



Fuldenløb 2008

Af Kirsten E. Petersen

Lørdag den 6. september begyndte med regn i stride strømme. Alligevel valgte mere end 550 løbere at trodse vejrudsigten og vandpytter på stierne og gennemførte den 28. udgave af Fuldenløbet.

Som medlem af Fuldenløbsudvalget er lyden af silende regn nok noget af det værste, man kan vågne til. Så der blev krydset fingre for bedring, og da vi gik i gang med at stille op på pladsen, var det blevet tørvejr, og den næste - og eneste - byge kom først, da eftertilmeldingen var slut og deltagerne i gang med opvarmningen.

Krudtet blev vådt, så startskuddet kom ikke, men af sted kom løberne, efter at årets starter, sognepræst Emmy Haahr Jensen havde ønsket dem et godt løb og mindet dem om at nyde naturen og passe godt på hinanden. Det var der god grund til, da kombinationen af våde stier, løbere og mountainbike ryttere er noget af det, der kan få sveden frem hos arrangørerne.

Cykler på ruten

Selvom diverse tilladelser indhentes i god tid, skete det igen i år, at der samtidig var givet tilladelse til mountainbike løb på dele af ruten. Vi forsøgte på bedst mulig vis at sikre afviklingen. Desværre fulgte en enkelt løber ved en fejl cykelsporet og løb forkert på sløjfen på den korte rute i Vilhelmsborgskoven – det kostede ham 2. pladsen. Trods det glæder vi os over, at 566 løbere gennemførte løbet fordelt



Selvom om der blev løbet til, var der stadig overskud til et lille smil og et glimt i øjet hos pigen her. (Foto: Ole Henneberg)



Mange trodsede regnvejret og mødte frem til eftertilmelding.



Eftermiddagens eneste regnbyge kom lige midt under opvarmningen. Men så snart startskudet lød, tittede solen frem og løbsvejret til Fuldenløbet 2008 endte med at blive glimrende.

med 344 deltagere på den korte distance på 6,3 km og 222 løbere på 10,8 km. Og mon ikke der blev sat en del personlige rekorder i aldersgruppen under 14 år, hvor 132 løbere kom i mål.

Vinderne

Som prikken over i'et blev Connie Pasgaard første kvinde i mål på 10,8 ruten. Dejligt at første løber var i blåt med det orange BMI logo forrest. På samme distance var Klaus Hansen hurtigste herre. På den korte rute blev vinderne Anne Jørgensen og Claus Hallingdal Bloch.

Alle resultater kan ses på www.bmi-egeland.dk/motion, hvor der også er link til Ole Hennebergs flotte billeder. Husk, at du *ikke* modtager en trykt resultatliste i år.

120 flere løbere

Vi glæder os meget over, at der i år kom flere løbere end sidste år. Fremgangen var på 120 løbere i forhold til sidste år.

Tak til alle, der har hjulpet os med at uddele folderen om Fuldenløbet til venner, naboer og kolleger.



Og så gik starten... Mere end 550 løbere valgte at finde løbeskoene frem og kaste sig ud på ruten. Det er en fremgang på 120 løbere i forhold til sidste år.

Også en stor tak til alle hjælpere og officials, der var med til at forberede og afvikle løbet.

Vi håber at mange af jer vil sige ja til at deltage i kort evalueringssmøde, hvor vi kan drøfte ideer og forslag til forbedringer til løbet næste år. Evalueringssmødet

finder sted den 8. oktober kl. 19.30 i Egelundhallen. Invitation følger pr. mail.

På gensyn i 2009 – løbet skydes i gang lørdag den 5. september kl. 14.00.

BMI Motion på tur til Dresden

Af Knud Jespersen

Efter en på alle måder herlig tur til Hannover i år har vi i "udlandsafdelingen" besluttet, at turen næste år går til løb og hyggeligt samvær i Dresden. Turen finder sted fra den 16.-19. oktober.

Her har alle i klubben mulighed for at komme i bevægelse, uanset om man vælger 10 km-ruten, halvmaraton, maraton-distancen eller foretrækker at bevæge sig rundt i den smukke by og heppe BMI-løberne fremad med råb og sang. Starten på alle distancer går kl. 10 søndag den 18. oktober 2009.

Dresden er en enestående kulturby beliggende midt mellem Berlin og Prag med mange berømte bygningsværker. Dresden kaldes "Elbens Firenze" på grund af beliggenheden ved floden Elben, den smukke bykerne og de sydlandske omgivelser med vindyrkning på Elbens skrånninger.

Vi har booket **L Hotel Dresden Altstadt**, fordi det er et anerkendt, splinternyt hotel (indviet 2008) beliggende blot nogle få hundrede meter fra start og mål. Nærheden til start/målområdet var en luksus, som deltagerne i Hannover-turen satte stor pris på.

Tidligere ture har været 3-dages ture men turen til Dresden er en **4-dages tur** og finder sted fredag den 16. oktober – mandag den 19. oktober 2009. Så reserver allerede nu et par ferie/fridage til denne forlængede weekend.

Turen er et privat arrangement med undertegnede som ansvarlig og med fuld opbakning fra klubben. Som sædvanligt tilrettelægges turen eksklusivt for BMI Motions medlemmer.

Ikke kun alvor

Har du ikke været med på disse udlandsture før, skal du vide, at vi tager afsted for at deltage i et stort løbe-arrangement med høj stemning og fortættet, sportslig atmosfære. Men vi tager også afsted for at få en afslappet og skæg weekend med mulighed for at opleve en spændende by.

Man behøver altså ikke at være hverken løber eller skadesfri for at tage med.



Godt 9000 løbere til start i Dresden.

De af jer, der har børn, giver børnene forældrefri i fire dage, og bedsteforældrene får så lejlighed til at have børnebørnene for sig selv. Så er alle glade.

Vi håber, at rigtig mange, der ikke tidligere har været på udlandstur med BMI Motion, har lyst til at tage med.

I turprisen er følgende inkluderet:

- * Busrejse tur/retur til Dresden
- * 3 overnatninger på L Hotel Dresden Altstadt
- * 3 gange righoldig morgenmadsbuffet på hotellet
- * Velkomstdrink før middagen fredag aften
- * Aftenmadsbuffet (med forret, hovedret, salater, dessert) fredag på hotellet
- * Aftenmadsbuffet (med forret, hovedret, salater, dessert) lørdag på hotellet
- * Startgebyr for alle BMI løberne søndag
- * Sightseeing i Dresden
- * Sejrsmiddag på restaurant i Dresden søndag aften efter løbet med gode drikkevarer ad libitum
- * Aftensmad mandag på landevejskro på vejen hjem

Turpris pr. person: ca. 3.200 kr (+ Enkeltværelsestillæg for 3 nætter: 570 kr i alt).

Når det bliver forår, sender vi de tilmeldte deltagere detaljeret

program for turen og skema for tilmelding til løbsruterne. Du behøver altså ikke beslutte nu, om du vil løbe eller heppe i Dresden, eller hvilken distance du i givet fald vil løbe men kan vente med denne afgørelse til foråret 2009.

Til gengæld vi bede om jeres tilmelding til selve turen nu af hensyn til reservationerne.

Hvis I vil med på turen til Dresden så send en e-mail til Knud Jespersen på e-mail adresse bkas@mail.tele.dk **snarest og senest søndag den 2. november 2008.**

Turen gennemføres ikke med færre end 40 tilmeldte. Vi plejer dog at fylde en 50-personers bus på disse udlandsture.

Deltagelse på turen sker efter først til mølle-princippet og der vil blive oprettet venteliste for de sidst indkomne tilmeldinger i fald bussen bliver hurtigt fyldt.

Turprisen vil blive afregnet i to rater. Første rate betales kort tid efter modtagelse af detaljeret program i foråret. Sidste rate betales ca. 8 uger før afgang.

Vi glæder os til en god tur sammen til Dresden!

Med sportslig hilsen
Dresden-udvalget
Henrik Vistisen og Knud Jespersen

Klubmesterskab

Så skal cross-skoene frem!!

Af Carsten Kjærgaard

Lørdag den 4. oktober håber alle sande BMI'ere, at der bliver regn, blæst og mudder på stierne i skoven. Det er nemlig tid til det årlige, prestigefyldte klubmesterskab i cross.

Starten går kl. 13 i Vilhelmsborgskoven (i viadukten under Oddervej). Der er deltagerregistrering og nummerudlevering fra kl. 12.15. Der er ingen forhåndstilmelding. Bare mød op.

Der er tre ruter: en kort tur (1-2 km) for små børn og sprintere; 5 km og 10 km. Behøver vi at sige, at ruterne er knaldhårde? Leo Bro og Jørgen Fjord har med udsøgt finesse fundet de bedste stigninger og mest mudrede passager i skoven, så der er dækket op til et rigtigt crossløb. Alle tilmeldte er inddelt i så fintmaskede alderskategorier, at der er rigtig gode chancer for at løbe med klubmesterskabet i ens helt egen aldersgruppe.

Ganske vist er der ingen præmier – ud over et vinderdiplom overrakt under stor festivitas til klubbens årlige bankoseance i november – men æren er jo som bekendt også det fagreste træ i skoven. Derfor: mød talstærkt op, så vi kan få et velbesøgt klubmesterskab, hvor der bliver gået til stålet og kæmpet om hver en muddermeter. Efter løbet er klubben vært ved det traditionsrige kagebord. Medbring selv te og kaffe. Den sædvanlige lørdagstræning kl. 10 i Fløjstrup Skov er aflyst denne dag.

Vintertræning

Crossløbet indvarsler også vintersæsonen. Det betyder, at onsdagstræningen fremover foregår kl. 17.30 fra Egelund.

Vi løber på oplyste stier i Malling og Beder. Den længste rute er ca. 9,3 km. Der er mulighed for bad og sauna efter træningen.

Første gang er onsdag den 8. oktober kl. 17.30. Lørdagstræningen foregår hele vinteren som sædvanlig i Fløjstrup Skov. Men start og slut er flyttet til Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov. Første gang er lørdag den 11. oktober kl. 10.

Til nye løbere

Af Helle Mortensen

Kender du BMI motion, men ikke vinter løberuterne? Trænger du til lidt hjælp med at komme i gang med løb igen? Så er det nu, du skal slå til.

Vi mødes onsdag den 8. oktober kl. 17.20 ved Egelund, vi løber normalt 17.30. Og lørdag den 11. oktober kl. 9.50 ved Tømmerpladsen i Fløjstrup skov, vi løber normalt kl. 10. Vi vil vise ruter på mellem 3 km og 10 km samt forsøge at skabe kontakt mellem løbere, som har samme ambitioner. Der er også mulighed for at prøve ruterne i uge 42 og uge 43.

Nyt fra aktivitetsudvalget

En vanvittig vandringsstur

Af Finn Kempel

29. oktober kl. 19.30 blænder BMI Motion op for foredraget Fra Tallinn til Istanbul – en vandretur bag jerntæppet.

Den kendte foredragsholder Thomas Nielsen tog et års orlov fra sit arbejde som biolog og naturvejleder for at vandre fra Tallinn i Estland til Istanbul i Tyrkiet.

Målet var med papir og pen at skildre livet efter Jerntæppets fald i ni østlande på tærsklen til EU-medlemskab. Det blev en dogmetur på 2900 km til fods og 2000 km med tog, traktor, hestevogn og andet.

Dette er den håndholdte beretning fra de mere ubeskrevne, østlige

egne af Europa. En fortælling om mærkelige møder med mennesker og fantastisk natur på en vanvittig vandrings. En fortælling om krig, betonkommunisme og rå kapitalisme. Om vodka, slivovits, store hunde og uendelige landeveje. Om at krydse grænser og overskride sine egne. Om en mellemting mellem en manddomsprøve og en pilgrimsfærd ved en skillevej i livet.

Arrangementet er gratis for medlemmer af BMI-Motion. Alle andre kan overvære arrangementet for 35 kr. pr. person incl. foredragsholder, kaffe/the, boller og kage. Af hensyn til traktement kan tilmelding foretages direkte eller pr. mail til Elsebeth Nonbo – elsebethnonbo@hotmail.com – eller til Finn Kempel – finn.kempel@mail.dk.

Der er begrænset deltager antal så først til mølle, og du er sikret en plads. Få en på opleveren – og bliv inspireret til dine nye mål.

Nye medlemmer

BMI Motion har fortsat tilgang af nye medlemmer. I denne måned byder vi velkommen til:

Dorthe Hansen og Cliff Jørgensen, Præstetoften, Beder.

Bjørn Jørgensen og Lisbeth Bak, Gl. Østergårdsvej, Malling. De har Alberte på otte år og Sofie på 16 år.

Peter Simonsen og Ulla Nielsen, Stationsvej, Beder. De har Anne på 10 år.

Mette og Peter Gorell Riis, Bredgade, Malling. De har Mathias på syv år.

Mange tak...

Tak for jeres hilsen i forbindelse med min 60 års fødselsdag.

Hilsen Keld Lyngholm.

Tusind tak til klubben fordi I glædede mig med en hilsen til min 60 års fødselsdag.

Mange hilsener
Henrik Vistisen

PROF ILEN



Navn: Kristian Koldtoft

Alder: 38 år

Civil status:

Gift med Vivi med hvem jeg har to børn, Karoline på 13 år og Rasmus på 10 år.

Uddannelse, job:

Uddannet arkitekt, arbejder med produktudvikling og innovation.

Andre fritidsinteresser:

Basketball, træner for Rasmus' hold og spiller selv på "de gamles hold."
Ekstrem sport, har dyrket vægklatring og rapelling
Og så har vi købt et hus, der hele tiden fejler et eller andet...

Favorit ferie: Skiferie med familien, har kun været af sted to gange men er blevet ramt af skifeberen...(tak Uhrskov!)

Største oplevelse i livet:

Udover børn og bryllup er det nok Vivis og min backpack-tur i Australien og Asien i '93. Det giver en mere autentisk oplevelse, hvis man tør bevæge sig væk fra de kendte turistområder og møde befolkningen og naturen på deres præmisser. Og så får man også testet parforholdet, når otte måneder tilbringes 24 timer i døgnet alle ugens syv dage side om side. Det kræver teamwork og respekt for hinanden.

Bedste løbesko:

Nike Vomero og Asics DS racer (når det skal gå stærkt)

Hvornår begyndte du at løbe:

Jeg har altid dyrket meget sport men startede med atletik inde i Århus 1900 i '83. Efter fem års løb, spring og kast skiftede jeg over til basketball (det var mere "in" sidst i firserne..), derefter cykling i Odder

Cykelklub, men er nu tilbage ved motionsløbene (det er mere "in" i Beder og omegn pt...)

Indmeldt i BMI motion:

Februar 2008 (jeg var vist også medlem engang i 2004..?)

Hvor tit løber du: 4-5 gange om ugen fordelt på 1-2 gange interval/fartleg, 1-2 ture med klubben samt en lang tur om søndagen, i alt 50-70 km.

Sportslige mål:

Jeg sætter altid mål i forbindelse med mit løb, da jeg så har noget at planlægge efter. Det motiverer også til at komme af sted selv på de triste, regnfulde dage.

Men hvor det før var at blive den bedste, har jeg nu skiftet fokus. I den forbindelse er jeg utrolig glad for trend'en med at dele motionsløb op i aldersklasser.

Bedste løbe eller sportslige oplevelse:

Bedste løbeoplevelse er nok Hamborg Marathon i 2007, godt vejr, super ben og hen ved 700.000 tilskuere på ruten - der er opbakning HELE vejen rundt! Og så har jeg aldrig ramt en mur så hårdt, som da jeg kæmpede mig igennem de sidste to km på næsten 13 min., men fedt det var det.

Bedste sportsoplevelse fik jeg så sent som i weekenden, da mine basketball-knægte fichtede sig igennem Yngste Mini-rækken i Harlev Cup 2008 og vandt! At stå der som far og træner og opleve sine poders iver og glæde er ubeskrivelig dejlig!

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

Jeg er ikke racist, men det kan da ikke være rigtigt, at det kun skal være udlændinge (læs: englændere og islændere..) der præger toppen af herrerne i BMI!! Og så er der også det med det sociale, det er jo superdejligt at have nogle at dele sine løbeoplevelser med.

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:

Jeg synes, at BMI har været fantastiske til at tage imod ny-indmeldte og det skal der fortsættes med.

Det er vigtigt, at man som ny med det samme kan føle sig velkommen og finde ligesindede. Og det ser ud til at fungere for de voksne, men for børn og unge (især!) er der noget at arbejde med.

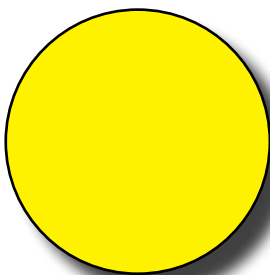
Hvor er løberne mellem 15 og 25 år? Nu er atletik kommet ind under motionsafdelingen, og det kan muligvis udvikle en synergi.

Et godt træningsråd:

Restitution og grundig forberedelse.

Det kan ikke siges mange gange nok. De fleste skader kommer af for dårlig forberedelse. Det kan være valg/køb af forkerte sko, dårlig eller ingen opvarmning eller manglende idé om - eller afvigelse af trænings-pas. Mental og fysisk forberedelse er den halve vej til succes i min verden.

Når man træner meget har kroppen brug for at hvile meget. Overtræning er en fælde mange falder i, for når det går godt, kan man lige sætte lidt mere fart på! Men så får kroppen ikke tid nok til at restituere, og resultatet bliver ofte nedgang i formen. To til tre ugers hård træning skal gerne efterfølges af en rolig uge, så man bygger op i små blokke.



30-40 aktive BMI'ere mødes hver tirsdag i den store gymnastiksal på Beder Skole til en times god gymnastik. Alle er velkomne, og der er stadig ledige pladser på gulvet.

En, to, tre, bøj og stræk...

Af Birgitte Avnesø

Hvert år, når efteråret melder sin ankomst, indtager BMI Motion gymnastiksalen på Beder Skole til den traditionsrige tirsdags gymnastik.

De seneste ti år har Gitte Nielsen, Højbjerg, stået i spidsen for gymnastikken, der er strikket sammen sådan, at alle kan være med.

Hun har tilrettelagt programmet, så alle muskelgrupper bliver arbejdet godt igennem. Nogle af dem giver sved på panden, andre udfordrer mave, baller og ryg – som gymnastik nu gør det.

Gymnastik i BMI Motion er et supplement til motionsløbet og er åben for alle. Det er betalt via det årlige kontingent og koster altså ikke ekstra.

Og man er velkommen til at tage både mand, kone og ungerne derhjemme med, understreger Gitte Nielsen.

- Der var en vinter, hvor der var flere familier, der tog børnene med. Det bredte sig, så flere børn deltog i gymnastikken det år, husker Gitte Nielsen. Hun nyder, når rigtig mange folder sig ud på gymnastik-gulvet.
- Det giver mere energi i rummet, siger hun.



Gitte Nielsen har været instruktør på gymnastikholdet under BMI Motion i 10 år. Hun har strikket et program sammen, der udfordrer alle muskelgrupper. Her er det opvarmning til Fuldenløbet, som Gitte Nielsen også har hjulpet med.

Gymnastik-træningen startede midt i september og foreløbig har fremmødte være fornemt. Omkring 30-40 medlemmer har fundet de korte bukser frem og er mødt op tirsdag fra kl. 18-19. Alle er velkomne og der er stadig masser af ledig gulvplads, lyder opfordringen fra Gitte Nielsen.

Der er gymnastik i BMI Motion i hele vinterhalvåret. For de, der gerne vil have endnu mere sved på panden, er der spinning hver fredag kl. 17 i Egelund hallen. Første gang er fredag den 10. oktober.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning	Onsdag kl. 17.30 fra Egeund hallen. Første gang er 8. oktober. Onsdag den 1. oktober løb som sædvanlig fra p-pladsen ved Fløjstrup skov. Fra lørdag den 11. oktober løb kl. 10 fra Tømmerpladsen i Fløjstrup Skov.	
Søndage	Uformelt søndagsløb	Ikke hver søndag—check hjemmesiden Fra Kilden ca.1½ time søndag Kl. 10.00.	
Tirsdays	Gymnastik	Beder Skole Store gymnastiksal kl. 18—kl.19.	
Lørdag den 4. oktober	Crossløb/klubmesterskab	Vilhelmsborgskoven (viadukten under Oddervej). Løb kl. 13. Indregistrering fra kl. 12.15.	
Fredag den 10. oktober	Spinning	Motionslokalet, Egelund hallen.	
Onsdag den 29. oktober	Foredrag med Thomas Nielsen, professionel vandringsmand	19.30 i Egelund hallen.	

F = Fællestilmelding

Fællestilmelding: 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

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

www.bmi-egelund.dk/motion/

**Stof til folderen: senest 20. i hver måned på e-mail: bmi_motion@hotmail.com
eller til Birgitte Avnesø: email: birgitte.avneso@yahoo.dk**

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