

BMI MOTION

ELEKTRONISK FOLDER – Maj 2005



Siden sidst

Hilsen fra en "Berlinhepper" Af Bodil Jespersen

I Berlin skulle jeg for første gang prøve at være hepper ved et halvmaratonløb. Løbet fandt sted søndag den 2. april 2005 og var opdelt således, at rulleskøjteløberne skulle løbe først, og 20 minutter senere var det så løbernes tur.

Vi var 5, der havde bestemt os for at gå fra hotellet til Brandenburger Tor, så fik vi da også lidt motion. Vejret var skønt, så spadsereturen var rigtig dejlig, selv om det ikke er den mest spændende strækning i Berlin.

Vel opstillet ved Brandenburger Tor ventede vi spændt på Kurt Ellemose, der som den eneste fra vores gruppe, skulle løbe på rulleskøjter. Heppeholdet kunne ikke forstå, hvor Kurt blev af, da vi da ikke mente, at han skulle komme sammen med kørestolsbrugere – men endelig var der en der råbte "nu kommer Kurt". Åbenbart var der et eller andet

galt, da han umiddelbart efter Brandenburger Tor løb over i modsatte vejbane. Vi forsøgte at få ham til at fortælle, hvad der var galt, men han tog sig bare til hovedet. Senere fik vi så forklaringen. Han havde "glemt" sin styrthjelm i bussen. Surt show.

Herefter ventede vi på løberne. Endelig begyndte de at komme. Den første fra BMI var selvfølgelig Gudjon, der kom i fin stil og i løbet af de næste 20-40 minutter kom resten. Heldigvis havde vi et stort Dannebrogssflag med, som nogle vakse medlemmer havde sat på en pind, så de løbere vi ikke fik øje på, fik øje på os. Jeg fandt ud af, at det er hårdt at stå på det samme sted i over en time af følgende grunde: Hænderne bliver ømme af at klappe, halsen bliver tør og hæs af at råbe, og ryggen smerter.

Da alle vore løbere var kommet forbi, gik vi den korte vej til Potsdamer Platz – på vejen kiggede vi lige på mindesmærket over dræbte fra 2. Verdenskrig. Dejligt, at der efter så mange år endelig bliver lavet et mindesmærke.



Her er klubbens u-undværlige heppere samlet foran hotellet inden busafgang til Berlins centrum. .

Vi fik også kigget lidt på de meget flotte bygninger ved Potsdamer Platz. Et betagende syn, som man godt senere kunne bruge meget tid på, men vi havde jo en opgave forude.

Nå, men gruppen, der nu bestod af 8, kunne nu blive enige om, at vi var meget tørstige, og vi fandt et lille ølsted lige ved siden af, hvor løberne kom forbi. Det var jo vigtigt at holde øje, og det gjorde Bent ganske godt. Han nåede at se Gudjon, det nåede vi andre ikke, da vi havde meget travlt på dette tidspunkt. Håber du kan tilgive os, Gudjon!

Øllet blev slugt, og vi var alle tilbage på pladserne. Jeg tror den næste, der kom var Carsten Kjærgaard. Der, hvor vi havde placeret os, var der knap 2 km til mål, så den resterende del af gruppen kom meget spredt. Jeg husker ikke rækkefølgen, men det er sikkert nævnt et andet sted i bladet. Desværre tror jeg ikke vi nåede at få billeder af alle vore løbere, da de løb alt for hurtigt!! Håber der var andre "heppere", der var hurtigere.

På dette tidspunkt havde vi en fornemmelse af, hvornår vi cirka kunne forvente den enkelte løber, men der var nogle stykker, der snød os lidt. Det drejer sig bl.a. om Bente og Keld, som vi alle nok havde forventet kom lidt tidligere. Endelig dukkede Bente op, men kun for at sige, at hun altså stod af. Hun havde for-

søgt at komme med U-banen tidligere, men uden resultat. Jeg ville så gå med hende til mål, men inden vi havde gået 10 skridt, kom Keld, så de tog sig af hinanden. Den næste overraskelse kom fra Solveig. Jeg tror ikke, jeg fornærmer hende ved at sige, at hun var i syv sind, om hun i det hele taget ville stille op. Heldigvis gjorde hun det. Hun kom løbende i fin stil og nåede at råbe til os "jeg har slet ikke gået". Flot klaret, Solveig.

Jeg må godt nok sige, at jeg efter denne tur har stor respekt for "hepperne". Det er ikke den rene afslapning. Men trods travlhed, vil jeg vil meget gerne benytte lejligheden til at takke mine "medheppere" for et meget hyggeligt samvær. Jeg vil også gerne takke løberne for de søde ord, vi fik fra jer om, hvor glade I havde været for vores deltagelse. Det gør, at man meget gerne stiller op som hepper en anden gang.

Hilsen Bodil

**Berlin Halvmaraton 2005—set med en debutants øjne !
af Solveig Eskildsen medlem siden 1.4.1979**

Jeg var opsat på at deltage og tilmeldte mig løbet, det første af slagsen for mit vedkommende. Det var nok sidste års tur til Paris Marathon som hepper, der vækkede mine



Solveig strækker lidt ud dagen derpå. Humøret er højt, hun har gennemført sin første halvmarathon i fin stil.

løbesko igen, og det bliver nok ikke det sidste...

Opsatte og forventningsfulde kørte vi med BMI til Berlin. Turen var næsten lige startet da Knud fik hele bussen løftet fra asfalten med "Kleine Franz" og "Mutter Hoppe" – Jørgen fra Malling Turistbusser var kapelmester!

Direkte til startstedet efter løbenumre og chips, derefter til Hotel Holiday Inn – med hyggelig fællesmiddag. Løberne kunne kun se skævt til heppernes gode appetit...

Der var stor trængsel ved startstedet, en blanding af mange nationaliteter, rulleskøjtere, kørestole og løbere i tusindtal. Maven kørte, alt var hektisk, ure blev stillet – og totalt udsolgt ved alle toiletter.

Jeg var indstillet på at bruge tre timer til turen – jeg ville bare gennemføre. Opbakningen til mig som debutant var meget flot fra hele holdet. Starten gik og jeg fandt hurtigt ind i mit løbetempo. En fantastisk oplevelse, et frådende menneskehav af løbere – foran og bagved, her var alle med, de slanke lynhurtige "Gazeller" og de lidt mere modne løbere.

Tilråbene fra tilskuere og heppere, go-go piger, dansepiger, trommespillere og fanger, alle var på gaden for at opmuntre, især vore egne BMI'ere med Dannebrog hævet og "kom så Danmark" lunede meget og gav ny energi. Efter 10 km følte jeg mig godt løbende, det var fantastisk at være omgivet af alle andre løbere end dem var BMI – de var jo væk for længst! Den forventede "down-periode" udeblev – og jeg stødte ikke ind i nogen mur. Ved 17 km vidste jeg – den blev løbet hjem!

Det var en rar fornemmelse. Da jeg så mødte klub-hepperne med flaget og tilråb ved 19 km, var al tvivl fjernet.

Jeg gennemførte på 2 t 30 min, ikke til noget OL, men tilfreds var jeg. Holdet var fantastisk- de ventede på mig i målområdet – roste og gav knus – det skal I have stor tak for, det varmer en amatør rigtig meget.

Nu så vi alle frem til eftermiddagens. Berlin rundtur og aftenens middag med de grosse fad-bamser hos Mutter Hoppe, hvor vi igen gjaldede med på "Mutter Hoppe" og "Kleine Franz" sangene – så andre tyske gæster gav os en sang som tak!

Der var på hele turen en utrolig god stemning og en dejlig atmosfære – stor tak til alle der har arrangeret, selv vejret havde de husket, 23 gr.. Til alle deltagere, tak for hyggeligt samvær! håber vi kan deltage når der igen blæses til afgang.

Hilsen Solveig



Du Keld, du skal den vej!

Flotte sponsorpræmier

Vores entusiastiske Berlin-udvalg skal have stor tak for det store arbejde og det engagement, de har lagt i at arrangere turen for klubbens medlemmer. Vi påskønner jeres store indsats. TAK til Knud, Helle og Jan.

Og også tak til sponsorerne, som i dagens

anledning havde bidraget til at gøre busturen lidt sjovere. Der var arrangeret konkurrencer med flotte præmier til de kvikkeste BMI-hoveder Vore sponsorer støtter os — så vi støtter naturligvis dem. Husk lige det, næste gang du skal købe sportstøj eller ting i dit lokale byggeområde.

Bestyrelsen



Spørgsmål fra Finn og Kirsten:

Mon Helle, Torben og Knud er tyskere ?



Derfor elsker tyskerne sauerkraut

Forklaringen på tyskernes forkærlighed for surkål er genetisk bestemt, mener forskere fra det tyske institut for fødevarerundersøgelser i Postdam nær Berlin. De mener således at have lokaliseret det smagsgen, der får mennesker til at kaste deres kærlighed på kål. Det hedder hTAS2R38 og skulle give folk stor lyst til bitre substanser som fenylythincarbomid, der findes i store mængder i blandt andet kål. Forskerne mener, at næsten alle tyskere har det gen.

- Variationerne i et enkelt gen kan have stor betydning for personers spisevaner, siger Wolfgang Meyerhof, der er leder af den tyske forskergruppe. Resultaterne ventes udgivet i tidskriftet *Current Biology*.

Skvætmølleskoven....

Af Tom Kjøller

Søndag d. 3. april havde Alf kaldt til samling i flot solskin. Til et sjovt lille løb, som jeg deltog i for første gang. Navne som "Helvesbakken", "Dræberen" og "Alf d'Huez" skulle tage modet for deltagerne, men ca. 170 stillede alligevel op!

Ja – og intet var overdrevet! Masser af flot terræn at løbe i, og masser af op- og nedstigninger, alt i alt en rigtig god variation og rækkefølge. Man kunne ikke nå at få pusten, førend man skulle opad igen – men heldigvis var der kun ca. 7,5 km. Ruten var svær, men ikke våd og glat.

Løbets deltagere fik den indbyrdes placering afgjort på den brede Bysti inden de smalle skovstier blev indtaget. Ruten var godt opmærket til trods for det meget komplekse forløb med frem og tilbage ovenfor, midtpå og nederst på skrænterne. Afslutningen var også på de flade stier op mod hallen, således alle kunne give det sidste i sig.

Et herligt løb, som kun kan blive for stort med tiden. Rute og organisation er så velvalgt og velplanlagt som kun Alf kan det. Jeg kan huske for år tilbage; til marathonforberedelse i Skanderborg en vinterdag; at Alf fortalte at "dernede" kunne det være sjovt at lave et løb! Og det blev det så! Et løb med mange plusser i kalenderen og i mit hjerte; og som kan anbefales på det varmeste.

Hilsen Tom

1900 stafetten søndag den 17/4

Gåsehaven, Marselisborg Skov. BMI Motion stillede op i årets suverænt hårdeste motionsløb med 2 herrehold, 1 kvindehold og 1 seniorhold—30 løbere i alt repræsenterede dermed klubben på denne dejlige forårs-søndag. Men, det var lidt færre end vi plejer, hvorfor mon?

Vores flittige motionsudvalg og deres uundværlige hjælpere stod tidligt op denne søndag for at sikre en plads på solsiden til teltet, som også i år var mødested for både løbere og heppere og deres familier. Igen i år var vi heldige, vi fik de bedste pladser—første parkét 50 m fra mål.

Resultaterne:

Her er holdenes placeringer:

BMI Dame 1 (603)—placering nr. 23 af 51 hold.

BMI Herre hold 1 (53)—placering nr. 15 af 187 hold.

BMI Herre hold 2 (54)—placering nr. 78 af 187 hold.

BMI Seniorhold (683) placering nr. 7 af 8 hold.

De individuelle placeringer kan ses på www.aarhus1900.dk



Århus 1900 Stafetten blev afholdt i det flotteste forårsvejr. BMI teltet var slået op 50 m fra start, og herfra kunne løbere og heppere følge slagets gang.

20. Olympus Marathon Hamburg, d. 24. april 2005
Af Tom Kjøller

Et jubilæumsår i Hamburg, men alligevel ikke meget nyt under solen. Det var heller ikke nødvendigt; for alt var atter perfekt: den kendte, ret flade rute med en del sving, men ingen kantstene; høj sol; 18.000 på startlinjerne og et mega-godt rekordpublikum på over 700.000.

Løbet startede lørdag med en busfuld på 38 entusiaster fra Østjylland; arrangeret af Kim fra Ry. Noget som Kim gør godt nu på 5. år. Overnatninger på et flot, højtbeliggende, nyrenoveret Vandrehjem på havnen; lige ved siden af Bismarck-Monumentet og kun ca. 2 km fra Messehallerne.

Personalet havde virkelig gjort meget ud af os løbere med morgenmad osv. Og så lige udsigten over Elben og havnen! Flot, men køligt søndagsvejr; og med 5 debutanter i selskabet; blev der snakket tøj og ritualer. Senere – alt efter træning og evner – mødtes vi efter løbet til fælles aftenbuffet på en ellers søndagslukket italiensk restaurant. Også noget Kim er god til – og lidt senere på noget der lignede en gammel "havne-station" til yderligere "væskepåfyldning" – og

meget senere på Reperbahn. Dog alt i en særdeles sober og anstændig fremførelse, selvom enkelte undrede sig over....!

Løbet, som var mit 8. på det sted siden det første i 95, havde mest oplevelsesmæssig værdi. Sjældent har der været så mange tilskuere på gaderne; og især de sidste 7 km har tiltrukket mange flere end tidligere. Bare så herligt – når man kommer på sine trætte, tunge konvolutter; for det blev de. Det var forventet og tiden på 3.52 er jo ikke noget særligt. Alligevel var det en smuk oplevelse; for mod slutningen var mylderet af løbere næste ligesom ved starten – og alle var vi glade og stolte over vores sejr.

Selvom om løbet ikke rangerer så højt i prestige, så er det for mig "stedet". Stemningen, glæden og det gode arrangement er dominerende i hele løbet.

Og til slut havde sponsorerne læsset tonsvis at fortrinlige drikke op i målområdet; og tilmed et badehåndklæde til det – ikke varme, men dog lunkne badevand! Jo det blev et rigtigt Hamburg Maraton.

Hilsen Tom

Kommende aktiviteter

Afprøv et pulsor den 18. maj

I samarbejde med Sportmaster, Odder arrangerer Polar Pulsure et 5 km løb tirsdag den 10. maj med start kl. 18.00, hvor deltagerne kan få lov at prøve et pulsor. Løbet er gratis. Tilmelding til Sportmaster Odder tlf 86 54 43 30. Der vil være gode tilbud i butikken denne aften.

NYT FRA MOTIONSUDVALGET:

- **Femina Kvindeløb** søndag den 8. maj 2005 kl. 11.00. Startsted: Mindeparken, 8000 Århus C. Distance: 5,2 km. Tilmeldingsfrist: 18.04.05. Gebyr: kr. 85,00 (eftertilmelding kr. 120,00) **Fællestilmelding** til Finn Kempel Christensen. Du kan læse mere på www.kvindeloeb.org
- **Lystrup Løbet onsdag den 25. maj** 2005 kl. 19.00. Startsted: Lystrup Centervej/Lystrupvej, 8520 Lystrup. Distance: 5 og 10 km. Tilmeldingsfrist: 17.05.05. Gebyr: Kr. 50,00 børn u.15 år kr. 20,00. Eftertilmelding: nej. Du kan læse mere på www.lystrup.dk
- **Odder Allé halvmaraton den 28. maj** 2005 kl. 13.00. Startsted: Odder Idræts Center, Parkvej, 8300 Odder. Der afvikles også minimaraton på 2,1 km – så tag børnene med. Tilmeldingsfrist: 22.05.05. Gebyr: kr. 80,00 minimarathon kr. 20,00. Eftertilmelding: kr. 20,00. Der afholdes fortræning fra og med den 20. februar kl. 9.00 med start fra Odder svømmehal. Du kan læse mere på www.odderhalvmarathon.dk
- **Isostar Stafetten den 31. maj** 2005 kl. 18.30. Startsted: Havreballe Skov, Kongevejen, 8000 Århus C. Distance: stafet 5 x 5 km. Tilmeldingsfrist: 22.05.05. Gebyr: 475,00 pr. hold. Klasseinddeling: Herre-, kvinde- og Mixhold. Hygge, samvær og pastaparty i skovkanten efter løbet. Et ualmindelig hyggeligt løb. Er du interesseret så kontakt et af motionsudvalgets medlemmer.
- **Familiestafet lørdag d. 4. juni** kl. 12.00 ved parkeringspladsen/ Fløjstrup strand. Motionsudvalget inviterer igen i år til: familiestafet. Hver familie bedes medbringe en kage, som vil blive vurderet ved den efterfølgende kage-kon-

kurrence. Der vil være en præmie til "bageren" af den bedste kage. I bedes medbringe jeres egne drikkevarer og service samt evt. en klapstol – motionsudvalget sørger for borde. Vi håber at rigtig mange af vores medlemmer vil finde vej til skoven denne lørdag, så vi kan få en spændende dyst. **Tilmelding** til Finn Kempel Christensen.

- **Horsens løbet søndag den 5. juni** 2005. Startsted: Dyrskuepladsen, Hattingvej, 8700 Horsens. Distance: 1 km (børneløb) kl. 13.15 Gebyr kr. 30,00. 5,1 km kl. 14.15 Gebyr kr. 70,00 (eftertilmeldi. 30,-). 10 km kl. 14.00 Gebyr kr. 70,00 (eftertilmeld. 30,-). samt halv-maraton 21,095 km kl. 13.00 Gebyr kr. 120,00 (eftertilmeld. 30,-). **Fællestilmelding** til Finn Kempel Christensen. Tilmeldingsfrist: 15.05.05. Ruten er rundt om den smukke Bygholm sø på skovstier samt grus- og asfaltveje. Kort rute er i Åbjergskoven på skovstier, grus- og asfaltvej. Start og mål er sammested. Læs mere om løbet www.atletica.dk
- **Alt for damernes kvindeløb tirsdag den 7. juni** 2005 kl. 18.30. Startsted: Tangkrogen, Strandvejen, 8000 Århus C. Distance: 5 og 10 km. Tilmeldingsfrist: 19.05.05. Gebyr: Kr. 95,00 inkl. Lækker svedtransporterende t-shirt. Eftertilmelding: kr. 20,00. Du kan læse mere på www.aarhus1900.dk
- **Århus Marathon lørdag den 11. juni** 2005. Samt par marathon og mini marathon. Startsted: Atletion, Starttid: 42,195 km kl. 13.00 . Gebyr: 390,- frem til 15. apr. Derefter 440 kr. incl. løbetrøje. Tilm. Sen.20.05.05. **Par marathon** 2 x 21,0975 km. Starttid: kl. 13.30. Gebyr: 200,- pr. par (eftertilmeld. Kr 50,-). Tilmeldingsfrist: 20.05.05. Mini marathon 4,2 km km Starttid: kl. 13.34. Gebyr: 75,00 inkl. t-shirt (eftertilm. kr 20,-). Tilmeld.sen. 20.05.05
- **Danske Bank Stafetten tirsdag den 14. juni** 2005. Startsted: Mindeparken, 8000 Århus C. Starttid: kl. 18.30. Distance: 3 x 5 km stafet. Gebyr: 240,00 pr. hold (eftertilmelding 300,00 pr. hold). Du kan læse mere om løbet på www.aqfmotion.dk
- **Samsø-Løbet** søndag den 10. juli 2005. Startsted: Medborgerhuset i Tra-

nebjerg, 8305 Samsø. Starttid: 10 km kl. 10.30 – 5 km kl. 11.00. Gebyr: Gratis. Tilmeldingsfrist: på løbsdagen. Arrangør: Finn Ernst og Finn Nørbygård. Yderligere oplysninger på mail til Da-hy@c.dk eller finnco@image.dk

Hilsen Motionsudvalget Finn Kempel Christen og Peder, Steen L, Steen P, Kirsten S., Connie

Lidt af hvert

Nye medlemmer i BMI Motion

Velkommen til Henrik Nielsen og Vinnie Greve og datteren Simone fra Højbjerg. I ønskes hermed velkommen i løbeklubben. Vi håber I som nye medlemmer vil deltage i nogle arrangementer, så vi hurtigt kan lære jer at kende.

Bestyrelsen

Motionsrummet i Egelund

Vi som har benyttet motionsrummet i Egelund i vinter er taget i skoven. Vi kommer igen til efteråret, hvor vi igen vil spinne og forsøge at stramme mave og baller op.

Mange forårshilsner fra Helle

BMI_MOTION@HOTMAIL.COM

Redaktøren modtager gerne indlæg til folderen på denne mailadresse. Men det har vist sig, at der ikke er plads i postkassen til ret mange billeder. Så hvis du har billeder, du vil sende, så ring lige i forvejen til mig—se tlf.nr. på sidste side..

Hilsen Kirsten Bruun

TAK

Tusind tak for den meget flotte buket jeg har fået i anledning af min 50-års fødselsdag. Vi fejrede dagen på Kreta og var derfor ikke hjemme da buketten blev afleveret den 18. april. Heldigvis var vores søn hjemme til at tage imod, og da vi kom hjem den følgende søndag stod den - og står stadig her den 25. april - med sine skønne lyse og glade farver og får mig til at tænke glade tanker om foråret, som er godt i gang og sommeren, der venter lige om hjørnet.

PS - også en tak for hilsenen til Alex, som fylder samme dag, men som dog ikke runderde.

Mange hilsener fra Alex og Lone

Billeder

Et udvalg af billeder fra turen til Berlin Halbmarathon kan ses på

www.underlien.dk/BMI

Endnu flere billeder fra turen er samlet på en CD, som turdeltagerne frit kan rekvirere hos os. På samme web-adresse kan der også ses billeder fra enkelte andre arrangementer i klubben.

Mvh Kirsten og Carsten

Helle Mortensen har denne gang interviewet Henrik og Ingrid fra Beder.

PROFILEN

NAVN og ALDER: Ingrid (I) 58 år og Henrik (H) Vistisen 56 år.

ARBEJDE: I: pædagogmedhj./sekretær, H: selvstændig konsulent.

ANDRE FRITIDSINTERESSER: Gåture, ski, camping, sommerhus.

FAVORITFERIE: At køre mod syd og være nomade i Europa.

STØRSTE OPLEVELSE I LIVET: Da vi og vore 3 børn (6, 11 og 14 år) i 1984 rev 6 uger ud af kalenderen og kørte rundt i Californien/Mexico i et mobilhome.

MÅL I LIVET: I+H: Et godt helbred, samvær med børn, svigerbørn og børnebørn, samt gode venner.

OPRINDELIG SPORTSKARRIERE: I+H: Badminton og gymnastik.

BEDSTE LØBESKO: I+H: NIKE - med andre går det galt.

HVORNÅR BEGYNDTE I AT LØBE: I: 1986, H: 1983 - blev anbefalet det p.g.a. en svag ryg.

INDMELDT I BMI MOTION: Foråret 1983, efter opfordring fra Jørgen Sarto.

HVOR TIT LØBER I: I: Det er noget sæsonbestemt, men målet er gerne 1 gang om ugen, H: Når tiden tillader det, men mindst 1 gang om ugen, mål 2-3 gange.

HVILKE RUTER LØBER I: I: Lille rute i Fløjstrup Skov eller Vilhelmsborg Skoven og vinterturen fra Egelund (gang), H: BMI Motions ruterne, ellers egne hyggelige ruter, f.eks. når jeg løber til Slet efter min bil

SPORTSLIGE MÅL: I+H: At kunne blive ved at løbe mange år endnu, H: Deltage i forskellige løb gennem BMI Motion og at løbe fra Kirsten Bruun, så jeg får "håneretten".

BEDSTE LØB ELLER SPORTSLIGE OPLEVELSE: Der er ikke noget bestemt løb, men det er en god og hyggelig oplevelse at deltage i løb sammen med BMI Motion, både som løber og hepper, uanset om turen går til Berlin, Mindeparken eller Gåsehaven.

HVAD ER ÅRSAGEN TIL, AT I ER MEDLEM AF BMI MOTION: Det gode sammenhold,

det glade smil og det lille skub man giver hinanden, når man mødes til træningen, som gør at man syntes, det er hyggeligt at komme af sted.

KAN BMI MOTION ÆNDRE NOGET FOR AT BLIVE BEDRE: Skabe flere klubaftener/aktiviteter, hvor vi kan være sammen på en anden måde. Det sociale samvær er bl.a. med til at gøre medlemskabet af BMI Motion til det det er.

ET GODT TRÆNINGSRÅD: Træn mere end 1 gang om ugen, hvis du vil løbe ½ ma-



Aktivitetskalender maj og juni 2005

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Maj juni	Motionsløb	P-pladsen Fløjstrup Skov lørdage kl. 12 og onsdage kl. 17.30	
	Idrætsmærket: 2. maj, 9. maj, 23. maj, 30. maj, 6. juni, 13. juni, 20. juni		
	Uformelt søndagsløb	Kl. 10.30 fra Kilden ca. 1½ time + den sidste søndag i hver måned: kl. 11.00 fra Gåsehaven	
8. maj	Femina Kvindeløb 5,2 km	Mindeparken kl. 11.00	F
25. maj	Lystrup Løbet 5 og 10 km	Lystrup kl. 19.00	
28. maj	Odder Alle Halvmarathon	Odder kl. 13.00	
31. maj	Isostar Stafetten	Havreballe Skov kl. 18.30	
5. juni	Horsensløbet 5, 10 og 21 km	Dyrskuepladsen kl. 14.15	F
7. juni	Alt for Dam. kvindeløb 5/10km	Tangkrogen kl. 18.30	
11. juni	Familiestafet	P Pladsen Fløjstrup Strand kl. 12.00	F
22. juni	Ferieafslutning	P Pladsen Fløjstrup Strand kl. 17.30	

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. 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

 <p>Viby Centret Odder Centret 8614 9544 8654 4330</p>	
---	--