

LØBESEDLEN

BMI Motion

April 2011



Forårsfest i BMI Motion

Sikken en fest vi har haft.....

Tusind tak til Lene og Lone og dem som ellers har været med til at skabe rammerne for en fantastisk fest, lige fra starten var der en stemning som gav troen på at det bliver en dejlig festaften.

Vi blev modtaget med et dejligt koldt glas mousserende vin, og bedt til bords med bordkort så vi blev blandet rigtig fint, fik en menu der var helt uovertruffen, det kunne ikke gøres bedre.

Alle var klar til at her skulle festes, og det blev der, danse gulvet var

fyldt hele tiden, vi er ikke motionister for ingen ting, men man kunne næsten heller ikke andet for musikken var helt i top, og på et niveau der gjorde at man også kunne side og hygge snakke når man skulle have en pause mellem dansene, som afslutning på en dejlig aften vi fik en skøn scrub af suppe til at gå hjem på.

Her søndag sider man og tænker det var godt man var med til sådan en dejlig BMI motion fest. Med sådan et festudvalg kommer vi også næste gang de kalder til fest.

Henrik Vistisen



½ maraton i Ålborg

Efter en forrygende klubfest med mærket ad libitum i stride strømme, var det svært at få benene ud af sengen søndag morgen. Det skyldes måske også at benene var blevet brugt flittigt på dansegulvet, hvor der hele aftenen var meget trængsel.

Benene var stadig varme og væskedepoterne godt fyldte op da jeg startede på halvmaraton i Ålborg næste dag kl. 13.

Tak til aktivitetsudvalget for den godt tilrettelagte fest.

Hilsen Finn

Resultater:

Klaus Skov Mortensen	01:17:41
Ulrik Flyndersøe	01:36:21
Finn Skov Mortensen	01:45:39
Charlotte Weitze	02:03:10



Gymnastik sæson 2010 – 2011

I flere år har jeg lagt øre til på vores ugentlige løbeture i BMI, hvor fantastisk det er at gå på vores eget gymnastikhold om tirsdagen.

Det skulle prøves, så jeg mødte op til instruktion en efterårsaften. Det var jeg ikke den eneste, der havde besluttet at gøre, for salen var fyldt med ca. 30 deltagere, hvoraf en tredjedel var mænd. Mange af deltagerne på holdet er gengangere fra tidligere år.

I år er vores instruktør Marianne, som nogen har oplevet som instruktør ved Fuldenløbs-fortræningen. Marianne sammensætter et program, hvor vi i løbet af en time har fået rørt, udspændt og styrket vores muskler og jeg har i denne vinter opdaget muskler, som jeg ikke vidste fandtes. En vis ømhed i kroppen kan mærkes flere dage efter.

Hvis tiden er til det næste sæson vil jeg helt sikkert fortsætte, fordi jeg synes, at det er et godt supplement til løb at få smidiggjort og styrket muskler og sener i kroppen.

Jeg kan i hvert fald anbefale det.

Helle Nielsen



Den 1. lørdag i marts var det Finn, som stod for træningen. Alle løbere fik en makker og Finn forsøgte at sætte holdene således at alle par blev lige hurtige.

Parrene skulle løbe i hver sin retning på en 6 km rute. Når man mødte sin makker, vendte man om og løb tilbage af den vej man var kommet. Dette betød at de hurtige løbere kom til at løbe forholdsvis længere end de knap så hurtige, men også at løberne kom ind på nogenlunde samme tid.

Det så ud til at alle var glade for at se sin makker igen.

Efter løbet var der varm kakao og kage til løberne.

Helle H. Mortensen

Fra bestyrelsen

Klubmøde om medlemsundersøgelsen

Medlemsundersøgelsen blev besvaret af 75 klubmedlemmer – og vi er i bestyrelsen godt tilfreds med resultatet. Besvarelsen repræsenterer en bredde af klubbens medlemmer så den ser ganske repræsentativ ud.

D. 27.4 kl. 19.30 i Beder sognegård vil bestyrelsen præsentere indholdet af undersøgelsen – især de mange gode indspark den giver til, hvordan vi kan gøre endnu mere for at vi er glade for vores løbeklub. Ud over en præsentation vil vi på mødet drøfte, hvilke ideer vi i klubben vil gøre til virkelighed. Hvem har lyst og energi til at indgå i en realisering af dem? Måske skal vi nedsætte nogle udvalg som gør konkrete tiltag?

Mød op og vær med til at præge udviklingen af BMI motion.

Nye aktiviteter

BMI Motion afholder bestyrelsesmøder inden sommerferien den 4. maj og 15. juni 2011. Ansøgning om økonomisk støtte til en aktivitet skal være en fra bestyrelse i hænde senest en uge før et bestyrelsesmøde.

Mandagsløb.

Mandagsløbet er nu flyttet til Kilden og starter kl. 17.30. Der er efterhånden en stabil og voksende gruppe på forskellige niveauer der løber om mandagen.

I mandags var vi 10 løbere – og der er plads til mange flere. Distancen bestemmer du selv så hold dig ikke tilbage – der løbes som regel både 5 – 10 km og nogen gange også længere.

Lone B. Petersen

Nye medlemmer

Bestyrelsen siger velkommen til følgende nye medlemmer:

Charlotte Jensen og Kim Møldrup, Mårslet.
Marianne Grønbæk, Beder

Aarhusløbet d. 13. marts blev en kamp mod tiden i mere end en forstand. Efter annoncering i klubbladet d. 1. marts, kun 12 dage før løbet, viste det sig for tovholderen at være en neglebiddende proces at samle løbere nok til at opfylde de nye krav for klubbetalte løb.

Det så lovende ud fra starten med tre tilmeldinger på en gang fra familien Aggerholm/Lund, men så blev det stille, og trods en masse mulige distancer (5k, 10k, 15k, 20k eller en fuld ½M), en fin vejruddsig, lokale omgivelser, tidtagning med chip hver 5k, suppe (for de fleste – Ulrik gik hjem lidt sulten), SMS-tider og lodtrækningspræmier fra løbets nye hovedsponsor og heftige verbale opfordringer var der onsdag aften kun otte af os, som havde besluttet sig til at løbe efterfølgende søndag.

Som 'organisere' begyndte man at spekulere på, hvad man gør, hvis man ikke når det magiske 10-tal før tidsfristen torsdag. Inddragelse af naboer? Oprettelse af fiktive medlemmer? Dispensation fra Bestyrelsen ...? Heldigvis kom en mail fra Per og Birte senere den aften, situationen var reddet, og man kunne ånde lettet op. Vi var i mål, hypotetisk set.

Da vi samledes søndag, var BMI gruppen faktisk et stærkt 13-tal og ifølge Carsten det tredjestørste hold efter Århus 1900 og Oversætterhuset, som stod for løbet som henholdsvis organiser og sponsor. Flot! Vi var tre ½M'er, fem 10ere, fire 5ere, og så Morten, som sparede på kræfterne og løb en 20er i stedet for en hel halv.

Alle distancer var med fra starten – 800 løbere i alt, hvilket betød, at man havde nok selskab langs den flade 5k rute til at begynde med. På grund af forskudte afslutninger osv. var der ikke så meget BMI-hygge bagefter, men de fleste var tilfredse med det, der tæller – tiden!

Det viste sig at være en dejlig hurtig og nem rute, især efter en hel vinter i skoven, og tiderne var mindst et helt minut hurtigere end fastelavn-ruten i Odder. Det kan måske inspirere til en gentagelse med endnu flere BMI'er i 2012!

Resultatlisten kan ses på hjemmesiden:
<http://www.aarhus1900.dk/aarhuslobet/>

Af Sebastian Best



Fra venstre til højre:

Tommy Byskov Lund, Oda Byskov Aggerholm, Carsten Kjærgaard, Anni Aggerholm, Alan Copp, Kirsten Stadel Petersen, Ulrik Flyndersøe, Lone Baggersgaard Petersen, Andy Christiansen, Per Hansen, Birte Buhl-Hansen, Morten Nielsen

Klubbetalte løb

Se i kalenderen på hjemmesiden:
<http://www.bmi-egeland.dk/index.php?id=246>

Tilmelding til 24 timers løbet i Viborg 2011

24 timers løbet i Viborg foregår i år lørdag den 14. august kl. 12 til søndag den 15. august kl. 12.

BMI har deltaget tre gange tidligere, og det plejer at være et superhyggeligt arrangement.

I år er det et klubbetalt løb, hvor vi satser på, at rigtig mange BMI'ere deltager. Klubben betaler både for leje af teltplads og selve deltagelsen i løbet. Der kan købes morgenmadsbilletter til 50 kr. og aftenmadsbilletter til 95 kr. De tidligere år har de fleste købt morgenmadsbilletter, hvorimod vi selv har lavet aftensmad ved vores telte. Vi medbringer en grill.

Du kan læse mere om arrangementet på www.24timersloeb.dk. Men her kommer et par stikord om arrangementet og tilmeldingen:

Først og fremmest skal det understreges, at det IKKE er et eliteløb eller et ultraløb. Alle kan være med. Hårdheden afhænger helt af, hvor mange man er på et hold – og dermed hvor mange ture man kommer til at løbe.

Løbet går kort fortalt ud på at løbe så langt som muligt på 24 timer. Et hold består af:

- 1 løber
- 2 løbere
- 3-4 løbere
- 5-8 løbere
- 9-12 løbere
- 13-24 løbere

Disse klasser deles yderligere op i: rene kvindehold, mix, rene børnehold og rene herrehold.

På holdet skiftes man til at løbe rundt om Sønderø, som er 5,73 km. Man løber med en lille depeche med en chip. På et hurtigt hold med 8 løbere løber man typisk 6-8 ture i løbet af de 24 timer. På et roligt motionshold med 12 løbere løber man 2-5 ture hver. Jo flere på et hold jo færre ture.

Vores holdsammensætning afhænger af, hvor mange BMI-tilmeldinger der kommer, og hvilke ønsker løberne har. Men man kan fx forestille sig, at vi stiller et hurtigt hold i klassen 5-8 løbere samt et roligere hold i klassen 13-24 løbere. Men som sagt afhænger det helt af opbakningen og den enkeltes ønsker. Hvis der er mange, som vil med, tilmelder vi blot flere hold.

Når vi ved, hvor mange vi bliver, reserverer vi teltpladser et par hundrede meter fra startområdet. Vi regner med både at tage klubbens pavilloner med og individuelle, små telte.

Sidste år blev der lukket for deltagelsen allerede i juni. Så det gælder om at være tidligt ude.

Derfor er fristen for forpligtende tilmelding **den 15. maj** til Carsten Kjærgaard på: byagervej73@gmail.com.

Ved tilmeldingen bedes man angive, hvor mange ture á 5,73 man helst vil løbe i løbet af de 24 timer. Desuden bedes man skrive, om man vil købe (50 kr.) en morgenmadsbillet til søndag morgen (kan varmt anbefales; man gider ikke selv bøvle med maden søndag morgen; man er trææææt!!!)

Når jeg har et overblik over holdene, laver jeg et detaljeret tidsskema for de 24 timer, så man ved, præcis hvornår man skal løbe. Vi holder nok også et lille informationsmøde i begyndelsen af august, hvor I får flere praktiske informationer.

Carsten Kjærgaard

En lang løbetur til Alrø skærtorsdag d. 21.4.

Skærtorsdag kl. 9.00 er der mulighed for en lang træningstur fra Malling station til Alrø. Vi starter kl. 9.00 og forventer at vi kan spise vores frokost på den hyggelige picnicplads, som findes i den fjerneste ende af Alrø. Sidste år var der nogle klubmedlemmer som ikke selv løb, men var søde til at bakke op med depoter undervejs og madkurven bag i bilen. Mon vi kan satse på det igen?

Turen er i sin fulde længde 30 km – men der er mulighed for at slutte sig til undervejs hvis man ikke vil løbe så langt. Tilmelding sker på mail til: LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk senest d. 14. april. Jeg vil også rigtig gerne have en melding fra evt hjælpere.

Vh Lone

Fuldenløbet søger annoncesælger/e

Vi søger en (eller flere) BMI'ere, der har lyst til at sælge annoncer til Fuldenløbet 2011.

Der sker en del ændringer i forhold til tidligere, så det er en ny "model", der skal sælges til de lokale sponsorer.

For at gøre opgaven så let som muligt, har vi lavet salgsmateriale, som viser de forskellige muligheder, som f.eks.:

- logo på Fuldenløbsfolderen
- logo på hjemmesiden
- logo på diplom

Som annoncesælger får du en vigtig rolle i forhold til at profilere klubben og Fuldenløbet 2011, og du skal have lyst til at fortælle sponsorer om Fuldenløbets nye tiltag i 2011. Det er bl.a. elektronisk tidtagning, mulighed for print af logo mm, som er nogle af de ting, løbere synes er vigtige.

Hvis du:

- har en sælger gemt i maven
- har lyst til at hjælpe Fuldenløbsudvalget
- har tid til at hjælpe med annoncesalget
- eller bare gerne vil vide mere

vil vi meget gerne høre fra dig snarest muligt.

Ring til Anne Grethe Birk på tlf. 23 36 24 03 eller send en mail: birk-madsen@email.dk

Rabatkort

Endnu en gang vil jeg minde om at jeg har rabatkort til Sportsmaster. Kortene til atletikbørnene har Jørn fået og vil sørge for at børnene får. Har du endnu ikke fået dit kort kan du kontakte mig på mail eller via telefonen.

Helle H. Mortensen

Husk

Lørdag den 2. april starter løbetræningen på sommerruten fra den store p-plads ved Fløjstrup Strand.

PROFILEN

Navne:

Birte Buhl-Hansen og Per Henrik Hansen

Alder:

Begge 49 år

Civil status:

Gift og har 2 piger, Stine (21) og Lærke (18)

Uddannelse, job:

Birte: Biolog og Miljøvejleder. Per: Ingeniør og Udviklingschef (is maskiner)

Andre fritidsinteresser:

Sejlsads og haven

Favorit ferie:

Sejltur i den svenske skærgård

Største oplevelse i livet:

7 måneders togt hele familien med Sejlskibet Naveren fra Indien til Århus

Bedste løbesko:

Nike

Hvornår begyndte I at løbe:

Vi har begge løbet on and off i rigtig mange år

Indmeldt i BMI motion:

Efteråret 2010

Hvor tit løber I:

Birte løber en lille tur med hunden hver morgen. Per løber 2-3 gange om ugen

Sportslige mål:

Birte hævder hun ikke har noget. Per: 10 km på 40 min

Bedste løbe eller sportslige oplevelse:

Der er mange!

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

Det er sjovest at løbe sammen med andre og der er en rigtig god og imødekommende stemning til klub arrangementerne

Kan BMI motion ændre noget for at blive bedre:

Vi syntes det er en rigtig god ide med de klubbetalte løb i år – det er sjovest at være af sted som et hold.

Et godt træningsråd:

Lav en aftale – så kommer man af sted!



Mangler du at anskaffe dig en t-shirt, singlet eller løbejakke – eller har du brug for at udvide din eksisterende klubgarderobe er det gennem Sportmaster i Odder du køber tøjet.

Vi har lagt kollektionen ind på vores hjemmeside – så kan du altid tjekke prisen.



Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdage og lørdage	Løbetræning	Den store p-plads syd ved Fløjstrup Strand Lørdag kl. 10. Onsdag kl. 17.30	
Mandage	Uformel løbetræning	Kl. 17.30 ved kilden på Beder Landevej.	
Tirsdays	Atletik Kl. 16.00 på boldbanerne ved Malling Skole	Kl. 16.00 på boldbanerne ved Malling Skole	
10. april	Skvæt 7,5 km	http://www.himotion-skanderborg.dk/	F
17. april	Horsens - Rundt om Danish Crown	LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk http://www.horsensrun.dk/	F
21. april	Løbetur til Alrø	LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk	
26. april	Hammel stjerne løb 11 km	Connie P. Mikkelsen cpmikkelsen@gmail.com http://www.hgfhammel.dk/stjerne_loebet.asp	F
27. april	Klubmøde om medlemsundersøgelsen	Kl. 19.30 i Beder Sognegård	

F = Fællestillmelding

Fællestillmelding: Carsten Kjærgaard, email: byagervej73@gmail.com tlf. 8693 8696
 Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen, email: syp@webspeed.dk tlf. 8693 7612
 Motionsudvalget: Sebastian Best, email: sebastian.best@infogrundsted.dk

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Lone B. Petersen. Email: LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk
 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: jornriis@gmail.com tlf. 8747 8757
 Best. medl./redaktør Kirsten Underlien: Email: kirsten@underlien.dk tlf. 8693 7664
 Best. medl. Finn Kempel Christensen. Email: finnkempel@gmail.com tlf. 86933414

<http://www.bmi-egelund.dk/index.php?id=659>
 Email: bmimotion@gmail.com

Stof til folderen: senest 25. i hver måned til Kirsten Underlien på kirsten@underlien.dk

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



Hovedsponsor for BMI Motion