

BMI MOTION

ELEKTRONISK FOLDER

1. januar—31. januar 2006



Lidt af hvert

Nytårshilsen fra formanden

Vi kan igen se tilbage på et travlt år med mange løbstilbud og andre arrangementer. Vi har et stabilt medlemstal ca. 110 familier. Bestyrelsen ønsker alle vore medlemmer/familier et godt nytår og tak for det gamle.

På gensyn til et lige så aktivt 2006.

Formanden

De 20 bedste

Klubbens Top 20-liste er lige på trapperne. Har du nogle tider, du skal nå at have med – så send dem til: kirsten@underlien.dk Sidste frist er den 15. januar 2006. Fremover vil Top 20 listen kun være at finde på vores hjemmeside. Listen indeholder medlemmernes løbsresultater i 2005 fra følgende løb: Faste-lavnsløbet, Fuldenløbet, 1900 Stafetten, Klubmesterskab i Cross, 5 og 10 km løb, Maraton og ½ maraton.

Nye medlemmer i BMI Motion

- Ole Mathiassen og Anne Nors fra Beder. De har børnene Carl på 4 år og Svend på 1 år.
- Lene og Leo Jensen fra Malling
- Jesper Lund Madsen og Birgitte Nors fra Beder. De har børnene Sofie på 4 år og Anton på ½ år.

Vi byder jer velkommen i løbeklubben og glæder os til at lære jer nærmere at kende.
Bestyrelsen

Mailingliste

Af Morten Andersen

Kære rare løbere. Jeg vil som Carsten Kjær-gaard gerne have en mailingliste op og stå, men jeg vil gerne bruge den til bl.a. alle jer dejlige rare søndagsløbere, som lige om mig selv, ikke kommer eller kommer MEGET sjældent søndag kl. 10:30 til uformelt søndagsløb.

Jeg forestiller mig at jeg f.eks. lørdag aften beslutter mig for en tur søndag morgen, men

jeg vil/kan kun løbe kl. 9. Jeg sender mail rundt, og så er det det - det kunne f.eks. tænkes, at der er 4-5 løbere, som vil løbe kl. 10:30. Så kunne det jo være, at jeg ville løbe en ekstra ½ time med dem, eller der var 6 løbere, der gerne vil løbe tirsdag kl.19.

BRUG DOG 2 MIN., hvis du ligesom jeg gerne en gang imellem vil løbe sammen med andre, og du måske (igen) ligesom jeg, ikke kan få de officielle træningstider til at passe med arbejde og familie.

Med venlig hilsen Morten

E-post: mortenandersen@mailme.dk

Mobil: 40197719

Tredje afsnit i fortællingen om BMI Moti- ons triumf i 1900-stafetten 2006.

For nye læsere

Af Carsten Kjær-gaard

For et par måneder siden startede et forsigtigt opgør med janteloven i det sydlige Århus' forstæder: En lille gruppe aldrende mænd (og enkelte kvinder), som ifølge alle naturvidenskabelige love har deres bedste løbealder bag sig og snart vil blive overhalet af både børn og børnebørn, besluttede, at de i 2006 ville løbe 1900-stafetten – kendt ikke for sin beskedne distance på 10 kilometer men for det skrækindjagende faktum, at alle 10 kilometer går lige op i himlen, et besynderligt fænomen i sig selv, al den stund at man begynder og slutter sit løb på samme sted – på maksimalt 40 minutter per mand/kvinde.

Jo, kære læser, du læste rigtigt: Disse gamle, gnavne mænd fra Beder, Malling og omegn vil tilbagelægge den sagnomspundne rute på siger og skriver 4 minutter per kilometer. Enhver fornuftig læser – og dem har nærværende blad jo heldigvis mange af – vil vide, at det ganske enkelt ikke er fysisk muligt at tilbagelægge den første, den sjette og den ottende kilometer på 4 minutter, hvilket – i sagens natur – betyder, at de øvrige kilometre skal løbes på svimlende hurtige tider i omegnen af 3,30-3,45 minutter.

Dertil kommer, at disse løbere har pålagt hinanden en slags håne-musketér-ed, som indebærer, at løbere, der slår op i banen og ikke kan klare mosten, bliver skammet ud og

eventuelt bliver forvist til et lavere rangerende stafehold i 2007.

En kølig hjerne vil sige, at det uden tvivl går galt. Alle ved, at ligesom der er 4-6 fysiologiske vidundere blandt disse mænd, som nægter at vedkende sig enhver gerontologisk begrænsning af ydeevnen, og som derfor sprinter igennem stafetruten på 39-blæret-et-eller-andet, er der et tilsvarende antal (inklusive deres ydmyge rapporter), som aldrig har været bare i nærheden af 40 minutter på deres bedste dage i ungdommens vår, og som derfor enten får en langtidsskade i løbet af vinteren, eller som knækker sammen psykisk, når de slæber sig igennem på 43-kvalme-et-eller-andet den 30/4.

MEN mottoet for løbegruppen – for en sådan har nemlig efterhånden dannet sig og har indledt den seje træning frem mod målet – er, at imperier kun opstår, hvis man har drømt dem først, og at dumhed kun forvandles til triumf, hvis man stædigt – og imod alle odds - tumler frem mod målet.

Status

Nå men nok om forhistorien og den filosofisk-eksistentielle baggrund for 40 minuttersambitionen. Nu til ærindet for denne artikel, som er at aflægge rapport til læserne om, hvordan det går i træningsgruppen:

Siden sidst er gruppen vokset til en imponerende mailingliste på 16 personer. Bag denne liste gemmer sig navnkundige BMI-løbere, der før har fejret triumfer på stafetruten, tidligere eliteløbere, der har løbet så stærkt, at man tror det er løgn (hvad det sandsynligvis også er) samt en række håbefulde boblere, der under kyndig vejledning langsomt folder deres enorme potentiale ud.

En velvoksen mailingliste er imidlertid ikke ensbetydende med et ditto fremmøde. Fx var vi kun 3 (plus et par velkomne gæsteløbere) til den første intervaltræning på Beder Landevej, hvor vi (Kim Grann, Henrik Vedsted og undertegnede) i al beskedenhed løb 8 gange 800 meter i omegnen af 2,45-2,50 per interval. Det var hårdt-hårdt-hårdt. Ikke mindst det sidste interval, hvor Kim med henvisning til sin mangeårige intervalerfaring fra de glade 80'ere i Århus 1900 anbefalede, at vi tog den med ro, fordi det er fjollet at løbe igennem til sidst, *hvorefter* han piskede tempoet op, så lungerne flød ud over Beder Landevej, i et desperat – og mislykket!!! - forsøg på at hægte Henrik af en gang for alle.

Lidt flere løbere testede formen på selve stafetruten i november måned, og en gruppe på 6 løb behård bakketræning midt i december.

Dertil kommer et stigende fremmøde især til fællestræningen om onsdagen, hvor der er mange med en 40 minutters tid i maven, som deltager.

Hen over vinteren er der planlagt 6 træninger for 40 minuttersgruppen. Det første er et jigsaw-brække-mig løb den 1/1 kl. 10.30 fra Kilden.

Derudover deltager vi – i den udstrækning vi kan - naturligvis i Løb-Langt træningerne med vores naboklubber, i Motionscuppen, i onsdags- og lørdagstræningen, og hvad der nu ellers byder sig til.

Og så lige til sidst

Selv om ovenstående tekst måske kunne tyde på noget andet, så er niveauet i gruppen altså ikke skræmmende højt (endnu!!!!), så alle er velkomne til at hægte sig på træningen, når og hvor man har lyst. Det værste der kan ske er, at man bliver hængt af, når Kim lægger en mellemspurt ind.

Hvis du har lyst til at følge med i træningstider, kan du sende din mailadresse til Carsten Kjærgaard på ck@cabiweb.dk. Så hører du nærmere om fælles træningsture.

Venlig hilsen Carsten Kjærgaard

Klubtøj

Husk – Når du stiller op til officielle løb med fællestilmelding gennem BMI-Motion – så skal du være iført reglementeret klubdragt.

Vi har stadig tøj til lave priser på lager – se nærmere beskrivelse i december folderen.

Anne Grethe

Lørdag og søndagsløb

Af Morten Andersen

Angående Anne-Grethes oplæg til debat omkring løbstidspunkt, så synes jeg jo, vi skulle få det ud til afstemning blandt vores medlemmer. For mig personligt er det fløjttende ligegyldigt, om det bliver kl.12 eller kl. 13 om lørdagen. Jeg så allerhelst, det blev om morgenen eller f.eks kl. 15:30-16, så dagen ikke blev opdelt i to - ikke mindst af hensyn til familien og evt. afkoms andre sportsaktiviteter.

Og som en af de efterhånden få, der tropper op til UFORMELT søndagsløb—Skal vi ikke også have det til debat? Med "Løbe Langt" og Carstens "40-er klub", er det vist så som så, hvor mange der kommer, og om der kommer nogle.

Måske var det bedre at få en god mailliste op at stå!

Med venlig løbshilsen og GODT NYTÅR Morten

Kommende aktiviteter

Fastelavnsløbet

Lørdag den 25. februar skal vi igen dyste mod vor naboklub Odder Atletik og Motion. Vi får i år hjemmebanefordel – men der skal ikke hviles for meget på laurbærrene. Vi vandt én pokal i 2004, 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.

Bestyrelsen



Uformelt søndagsløb –Kilden og Gåsehaven

Selvom der ikke kommer ret mange løbere for tiden, er der stadig en intention om at løbe fra Kilden søndag formiddag og at løbe 1900 Stafetruten den sidste søndag i hver måned. Hvis du ikke vil risikere at stå alene – så spørg evt. ved onsdagstræningen om der er andre, der har tænkt sig at møde op.

Birgit Winther m.fl.

BMI Motions generalforsamling

Indkaldelse til generalforsamling 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.

Dagsorden:

- Valg af dirigent
- Formanden aflægger beretning
- Fremlæggelse af det reviderede regnskab og budget
- Behandling af indkomne forslag
- På valg er:
Formand: Anne Grethe Birk
Næstformand: Poul Christensen
B-medlem: Kirsten Bruun
B-suppleant: Peder Sørensen
Derudover skal vælges 2 revisorer samt suppleanter.
- Eventuelt

Bestyrelsen

Nyt fra motionsudvalget

Danisco Cup

Tilmelding kan lige nås. Kontakt hurtigst muligt Finn Kempel Christensen fra Motionsudvalget. Fristen er onsdag den 4/1-2006. .

1. runde søndag 15/1-2006 Marselisborghallen
2. runde søndag 29/1-2006 Risskov
3. runde søndag 19/2-2006 Brabrandhallen
4. runde søndag 12/3-2006 Århus Stadion
5. runde søndag 18/4-2006 Aros Kunstmuseum

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

Startnumre udleveres af en fra Motionsudvalget – aller senest i Marselisborghallen en halv time før løbet skydes i gang.

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

Aktivitetskalender 1. januar –28. februar 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 | 8. januar kl. 10:30 Beder 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 | |
| 15. jan. | Danisco Cup | Marselisborghallen kl. 10.30 | FI |
| 22. jan. | DGI Cross | Atletica, Horsens kl. 10.30 | I |
| 29. jan. | Danisco Cup | Risskov kl. 10.30 | FI |
| 8. febr. | Generalforsamling i BMI Motion | Egelund kl. 19.00 | |
| 19. febr. | Danisco Cup | Brabrandhallen kl. 10.30 | FI |
| 25. febr. | Fastelavsnløbet | Beder Skole kl. 14.00 | FI |

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 | |