

# BMI MOTION

Klubbladet

1. marts - 31. marts 2009



Nok er BMI Motion og Odder konkurrenter, når det gælder, men når kampen er slut, går vi arm i arm. (Foto: Thomas Fensten)



Man er vel til fastelavnsløb... (Foto: Thomas Fensten)

## Demokratisk fastelavnsløb

Af Torben Hermansen

**Ved årets fastelavnsløb den 22. februar i Odder måtte BMI Motion efter sidste års overbevisende pokalsejr overlade den ene pokal til Odder efter en hårfin afgørelse på 10 km distancen.**

Odder havde i år flyttet løberuten fra Saxild Strand til Vestermarksskolen i den højtliggende del af Odder, hvor der var udlagt en god og varieret 5 km rute med 2 sløjfer.

Vejrudsigten lød på snevejr, men heldigvis kom de første snefnug først, da vi efter løbet sad i skolens kantine.

Odder bød velkommen til de 85 løbere, der var mødt op for at dyste om de to pokaler. BMI stillede op med ikke mindre end 46 løbere og Odder med 39 løbere. Imponerende, at så mange

BMI'ere havde fundet vej til Odder på denne lidt råkølde og blæsende vinterdag.

### Resultaterne

På 5 km distancen stillede BMI med 13 kvinder og 18 mænd mod Odders hhv. 8 og 6.

Denne fordeling afspejlede sig også i resultatet, hvor BMI tog de 3 første placeringer hos kvinderne med Sari Venshøj, Lone Petersen og Karen Novak som nummer 1, 2 og 3 og hos mændene med Klaus Mortensen, Ole Mathiassen og Claus Langfeldt som nr. 1, 2 og 3. På 10 km distancen stillede BMI med 6 kvinder og 9 mænd mod Odders hhv. 6 og 19. BMI's kvinder var ret suveræne ved at have 3 løbere blandt de 4 første, med Astrid Bernhard på en sikker 1. plads, Birgit Winther på 2. pladsen og Connie Mikkelsen på 4. pladsen. Hos mændene kom Alan Copp ind på 2. pladsen, Kim Sørensen på 4.

pladsen og Kristian Koldtoft på 6. pladsen.

### Godt arrangement

Efter løbet havde Odder anrettet et overdådigt fastelavnsbollebord med tilhørende kaffe og te i Vestermarksskolens kantine. Mens vi andre nød fastelavnsbollerne, havde Odder travlt med at beregne, hvem der skulle have pokalerne. Efter at løbsresultatet var behandlet forskriftsmæssigt i henhold til de sædvanlige komplicerede og for udenforstående ikke helt klare beregningsregler, endte 5 km pokalen hos BMI og 10 km pokalen hos Odder. En stor tak til Odder for det gode arrangement og det hyggelige samvær.

# Velbesøgt generalforsamling

Af Finn Kempel/Birgitte Avnesø

**Årets generalforsamling i BMI Motion blev afholdt onsdag den 18. februar og i vanlig stil var fremmødet imponerende.**

48 medlemmer mødte frem til en aften, der blev afviklet i god ro og orden under ledelse af Erling Brøndbæk, der blev valgt som dirigent.

Efter formand Carsten Kjærgaards beretning, som kan læses andetsteds her i bladet, fremlagde kasserer Charlotte Venshøj et regnskab, der viser flotte tal.

BMI Motion kom ud af 2008 med et underskud på 3.576 kr. Meget tilfredsstillende set i lyset af et budgetteret underskud på 23.500 kr.

Næste år budgetteres med et overskud på 19.200 kr., så BMI Motion har ikke ondt i økonomien. Årsagen til de pæne tal er ikke mindst et boom i antallet af medlemmer.

Indtægter fra kontigenter løb op i 57.345 kr. Det er 14.000 kr. mere end de 43.000 kr., der var budgetteret med i kontigenter. Så regnskabet blev godkendt med klapsalver, og herefter tog generalforsamlingen hul på at debattere to indkomne forslag.

## Forslag

Anne Grethe Birk og Kirsten Bruun stillede forslag til vedtægtsændring – vedr. "§11 – Generalforsamling." Forslaget blev omdelt på generalforsamlingen:

*"Forslag omkring ændring af løbetræningstidspunkter."*

Forslaget blev ikke vedtaget. For forslaget stemte tre medlemmer, imod stemte 45.

Carsten Thøgersen stillede forslag til vedtægts ændring – vedr. "§7 – Bestyrelsen." Forslaget blev omdelt på generalforsamlingen:

*"Forslag omkring skærpelse af bestyrelsens beføjelser."*

Forslaget blev ikke vedtaget, da ingen stemte for. (Carsten Thøgersen kunne desværre



Efter en generalforsamling, der blev afholdt i god ro og orden, var der kaffe og franskbrødsmad til deltagerne. (Foto: Birgitte Avnesø)



Der var blomster og gaver til tidl. kasserer Charlotte Venshøj efter fjorten års flot indsats i bestyrelsen.

ikke være til stede ved generalforsamlingen.)

## Valg af formand og bestyrelsesmedlemmer

Formand Carsten Kærgaard - blev valgt for 1 år.

Kasserer Poul B. Andersen - blev valgt for 2 år

Bestyrelsesmedlem Jørn Riis - blev valgt for to år.

B-suppleant Torben Hermansen - blev valgt for 1 år.

B-suppleant Ernst Frederiksen - blev valgt for 1 år.

## Valg af to revisorer

Keld Lyngholm - genvalgt for 1 år.

Lene Gisselmann - genvalgt for 1 år.

## Revisor suppleanter

Kim Grann - genvalgt for 1 år.

Christian Damberg - valgt for 1 år.

## Eventuelt

Carsten Kjærgaard orienterede om, at bestyrelsen vil foretage endnu en afstemning blandt medlemmerne om løbstidspunkt p.g.a. uklarheder om tolkningen af de tidligere afstemninger. Denne gang vil der kun blive spurgt til, om medlemmerne foretrækker at løbe kl. 10 eller kl. 11 om lørdagen.

Flere deltagere på generalforsamlingen gav udtryk for, at det var en god ide at gennemføre en ny afstemning.

Endvidere gav generalforsamlingen udtryk for, at der kun bør være én stemme pr. husstand/medlemskab. Christian Damberg afrundede og lukkede idrætsmærkeudvalget.

Carsten Kjærgaard takkede Charlotte Venshøj for hendes arbejde som kasserer og medlem af bestyrelsen i de sidste 14 år ligesom Carsten Kjærgaard takkede Kim Andersen for hans indsats i bestyrelsen i de sidste to år.

Dirigenten kunne herefter erklære generalforsamlingen afsluttet og takkede for god ro og orden.

## Den ny bestyrelse

Bestyrelsen består herefter af:

Formand: Carsten Kærgaard

Næstformand: Helle Hammer Mortensen

Kasserer: Poul B. Andersen

Redaktør: Birgitte Avnesø

B-medlem: Finn Kempel

Christensen

B-medlem: Jørn Riis

# Ingen krise i BMI Motion

Af Carsten Kjærgaard,  
formand BMI Motion

**Tak fordi I er kommet igen i år. Det er suverænt, at vores generalforsamling altid er et tilløbsstykke.**

Lad det være sagt med det samme, så medarbejderne og aktionæerne ikke bliver urolige: BMI Motion er ikke ramt af finanskrisen. Vi står ikke overfor at fyre nogen. Vi har heller ikke nogen planer om at skære ned på produktionen, og vi forventer ikke at indføre arbejdsfordeling. Alle er stadig velkomne til alle træninger, og vi regner med *business as usual* i 2009.

Samtidig ser både regnskabet og budgettet fornuftigt ud, så med mindre vores medlemmer forlader os som lemminger i 2009, går vi en lys fremtid i møde. Og så kunne beretningen vel godt slutte her. Men I får lige et par ord mere om BMI i det forgangne år og det kommende.

### Medlemmerne

Det går stadig den rigtige vej. Da 2006 sluttede, var vi på 107 familiemedlemsskaber. I løbet af 2007 kravlede vi støt opad, således at vi i begyndelsen af 2008 – ved sidste års beretning – var 125 betalende medlemskab. I løbet af 2008 tog udviklingen så rigtig fart. Det betyder, at vi dags dato er 168 familiemedlemsskaber, altså en stigning på 35 pct. i løbet af et år.

Det er en stigning, der er mindst tre gange så høj som Kinas vækstrate. Så umiddelbart skulle man tro, at tallene var manipuleret. Men der er en forklaring på alt, og den kommer her.

### Charmeoffensiv

Vores stigning skyldes to ting, og disse to ting er samtidig nogle af de vigtigste hændelser i årets løb, så dem vil jeg opholde mig lidt ved.

For det første gennemførte vi – med Helle Mortensen i spidsen – i foråret en egentlig charmeoffensiv over for potentielle nye medlemmer.

Via jungletrommer og forskellige andre tiltag opfordrede vi nye løbere til at komme i skoven i forbindelse med starten på forårstræningen. Og det gjorde de i den grad.

I løbet af foråret var der en lind strøm af nye medlemmer – herunder en del børn -, som dukkede op i Fløjstrup Skov. Og der blev taget vel imod dem. Helle Mortensen havde lavet et dedikeret korps af løbere, som tog hånd om de nye. Der var tilbud om at løbe distancer fra 3 km og opefter, i alle slags tempi. De nye medlemmer var glade for de forskellige løbemuligheder, og vi har hørt fra mange, at det var en vigtig introduktion til klubben, som betød, at mange siden meldte sig ind.

### Sonderer terrænet

Efter sommerferien har vi ikke kørt særlige tiltag for nye medlemmer. Og vi har set, at nogle af de nye ikke er dukket op særlig tit i løbet af sommeren og efteråret. Det er tydeligvis et stort spring for mange at fordoble eller tredoble distancen fra 3-5 km til "standardruten" på 10 km til fællestræningen. Og vi har nok tabt nogle på den konto i resten af 2008. Derfor sonderer vi for øjeblikket terrænet for, om der er mulighed for en lignende introduktion fra april 2009. Vi kan i hvert fald konkludere, at det var en stor succes i foråret 2008, og Helle Mortensen og frivillige skal have et stort kompliment.

Alt i alt har det betydet, vi har haft et flot fremmøde til træningerne om onsdagen og lørdagen det meste af året. Der har været dyk i nogle perioder af 2008. Men set over hele året synes jeg, at det er flot, at vi i gennemsnit er en 30-40 stykker til vores faste træninger – nogle gange flere - stort set uanset vejr og vind.

### Børneatletik

For det andet er BMI børneatletik blevet en del af BMI Motion. Konkret har det betydet, at vi har fået en del medlemmer, hvor det primært er børnene, som er aktive, og hvor der altså kun rent kontingentmæssigt er tale om familiemedlemsskaber.

Derudover har udvidelsen med

børneatletik haft den positive sidegevinst, at BMI Motion i endnu højere grad er begyndt at træde op på medaljeskamler og hjemføre pokaler. Og det er jo en herlig ting. Vi er ikke kun en adstadig motionsklub.

En af de spændende udfordringer i 2009 bliver, om vi kan lave fælles aktiviteter mellem de "gamle" BMI motionister og nogle af de unge sprintere. Der er så småt initiativer undervejs, så det bliver spændende.

### Hvad er der ellers sket

En af de upopulære beslutninger: Ikke flere blomster til runde fødselsdage.

Der har været en levende diskussion om løbetidspunkt og procedurer. Bestyrelsen foreslår, at vi laver en afsluttende afstemning om kl. 10 eller 11 om lørdagen. Indkøb af pavilloner. Dyrt men godt.

Nyt løbetøj og nyt logo. Der er mange meninger om det. Jeg kan godt li' det.

Folderen/Bladet kommer fortsat og er under rivende udvikling. Redaktøren fortjener stor ros. En cadeau til alle udvalgene, der fortsat arbejder derudad.

### Kommende arrangementer

Dresden-tur. Der er fuld bus – 50 tilmeldte.

Klubbetalte løb: 1900-Stafetten, Mårslet Walk and Run, Odderløbet, 24-timersløbet, Vejle (1/2 maraton, 10 km og 5 km). Vejle falder sammen med Dresden-turen. Måske skal vi finde et andet klubbetalte løb.

Ny medlemskampagne undervejs, og så er der Fuldenløb og BMI Stafetten, der er faste institutioner. Vi havde fællesmøde for nogle uger siden, hvor vi drøftede forskellige nye træningstiltag. Dem ser I, når de dukker op hen ad vejen.

Men noget af det, der er på vej er en medlemsweekend på Fuglsøcentret i 2010.

Alt i alt synes jeg, at 2008 har været et rigtig godt år. Ikke kun fordi vi har fået flere medlemmer. Det kan aldrig blive et mål i sig selv. Men fordi der har været masser af aktiviteter og stor opbakning.

Samtidig viste vores medlemsundersøgelse i marts 2008, at medlemmerne er tilfredse – og fuld af gode forslag til nye tiltag. Så det tegner lovende.

## Nyt fra Aktivitetsudvalget

### Lær at lave mad

Af Finn Kempel

**Kreativ madlavning ved super kokkene Michelle og Kurt Ivan fredag den 27. marts kl. 17.30-23 i skolekøkkenet på Mallings skole.**

Menuen er stadig på planlægningsstadiet, men alt andet er der til gengæld styr på. Michelle og Kurt Ivan holder "kortene" tæt til kroppen, men af og til er det godt med en satsning. Så hvad med en fredag aften lidt uforudsigelig og lidt anderledes? Vi hjælpes med at tilberede maden, hvor alt kommer råt på bordet.

Aftenens vin bør afstemmes til maden, så vi kommer med oplæg. Måske bliver der fælles indkøb, måske tager vi med hjemmefra. Menuprisen bliver på ca. 100 kr. pr. person. Beløbet indbetales senest 14 dage før madlavsingsaftenen af hensyn til diverse indkøb.

#### Tilmelding

Dette arrangement kræver **bindende** tilmelding efter først til mølle princippet. Der er plads til max 30 deltagere, og der er mulighed for at stå på venteliste. Nu er det ikke blot om at være social i BMI Motion, nu det gælder også om at være hurtig!

Hver familie medbringer en skarp køkkenkniv, vinglas, viskestykker og en ren karklud. Desuden forventes det, at man medbringer arbejdsglæde, forklæde måske penge til vin samt en stor nødvendighed – godt humør.

Bindende tilmelding, og det hellere i dag end i morgen, til Finn Kempel – e-mail [finn.kempel@mail.dk](mailto:finn.kempel@mail.dk) – så kan det ikke være meget nemmere :o) – Håber på stor interesse.

## Husk Tækker 1900-Stafetten

Af Carsten Kjærgaard

**Der er 1900-Stafet søndag den 19. april i Gåsehaven. I år er der lavet lidt om på klasserne og holdstørrelserne.**

Således er der ikke længere noget 10 gange 10 km hold. Der er følgende 5 klasser i år:

- 5 gange 10 km – herrer/ blandet (start kl. 10.00)
- 5 gange 10 km – kvinder (start kl. 10.10)
- 5 gange 10 km – senior (alle deltagere skal være fyldt 55 år) (start kl. 10.10)
- 5 gange 6 km – blandet (start kl. 11.15)
- 3 gange 2,5 km – børnestafetten; 0-10 år og 11-14 år (start kl. 12.00)

Ruten er den samme dejlige, hårde, kuperede som altid. Ligesom tidligere år håber vi, at rigtig mange BMI'ere vil deltage. Det er gratis at være med. Klubben betaler tilmeldingsgebyret. Du tilmelder dig ved at sende en mail til Carsten Kjærgaard på [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk) senest den 1. april. Tilmeldingsfristen bedes respekteret, da tilmeldingsgebyret er væsentligt dyrere, hvis vi eftertilmelder hold.

På din tilmelding bedes du skrive, hvilken klasse du vil deltage i. Derefter sammensætter Motionsudvalget holdene. Børn bedes angive deres alder ved tilmeldingen.

Nærmere information følger i april til de tilmeldte. Se nærmere om løbet på: [www.aarhus1900.dk/stafet](http://www.aarhus1900.dk/stafet)

#### Husk fortræning

I øvrigt plejer mange BMI'ere at møde op til fortræning på ruten søndagene forinden løbet. Dyrekøbte erfaringer siger, at det er rigtig godt at prøve ruten af mindst et par gange inden løbet, så man vænner sig til de mest ondsksfulde stigninger.

Fortræningerne foregår:

- Søndag den 15/3
- Søndag den 22/3
- Søndag den 29/3
- Søndag den 5/4
- Mandag den 13/4 (2. påskedag)

- alle dage kl. 10

PS: I år skal vores bedste kvindehold forsvare sidste års sejr. Og vores bedste herrehold skal for første gang bryde den magiske grænse på 40.00 i gennemsnit. Det skulle være muligt i år, hvor der kun er 5 løbere på et hold.

### Blandede bolcher

#### Opråb til alle

Har du et forslag til en anderledes social aktivitet, opfordres du til at sende en mail til mig. Vi tager alle henvendelser seriøst.

Med aktive hilsner  
Finn Kempel [finn.kempel@mail.dk](mailto:finn.kempel@mail.dk)

#### Navne efterlyses

Hjælp os med at finde på et godt navn til vores forhåbentlig store gruppe af nye løbere. Gode forslag på et godt navn til vores løbere modtages gerne.

Der er præmie til det bedste forslag.

Det ville også klæde folderen med et mere mundret navn, så også her efterlyses kreative forslag. Forslagene skal være bestyrelsen i hænde senest fredag den 6. marts. Forslag til mail til [hfmortensen@yahoo.dk](mailto:hfmortensen@yahoo.dk)

#### Skiltehjælp søges

Hvem har mulighed for at lave nogle nye skilte med information om BMI Motion?

Vi har nogle gamle skilte, hvor fotografierne viser nogle af vores løbere i en betydelig yngre udgave, hvor de også ser godt ud, men billederne er ved at være lidt faldede.

Venlig hilsen  
Helle Mortensen



Lørdag den 16. maj afholder BMI Motion igen den populære BMI stafet. Her billede fra opvarmningen sidste år, hvor omkring 220 løbere deltog. (Arkivfoto: Ole Henneberg.)

## BMI Stafetten - nu for tredje gang

Af Birgit Winther

**BMI Stafet afvikles lørdag den 16. maj kl. 13, og Motionsudvalget får brug for hjælp.**

Nu har det været en succes i to år. Så det bliver det også i 2009, når Motionsudvalget arrangerer BMI Stafetten, som er en stafet for børn og voksne, der bor i Beder, Malling, Mårslet og omegn. Det er en måde at gøre reklame for klubben på.

Ruten på 5 km bliver den samme som sidste år i Parken tæt ved Kirkebakken/Torvet i Beder. Lige som sidst er vores motto "keep it simple", men som sædvanlig får vi brug for jeres hjælp.

### Uddeling af programmer

I marts/april vil alle medlemmer modtage programmet i deres mailboks.

Vi håber, at I vil printe det ud, mangfoldiggøre det og dele det ud til alle de steder, I kan komme i tanke om.

Motionsudvalget vil være tovholder på distributionen af programmet.

Vi tager også en stak programmer med til de medlemmer, som ikke selv har mulighed for at printe/kopiere.

Vi håber virkelig, at I vil være med til at gøre opmærksom på BMI Stafetten.

### Kagebagere og handyemen

Vi får brug for kagebagere, og gerne mange med en kande kaffe og te med på selve dagen.

Vi kommer også til at skulle bruge handyemen, der vil hjælpe os med at stille det hele op.

Vejvisere - gerne flere, så man kan afløse hinanden, da en stafet jo tager længere tid end Fuldenløbet. Endelig får vi også brug for præmier.

Vi laver en plan over opgaver på selve dagen, som vi håber, I vil skrive jer på.

Det lyder måske som en stor mundfuld, men hvis lige så mange bakker op som sidste år, så skal det nok lykkes.

Sæt allerede nu kryds af i kalenderen til en dag med klar blå himmel, en masse aktive glade børn og voksne med røde kinder, der hepper på hinanden.

# Traditionen tro

Af Helle Mortensen

**"Traditionen tro" skal denne gang handle om start på sommerruten.**

**I år starter vi på sommerruterne i skoven lørdag den 4. april.**

Tidspunktet offentliggøres på hjemmesiden, ved træning og i næste nummer af bladet.

I sommer halvåret starter vi træningen fra den store parkeringsplads i den sydlige ende af Fløjstrup skov.

Løberuterne findes på vores hjemmeside under træning, her er også kørselsvejledning til tømmerpladsen.

### Sådan finder du vej

Parkeringspladsen findes fra Malling ved at køre ad Ajstrupvej mod stranden. Ved campingpladsen svinger man til venstre og fortsætter af grusvejen, til man kommer til parkeringspladsen og skoven. Fra Beder køres til tømmerpladsen, herfra køres imod havet af skovvejen, som følges til højre, til højre og til venstre. Det kan anbefales, at nye løbere kører efter nogle stedkendte, da turen igennem skoven er nogle kilometer lang.

Igen i år vil vi byde velkomne til nye løbere denne dag. Vi planlægger, at de nye mødes på pladsen lidt før vores normale træningstid for at få information om ruter, klubben og meget andet. Mon ikke vinterbaderne også skal i havet denne dag? Nogle af vi kuldskeere vil vente til længere hen på sæsonen med at tage badetøjet med, men så har vi måske også madpakke med. Efter løbet giver klubben velfortjente øl og sodavand.

Vi håber på godt vejr og mange friske løbere.

### Nye medlemmer

Bestyrelsen byder velkommen til Jens Kristian Kjærgaard og Kirsten Hjerrild, Ildervej i Højbjerg.

De har Per på 19 år og Lars på 15.

# Guld ved Jysk Fynsk ungdomsmesterskab

Af Hans Chr. Kjeldsen

**BMI Motion kom igen på skamlen, da der den 24. - 25. januar blev afholdt Jysk Fynsk Ungdomsmester i atletik i Marselisborghallen.**

Og oven i købet på den øverste plads, idet Oscar Malmkær Møller vandt 60 m for 12-13 årige drenge.

Oscar havde hurtigste tid i indledende heat, så vi kunne se, at der var noget stort på vej. I semifinalen blev han overgået af en 1900-mand med 2/100 s, men i finalen var der ikke nogle, der kunne følge Oscar, og han vandt i imponerende 8,32 s.

## Interesse fra Dansk Atletik

Det er tredje gang, at vores atletikafdeling deltager i et mesterskab, og tredje gang i træk, at vi kommer hjem med medaljer, som oven i købet er vundet af tre forskellige atleter!

Selv Dansk atletik forbund er ved at få øjnene op for vores klub, og vi blev nævnt på forbundets hjemmeside med et link til vores egen hjemmeside efter mesterskaberne.

Oscar var også tæt på en medalje i kuglestød, hvor han blev nr. 4 med 8,97 m. Han deltog desuden i højdespring.



Oscar Malmkær Møller vinder 60 m.

Martin Kjærgård deltog for første gang i en konkurrence for BMI, men det afholdt ham ikke fra at komme i finalen i kuglestød for de 14-15 årige. 9,91 m og en flot 5. plads blev det til, og der er helt sikkert 1-2 meter mere i ham, hvis han får lidt flere konkurrencer hen over sæsonen.

## Kun én pige

Marie-Louise Ryborg Kjeldsen var eneste BMI deltager hos pigerne og levede helt op til sit bedste med personlig rekord i 60 m på 9,93 s og et længdespring på 3,59 hos de 12-13 årige. Oliver Ryborg Kjeldsen var i gruppen af 14-15 årige med i højdespring, 60 m, kuglestød og

længdespring, og det blev også til flere personlige rekorder, bl.a. i længde hvor han sprang 4,41 m. Alt i alt én meget flot start på sæsonen, som trænerne håber og tror, bliver lige så god som 2008.

Og at der er mange flere dygtige atleter, end dem der er nævnt ovenfor, så vi til de afsluttende jysk-fynske udendørs holdmesterskaber i oktober 2008, hvor BMI endte på hhv. 4. og 5. pladsen for de 10-11 og de 12-13 årige. Begge steder én placering foran Århus 1900, hvilket jo ikke gjorde præstationerne dårligere.

## Nye løbere

## Tid til nye løbere

Af Helle Mortensen

**Så er det igen tid til at byde nye løbere velkomne i BMI motion.**

Som noget nyt vil vi i år tilbyde inspirations kursus og evt. træner kursus til de, som er interesserede i det.

Jeg er ved at planlægge et tre timers kursus en aften i Egelund, forhåbentligt bliver det engang i marts. Jeg sender mail rundt, når jeg kender den endelige dato. Derudover bliver der mulighed for at deltage i et dagskursus

den 25. april i Århus. Begge dele er arrangeret af DGI og er en del af deres løbetræneruddannelse. Jeg vil gerne have hurtige tilbagemeldinger på kurset den 25. april, da der er begrænset deltagerantal. Vi tilmelder efter først til mølle princippet!

Til kurset i Egelund er der ingen deltager begrænsning, vi skal dog være mindst 12 deltagere.

## Overvejelser

Jeg har tænkt mig at lave en plan over løbedagene frem til sommer afslutningen, hvor vi alle skriver os på 3 eller 6 km ruten. Der skal 2 trænere på hver rute hver gang. Hvis træneren bliver forhindret, må han eller hun selv finde en afløser.

Jeg har overvejet om vi skal have trænere på både onsdag og lørdag i hele perioden.

Kan vi f.eks lave selvtræning fra midt i maj hver lørdag?

Sidste år mistede vi flere løbere i sommerperioden og i forbindelse med fortræningen til Fuldenløbet. Kan vi afhjælpe dette ved at starte træning igen efter sommerferien? Kan, vil og magter vi det?

Torsten har planer om at lave sjov løbetræning i skoven for børn, f.eks cross- og orienteringsløb. Vi hører nærmere.

Skal vi have tilbud om stavgang i år?

Det er nogle af mine overvejelser. Jeg vil gerne have tilbagemeldinger på min mail [hfmortensen@yahoo.dk](mailto:hfmortensen@yahoo.dk)

# PROFILEN



*Erling Brødbæk puster ud efter fastelavnsløb i Odder 21. februar. Erling var også dirigent ved generalforsamlingen og styrede de fremmødte sikkert i havn. (Foto: Thomas Fensten)*

og løb for første gang 2. halvdel hurtigere end 1. halvdel. Familien var med og stod og heppede.

## **Hvorfor er du medlem af BMI motion:**

Det er en super forening med mange tilbud, som man kan bruge som supplement til eget – og firmaløb.

Foreningen har et fint socialt islæt med aktiviteter og hyggelige medlemmer, og seneste generalforsamling viste også, at det er en levende forening.

## **Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:**

Jeg synes, foreningen har mange fine og varierende tilbud, som er fuldt dækkende til mit behov. Synes også, at foreningen er blevet bedre til at tage imod nye medlemmer. Vi har en udfordring med generationsskifte, så vi kan få nogle yngre løbere med.

## **Et godt træningsråd:**

Variation i træningen med behørig restitution. Har selv opnået stor motivation med løbende at notere løbelængde, hastighed, puls mv. i regneark med henblik på at se udvikling og sammenligne med tidligere år/løb.

**Navn:** Erling Brødbæk, 46 år, gift med Gitte Brødbæk. Vi har 2 børn, Morten på 16 år og Signe på 13 år.

**Job:** Statsautoriseret revisor og arbejder hos revisionsfirmaet Deloitte i Århus.

**Andre fritidsinteresser:** Spiller tennis i BMI og badminton med Deloitte i Århus Firmsport. Bruger utallige weekender i sportshaller over hele Danmark med at følge Signes dans og Mortens badminton. Ferier så tit det kan lade sig gøre. Kortspil med naboerne. Vasketøj!

**Favorit ferie:** USA i flere omgange både øst og vest tillige med den årlige skiferie.

**Største oplevelse i livet:** At stifte familie.

**Bedste løbesko:** Asics Kayano.

## **Hvornår begyndte du at løbe:**

Jeg har tidligere spillet meget fodbold og badminton og dermed løbet noget. Startede med at løbe mere, da jeg flyttede til Århus som 20 årig, og har siden løbet jævnlige og deltaget i diverse løb som Marselisløbet, Danisco Cup, diverse ½ maraton m.fl. Deltager nu typisk i ca. 15 forskellige løb pr. år oftest i firmaregi, idet vi har en meget aktiv løbeklub i Deloitte. Fik ved årtusindskiftet den ide, at jeg ville løbe maraton, inden jeg blev 40 år, hvilket lykkedes med Odense Maraton i 2001. Dette gav blod på tanden, og herefter er løb blevet opprioriteret.

**Indmeldt i BMI motion:** Vi indmeldte os, da vi

flyttede til Beder i 1997.

## **Hvor tit løber du:**

Jeg løber mellem en-fire gange pr. uge afhængig af, hvad der trænes til, svarende til typisk 1.500 km pr. år.

## **Sportslige mål:**

Har fokus på maraton, har nu løbet syv af dem og vil gerne løbe flere og forbedre tiden. Skal løbe København for første gang i foråret og Berlin for femte gang i efteråret. Kunne godt tænke mig at prøve maraton i bl.a. New York, London og på Den kinesiske Mur.

## **Bedste sportslige oplevelse:**

Bedste maratonløb var Berlin i 2008, dels fordi jeg fik PR på 3:25, dels fordi Gitte deltog i sit første maraton med godt resultat og fik en super oplevelse. Herudover havde jeg overskud til at nyde løbet

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning	Onsdag kl. 17.30 fra Egeund hallen. Lørdag kl. 10 fra Tømmerpladsen i Fløjstrup Skov.	
Søndage	Fortræning 1900-Stafetten	Første gang 15. marts kl. 10 fra Hørhaven-Gåsehaven.	
Mandage	Interval-træning	Start fra Egelund hallen kl. 17.	
Tirsdage	Gymnastik	Beder Skole Store gymnastiksal kl. 18-19.	
Fredage	Spinning	Motionslokalet, Egelund hallen kl. 17-18.	

F = Fællestilmelding

Fællestilmelding: Carsten Kjærgaard, email: ck@cabiweb.dk tlf. 8693 8696  
Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen, email: syp@webspeed.dk tlf. 8693 7612  
Motionsudvalget: Birgit Winther, email: larsogbirgit@pc.dk 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@herninghfogvuc.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**