden 6/10 til 24/10. Den nærmere turbeskrivelse – som sandsynligvis vil blive tilpasset efter de ønsker, som deltagerne måtte have – kan læses på Topas' hjemmeside: <http://www.topas.dk/pages/webseite.asp?articleguid=53537>. Prisen for BMI's medlemmer bliver lidt lavere end den annoncerede på Topas' hjemmeside.

Mest vandring

Hoved-ingrediensen på turen vil være vandring. Vi vil bruge 10-11 dage på en smuk rundtur i Annapurna-området i det vestlige Nepal. Hovedmålet på trekkingturen er Annapurna Basecamp i 4100-4200 meters højde. På det meste af trekkingturen er der udsigt til to 8000-meter bjerge og en masse

andre toppe. Desuden vil der være et par dages sightseeing i hovedstaden Kathmandu, en-to dage i feriebyen Pokhara samt bustur mellem Kathmandu og Pokhara. Vi flyver til Kathmandu med Thai Airways via Bangkok.

Åben for tilmelding

Prisen bliver omkring 15.000 kroner. Dertil kommer forsikring og delvis forplejning i Nepal (som er meget, meget billig). Der er plads til 16-17 deltagere i alt.

Jeg har allerede talt med nogle BMI'ere, som gerne vil deltage i turen. Men den er stadig åben for tilmelding. Jeg holder et lille informationsmøde for interesserede i Egelunds kantine torsdag den 3. september kl. 19.

Der vil sandsynligvis være forpligtende tilmelding omkring 1/10 2009.

Venlig hilsen
Carsten Kjærgaard
Tlf.: 86 93 86 96
Mail: byagervej73@gmail.com

Nye medlemmer

Velkommen

BMI Motion siger velkommen til følgende nye medlemmer..

Malene Grønlund Nielsen og Peder Jensen, Byagervej i Beder
De har børnene Markus og Tobias.

Lars Juhl, Rådyrvej i Skanderborg.

Peder Lindhardt Rosengreen,
Rosenvangs allé i Viby

Anders og Jette Lernevall,
skoleparken i Beder

Benny Svinth Nielsen og Ellen Lorenzen, Skoleparken i Beder. De har børnene Naja, Nilas og Nikolaj

Per Günther og Winnie Thygehsen, Majsøvænget i Malling. De har datteren Anna Sofie.

Svend Erik og Jette Holmbo Ebbesen, Borrevænget i Mårslet.

Jan Lindegaard Christensen og Birgitte Lunde Pedersen, Engdalgårdsvej i Beder. De har datteren Emilie.

Gitte og Peter Andersen, Stenrosevej i Beder. De har børnene Rasmus, Jens og Laura.

Gitte Virkmann Larsen, Bredgade i Malling og børnene David og Anna Mira.

Kathrine Holck Andersen, Moselunden i Malling. Hun har børnene Karl Emil og William.

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: Mette Wang Cant, 48 år lige om lidt.

Civil status: Jeg er gift med australske Darryl, og sammen har vi David på 15 og Sarah på 12 år, så der er teenageliv i huset. Vi bor i Midgården, der er et bofællesskab i Beder, og jeg nyder i høj grad blandingen af fællesskab og privatliv.

Uddannelse, job: Jeg er oprindelig bachelor i nordisk sprog og litteratur, men valgte senere at gøre alvor af en gammel drøm om at læse psykologi. I dag er jeg psykolog på Ungdomscentret i Århus, hvor jeg arbejder med unge 14-18-årige med sociale og psykiatriske problemer. Tidligere har jeg arbejdet med voksne med alkoholproblemer. Jeg holder meget af mit arbejde, der giver mening og masser af udfordringer.

Fritidsinteresser: Jeg har gennem livet haft et hav af fritidsinteresser fra faldskærmsudspring til mavedans, litteraturlæsning og korsang. De senere år har det primært været den fysiske udfoldelse i aerobic og løb, der har trukket, som modvægt til et ret stillesiddende job.

Favoritferie: Den ubetinget største ferieoplevelse var, da min mand og jeg i 2004 tog forældreorlov, pakkede rygsækkene og tog børnene med til Indien. Indien er på alle måder et meget varieret og kontrastfyldt land, og inden for 100 meter kan der lugte af både lort og røgelse, ligesom slumkvarterer og tiggere ligger side om side med smukke templer og forgyldte buddhastatuer. Så her fik



vi til fulde det ønskede sansebombardement, der skulle sætte vores danske middelklasseliv lidt i perspektiv. Og midt i alt dette var den største oplevelse at være tæt sammen som familie – døgnet rundt i tre måneder.

Største oplevelse: Helt sikkert at blive mor til David og Sarah. Men derudover kan jeg finde store oplevelser i små hverdagssituationer, særligt i mødet med andre mennesker.

Hvornår begyndte du at løbe: For ca. otte år siden fik jeg pludselig trang til at løbe en tur efter ellers altid at have syntes, at det var noget af det mest kedelige, man kunne foretage sig, med mindre man skulle nå en bus eller en bold. Efter seks asfaltture på gamle, flade gummisko gjorde fødderne temmelig ondt, og jeg var nødt til at købe mine første egentlige løbesko. Siden da er det blevet til forholdsvis mange kilometer.

Indmeldt i BMI motion: Efter at have deltaget i Fuldentræningen i en årrække tog jeg for et års tid siden skridtet og meldte mig ind. En beslutning, jeg har glædet mig højlydt over mange gange siden.

Hvor tit løber du: Jeg løber i snit tre gange ugentligt, men det kan variere, og i særligt gode perioder bliver det til mere. Distancen varierer også fra ca. 20 til 50 km ugentligt.

Sportslige mål: Mit mål er primært at have det godt med at løbe, helst uden skader og i godt selskab, så jeg holder motivationen. Aktuelt har jeg for første gang rundet 30 km sammen med to klubkammerater, og det var en skøn oplevelse at nå ubesværet frem med en følelse af godt at kunne have fortsat. Selv om jeg har sagt, at jeg ikke vil løbe maraton, får det alligevel fantasien til at røre lidt på sig. Næste mål er halvmaraton i Dresden til oktober.

Bedste løbe- eller sportslige oplevelse: Jeg kan blive næsten "høj" af de almindelige træningsture i vores naturskønne område, så det kan være vanskeligt at fremhæve noget frem for andet. Blandt de seneste oplevelser vil jeg dog nævne tilfredsstillelsen ved igen at gennemføre en officiel halvmaraton samt deltagelsen i 24-timers løbet i Viborg. Det var en særligt god oplevelse med individuelle løbeudfordringer, masser af holdånd og socialt samvær. Det kan varmt anbefales.

Hvorfor er du medlem af BMI motion: Jeg foretrækker at løbe sammen med andre, og her er BMI motion et supergodt tilbud, der kan passe til næsten ethvert løbebehov og -niveau. Allervigtigst er dog, at der i klubben er en helt særlig social ånd, der gør, at jeg lige fra dag eet har følt mig velkommen og som en del af fællesskabet. Det prøver jeg nu at give tilbage ved bl.a. at være løbetræner for de nye medlemmer.

Kan BMI motion ændre noget: Jeg er fuldt tilfreds med BMI motion og synes, at både bestyrelsen og de menige medlemmer gør et stort og godt arbejde, hvor de både trækker på tidligere erfaringer og fortløbende er åbne for nye tiltag.

Et godt træningsråd: Et generelt råd er at lytte til kroppens signaler, så man undgår skader og bevarer motivationen. Endelig kan det for mange være en god idé at lave løbeaftaler med andre - fx i BMI motion.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning	Den store p-plads i Fløjstrup Skov. Lørdag kl. 10. Onsdag kl. 17.30 Onsdag den 2. er der dog fortræning til Fuldenløb kl. 18 bag Beder Bibliotek. Desuden ingen fællestræning lørdag den 5. pga. Fuldenløb.	
Lørdag den 5.	Fuldenløb	Beder skole, fodboldbanerne kl. 14	
Fredag den 11.	Vinsmagning	Egelund hallen kl. 19	
Tirsdag den 15. og efterfølgende tirsdage	Gymnastik	Beder skole kl. 18-19, store gymnastiksal	
20. september	Skanderborg Sø halvmaraton	Kulturhuset kl. 14	
20. september	H.C. Andersen maraton og halvmaraton for kvinder	Stadionvej, Odense kl. 9 (halvmaraton) og kl. 10 (helmaraton).	

F = Fællestillmelding

Fællestillmelding: Carsten Kjærgaard, email: ck@cabiweb.dk 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: 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