

# LØBESEDLEN

BMI Motion

1. november - 30 november 2010



**25. november fra kl. 17.30**  
**Klubaften hos Sportsmaster,**  
**Nørregade 4B, Odder – nu med foredrag.**

Vores klub-sponsor Sportsmaster Odder holder 25. november fra kl. 17.30 – 20.00 åben for klubaften med BMI Motion.

Kl. 18.00 foredrag – omkring Garmin produkter bl.a. GPS og pulsøre – hvorfor bruger vi dem? Får vi noget/nok ud af det? Kunne det være en ide til en julegave? Der gives på klubaften 20% rabat på Garmin produkter.

Der er hele aftenen mulighed for at shoppe på alle hylder i butikken og vi får selvfølgelig 25% rabat på alle ikke nedsatte produkter. Der vil være personale tilstede, så du kan få vejledning uanset hvad du ønsker at købe eller undersøge i butikken.

**NB.** Denne klubaften hos Sportsmaster kan du gøre et kup vedr. klubbetøj: T-shirt og singlet 25% nedslag på prisen og klubjakken kan fås for 300 kr., normal pris er 350 kr. Husk ved klubbetalte løb, skal man stille op i klubbetøj.

Der er ingen tilmelding – kom som du er.

**Opfordring herfra skal lyde:** Mød op denne aften – Sportsmaster støtter os og vi vil meget gerne støtte vore sponsorer – det får vi alle glæde af.

---

**Julebanko den 1. december kl. 19.00 i Beder Sognegård.**

Så er der igen julehygge i Beder sognegård – alle – store som små – børn og voksne – er som bekendt hjertelig velkommen- vi konkurrerer denne aften på det muntre plan. De hyggelige og sjove julenisser Jørgen og Kurt vil bringe os trygt gennem aftenens strabadser – der er meget at holde øje med for julenisserne – kan alle se? – kan alle høre? – er der nogen der snydes? – er der nogen der kun tager hovedgevinster? Ja - der kunne blives ved! Under

selve julebankoet og under salg af lodder til det amerikanske lotteri bliver der mulighed for at nyde en øl eller en vand.

Nissepigerne Bodil og Bente producerer en julegløck der smager så godt at julemandens bjælder begynder at bimle og det er ikke engang løvnl! Selve julegløcken serveres efter julebankoet og dertil serveres æbleskiver med syltetøj og sukker, småkager og måske en juleappelsin.

Regler for banko spillet – der spiller efter "meget" faste regelsæt og det er udenfor diskussion Jørgen der afgør enhver eventuel tvist. **Reglerne for deltagelse i julebanko** er meget enkle – der er ingen forhånds tilmelding og heller ingen pladsreservationer – Hver familie giver som "adgangsbillet" til arrangementet ét stk. 1. præmie til jule bankoet, og denne "præmie" er indpakket efter bedste evne og værdien af den er **50 kr.** – bankoet slutter senest kl. 20.30.

I løbet af aftenen vil motionsudvalget sørge for at alle vore Crossvindere hædres og præmieres.

Vores formand Lone vil uddele erkendeligheder til medlemmer der har gjort sig ekstra fortjent til at skulle hædres. – Dette er altid et meget spændende øjeblik – for ingen ved, hvad der i år lægges vægt på.

**MØD OP !** For selskabet er der normalt ikke noget at klage over, der er løbeglade personer over det hele – ja, kort sagt – humøret er i top. **JULEN** nærmer sig. Vi håber derfor på et stort fremmøde, så vi kan løbe julen i gang sammen.

Vi – der ikke skal hjem og putte børn – hjælper hinanden med at rydde op, inden vi forlader sognegården.

**Efterlysning – Sidegevinster til julebanko.**

Da vi sidste år blev "drænet" for sidegevinster, vil vi opfordre alle til at have øjne og ører åbne og tage noget med, så vi ikke behøver at skulle ud og købe. Alle – der har mulighed for at skaffe sidegevinster giv venligst en tilbagemelding til enten Lone

og Poul B. Andersen – bechgaard@mail.tele.dk - eller Finn Kempel – finnempel@gmail.com

– alt er velkomment både stort som småt. Vi vil meget gerne vide hvor mange og hvem der kommer med sidegevinster.

Vi håber I alle vil gøre en indsats for os –så aftenen kan blive ekstra spændende.

*aktive hilsner fra Finn Kempel – finnempel@gmail.com*

---

## Julefrokost

15. december 2010  
Mallinggaardsvej 6,8340 Malling

**Nu er det altså jul igen.....**

og dermed også tid til Julefrokost i BMI- motion.

Onsdag den 15. december holdes den traditionelle julefrokost

**–i år med god gammeldags julemad:**

- Sild med karrysalat
- Røget laks med æggestand
- Varm fiskefilet m citron og remulade
- Juletardelet med høns i asparges
- Hamburgerryg med br. kartofler og grønlangkål
- Varm ribbensteg og medister med rødkål
- Varm leverpostej m. bacon, champignon og rødbeder
- Varm æbleflæsk med bacon
- Sylte med sennep og rødbeder
- Hjemmebagt valnøddetærte m.cremfraiche og friske frugter
- Kaffe/ te med lidt sødt

Prisen for det hele: 200,00 kr.

**Medbring selv drikkevarer**

Tilmelding og betaling senest 6. december til:

Lene Nicolaisen 2627 8109  
Lene\_nicolaisen@mail.dk

Konto 1944 4380 296 611

## Fra bestyrelsen

Reserver allerede nu weekenden den 7.-8. maj 2011, der arbejdes på at BMI Motion arrangerer en løbe-weekend på Fuglsøcentret.

Ligeledes er der planlagt en klubfest i ultimo marts.

Mere information om begge arrangementer i Løbesedlen først i 2011.

## Opråb fra kassereren

*Af Poul*

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

### Data til brug for tilslutning:

PBS-kreditornummer: 04615603  
Debitorgruppenr.: 00001  
PBS-kundenummer: medlemsnummer  
(fremgår af dit velkomstbrev eller ring til mig )

Hvis tvivl så ring til mig – mobil 2268 9023.

Det vil lette mit arbejde meget, når kontingent opkræves via PBS – så på forhånd tak :o)

## Lørdagstræning på en ny måde - men kun en gang om måneden.

Vi er flere, som har været på forskellige trænerkurser. Vi vil gerne give jer nogle oplevelser med noget af det vi har lært.

Det betyder at vi den 1. lørdag i hver måned vil være en eller to som vil tilbyde jer alternativ træning. Det kan være, at vi laver nogle opvarmningsøvelser, fartleg eller noget helt andet.

Vi mødes som sædvanligt kl. 10 og de som står for træningen vil informere om hvad det går ud på, så kan I vælge, om I vil være med eller om I løber som normalt.

Vi har planlagt følgende datoer:

D. 6/11 og 4/12 i 2010 og d. 8/1 (undtagelsesvis 2. lørdag), 5/2, 5/3, 2/4 i 2011.

Vi håber, I er med på vores påfund.

*Helle H. Mortensen*

## Fra redaktøren

### E-mail når ny løbeseddel udkommer.

Hver måned udsender vi besked pr. e-mail om, at en ny løbeseddel er tilgængelig. Ud af de ca. 225 adresser vi sender til, får vi i øjeblikket retursvar fra et lille dusin adresser gående på, at de af den ene eller anden grund ikke kan afleveres til.

Får du ikke besked, når den nye løbeseddel er udkommet – og ønsker du at få det - så send en e-mail til [bmimotion@gmail.com](mailto:bmimotion@gmail.com) med oplysninger om den e-mail adresse, der skal sendes besked til.

# PROFILEN

**Navn:**

Lene Jørgensen

**Alder:**

47 år

**Civil status:**

Gift med Per og vi har 2 børn, som er Mette på 16 år og Martin på 20 år og har boet i Beder i snart 20 år. Vi elsker alle at dyrke motion og gerne sammen. Mettes store interesse er håndbold, hvor hun lige nu spiller i 2. division for sin efterskole og Martins er basket, hvor han for 2. år spiller for Horsens ligahold.

**Uddannelse, job:**

Uddannet togbetjent og var derefter ca. 10 år i rejsebranchen. For snart 8 år siden skiftede jeg til noget helt andet, nemlig som idrætskoordinator ved DGI, og dermed fik mulighed for at arbejde med min store interesse - nemlig idrætten. Her er min arbejdstid delt mellem basketball og motion & friluftsliv.

**Fritidsinteresser:**

Alt med sport og gerne prøve nye motionsformer. Udover løbet er det lige nu badminton (med "gamle" naboer), spinning (for at prøve og få en bedre kondition!!), zumba (med mine kollegaer og venner) samt dans (med min mand). Ellers elsker og nyder jeg at følge med i mine børns sport - tidligere var det som

træner - men nu kun som tilskuer til kampene. Ellers er det frivilligt arbejde som træner eller i en bestyrelse samt ikke mindst hygge med familie og venner.

**Favorit ferie:**

Dette års sommerferie, hvor vi tilbragte 3 uger i USA. Den første uge fik vi mulighed for at opleve det amerikanske college liv og det store fællesskab omkring sporten, idet vi boede på det college, hvor vores søn har undervist i basket de sidste 3 somre. Derefter kørte vi rundt i 2 uger og så og oplevede fantastisk mange ting.

**Største oplevelse i livet:**

Da vi fik vores 2 børn samt vores store tur til USA.

Bedste løbesko: New Balance.

Hvornår begyndte du at løbe:

For mange år siden, hvor mine daværende naboer lokkede mig med, og det har jeg bestemt ikke fortrudt.

**Indmeldt i BMI motion:**

Første gang er vel ca. 10 år siden.

**Hvor tit løber du:**

Ca. 3 gange om ugen hvoraf den ene gang er med mine kollegaer til vores ugentlige medarbejdermotion. Lige nu løber jeg også en del med min datter, for hende kan jeg næste følge med - for sønnen er jo løbet fra mig.

**Sportslige mål:**

Kunne blive ved med at følge med datteren samt evt. få en bedre tid på halvmaraton (men vil ikke røbe hvad der skal forbedres).

**Bedste løbe eller sportslige oplevelse:**

Har deltaget i et par minitriatlon og selv om jeg ikke er en haj til svømning, synes jeg det er enormt spændende at få svømning, cykling samt løb til at gå op i en højere enhed.

**Hvad er årsagen til at du er**

**medlem af BMI motion:** Helt klart fællesskabet og det sociale, for det er da meget sjovere og løbe sammen med andre.

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

Jeg synes de gør det rigtig godt, men er nu begyndt i motionsudvalget og må så se om vi kan lave nogle nye tiltag der.

**Et godt træningsråd:**

Det overlader jeg trygt til andre - men husk dog at nyde løbeturene og fællesskabet.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Lørdage	Løbetræning	Kl. 10. Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov.	
Onsdage	Løbetræning	Kl. 17.30. Egelund	
Mandage	Uformel løbetræning	Kl. 17.30. Egelund	
Torsdag, den 25. november	Klubaften hos Sportsmaster	Kl. 17.30. Nørregade 4B, Odder	
Onsdag den 1. december	Julebanko	Kl. 19.00 i Beder Sognegård	

F = Fællestillmelding

Fællestillmelding: Carsten Kjærgaard, email: [byagervej73@gmail.com](mailto:byagervej73@gmail.com) tlf. 8693 8696  
 Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen, email: [syp@webspeed.dk](mailto:syp@webspeed.dk) tlf. 8693 7612  
 Motionsudvalget: Sebastian Best, email: [sebastian.best@infogrindsted.dk](mailto:sebastian.best@infogrindsted.dk)

**BMI MOTIONS bestyrelse:**

Formand Lone B. Petersen. Email: [LoneBaggergaard.Petersen@silkeborg.dk](mailto:LoneBaggergaard.Petersen@silkeborg.dk)  
 Næstformand Helle Hammer Mortensen. Email: [hfmortensen@yahoo.dk](mailto:hfmortensen@yahoo.dk) tlf. 8693 3027  
 Kasserer Poul Andersen. Email: [bechgaard@mail.tele.dk](mailto:bechgaard@mail.tele.dk) tlf. 8693 2286  
 Best. medl. Jørn Riis. Email: [jornriis@gmail.com](mailto:jornriis@gmail.com) tlf. 8747 8757  
 Best. medl./redaktør Kirsten Underlien: Email: [kirsten@underlien.dk](mailto:kirsten@underlien.dk) tlf. 8693 7664  
 Best. medl. Finn Kempel Christensen. Email: [finnkempel@gmail.com](mailto:finnkempel@gmail.com) tlf. 86933414

**<http://www.bmi-egelund.dk/index.php?id=659>**

**Stof til folderen: senest 25. i hver måned på [bmimotion@gmail.com](mailto:bmimotion@gmail.com)  
 eller til Kirsten Underlien på [kirsten@underlien.dk](mailto:kirsten@underlien.dk)**

Betalinger til kassereren: Opret PBS aftale. Kontakt kasserer Poul Andersen  
 BMI Motions bankkonto: Danske Bank 3661 3663071947



Hovedsponsor for BMI Motion