

BMI MOTION

Elektronisk folder - April 2005



Siden sidst

Generalforsamling - afstemning

I omtalen af generalforsamlingen i sidste folder manglede der en væsentlig detalje. Der var indsendt et forslag fra et medlem om at ændre løbetidspunktet om lørdagen fra kl. 13.00 til kl. 12.00. Forslaget kom til afstemning og blev vedtaget med flertal.

Red.



Italiensk madaften

AF Kurt I. Pedersen

At være medarrangør, når så mange forventningsfulde glade, positive mennesker møder op, er en ren fornøjelse. Aftenen forløb bare helt perfekt, og det skyldtes alle deltagerne samt mine to medarrangører - Michele og Carsten. Samtidig fik vi også en meget positiv behandling af Malling Skoles pedel Peter Andersen.

Skulle du gå med ideer eller lyst til at arrangere et eller andet, kan du roligt henvende dig til næstformanden i BMI Motion, som har et udmærket arrangementsudvalg, der gerne giver den hjælp der er brug for.

Hilsen Kurt Ivan

Mad med Michele

Af Lone Andersen

Torsdag den 10. marts var vi samlet 37 i Malling skoles køkken for at lave italiensk mad med Michele. Opskrifterne blev gennemgået efter at Kurt Ivan havde budt os velkommen på italiensk.

Carsten havde været ude og investere i passende vine, som blev introduceret på behørig vis og solgt i passende mængde så "kokkene" ikke løb tør undervejs. Der blev hurtigt "røg i køkkenet" men jeg har indtryk af, at man i grupperne hurtigt fik fordelt opgaverne. Bordet med de lækre, friske råvarer blev - om ikke helt tømt - så ret godt udnyttet.

Der var ikke indlagt spurtpræmier, men det lød som om tempoet blev øget undervejs, efterhånden som "overkok" Michele inspicerede grupperne. Selv om opskrifterne var ens, blev resultatet nok lidt forskelligt i grupperne, men efter humøret at dømme lød grupperne meget tilfredse med deres præstationer.

Maden blev indtaget med velbehag, efter at vi på Micheles opfordring foretog en kort præsentationsrunde - det var vi vist flere der havde glæde af. Trods lidt u-udtalt skepsis fra min side, må jeg sige, at haren smagte dejligt (opskrifterne skulle bliver lagt på hjemmesiden) og husk aldrig at sætte tomater til noget med citron! Der blev ikke uddelt priser for kunstneriske indtryk, men Hennings kringler var fine. Efter rengøring af lokalet nåede vi næsten at overholde det aftalte sluttidspunkt.

En rigtig hyggelig aften og tusind tak til Michelle, Kurt og Carsten for et godt socialt initiativ, der absolut tåler en gentagelse.

Hilsen Lone (stavgænger)



BMI MOTION

Elektronisk folder - April 2005



Så er der dækket op!

Menuen:

Marineret oksekød (carpaccio)

Pasta med bønner og bacon

Kanin i rødvin

Gratineret fennikel

Kiks med peber

Dessert: Flødecreme

PS.

Hvis nogen ønsker opskrifterne, så henvend jer til Michelle.

Gjern Bakker

Af Tom Kjøller

Et ord, der giver respekt i kredse, hvor man cykler "Danmarks Højeste..." motionscykel-løb. Nu vækker det også lidt genlyd for os, som ikke løber der til hverdag! Søndag d. 27. feber. var Hammel GF Løb & Motion vært ved det lange fortræningsløb. Som altid var solen fremme over de snedækkede omgivelser, men uden for Hammel havde vinden også magt!

Peter havde også som vanligt, udvalgt smukke ruter på 15, 21 og 28 km. vest og syd for Hammel. Og med vinden ind fra nord, gik det jo strygende. Mine plastikøjne (linser) er formidable til lang sigt; og det var der. Utroligt flotte hvide landskaber; og den planlægning af ruter, vidner om stor indsigt i så at sige alle veje, stier og hjulspor i området.

En del af den lange rute var planlagt til naturstien på den nedlagt Thorsø-Gjern Jernbane. Kontrollen viste dog, at den var

belagt med så høj sne, at der var valgt et alternativ. I Gjern begyndte strabadserne så. Bakker op, op og op; snefygning på tværs samt snebelagte veje! Samt modvind. Det tog nu ikke modet fra nogen - højst noget mere tid! Meget mere for nogen; men til sidst var vi alle tilbage på stadion til det traditionsrige bord med forfriskninger og snak. Endnu en sten var lagt på muren til Marathon.

Mine ben var absolut ikke gode; men håbet er lysegrønt; noget venter forude. Glæden, varmen og de gode følelser om, at have gjort "noget"; skaber også optimisme om forårets løb for de godt 40 seje, som tog del i løjerne.

Hilsen Tom

Søndag efter søndag...

Af Tom Kjøller

Odder var stedet for marathonfortræning den 1. søndag i marts. Alt var perfekt - selv vinden var blevet vendt i dagens anledning. Solen strålede om kap med de hen ved 40 forventningsfulde løbere i klublokalet ved Svømmehallen. Ruterne på 16, 19 og 26 km. var valgt særdeles genialt, idet man fulgtes ad til Tvenstrup, hvorefter de tre ruter skiltes, for senere at samles igen. Der var virkelig meget at beundre på disse "Cyklisternes veje"! Mange BMI'ere vil nikke genkendende til bakken fra Tvenstrup mod Pederstrup. Herlige småveje med kun lidt trafik og sne; man kunne virkelig koncentrere sig om, at komme op ad de mange bakker.

Snart kunne den sidste forceres; og til mit held, kunne jeg følges med mange lokale løbere, som kendte forløbet. Og for første gang i mange måneder, følte jeg, at det ikke kun var op-ad-bakke hele tiden. En smule overskud til at løbe med; også på de sidste km. Hvilket jo selvfølgelig "skal" komme, når man gør en indsats; og man er lidt tålmodig.

Så til alle, som stadig har svært ved at komme af sted og opad - vi skal nok nå det. Med mere sollys og varmere vejr, kommer der ekstra energi til sjæl og ben. Måske så meget, at "man" ikke kan følge med? Og selvom den bedste gave, en mand kan give en kvinde, er sin udelte opmærk-

BMI MOTION

Elektronisk folder - April 2005



somhed, behøver man jo ikke at gøre det så bogstaveligt, vel Jens!

Dagen endte med at erstatte den forbrændte energi i Bagerens formidable kringle (som smager af Odder Allé ½ Marathon) samt lækre rundstykker, til et velfortjent hvil med snak om forårets forventninger og planer.

Hilsen Tom

KOMMENDE AKTIVITETER

Sommerruten fra P-pladsen i Fløjstrup

Vinteren er ved at være slut, og det betyder, at vi flytter fra Tømmerpladsen og starter på at løbe sommerruten fra den store parkeringsplads i Fløjstrup Skov. Første gang er onsdag den 6. april kl. 17.30. Som besluttet på general-forsamlingen ændres lørdags løbetidspunktet fra og med lørdag den 9. april - da løber vi kl. 12.00.

Vi markerer, at sommersæsonen starter med, at klubben byder på en øl eller vand efter løbet. Men på grund af at en stor gruppe BMI'ere er i Berlin i den første weekend af april, må øl og vand vente til lørdag den 9. april.

Sidste gang fra Tømmerpladsen bliver således lørdag den 2. april kl. 13.00, og sidste gang fra Idrætscenter Egelund bliver onsdag den 30. marts kl. 17.30.

Bestyrelsen

NYT FRA MOTIONSUDVALGET:

Det er kommet et par medlemmer af motionsudvalget for øre, at nogle af vores yngre medlemmer gerne vil løbe ud at løbe sammen med deres forældre - gerne en lidt kortere tur, og helst med en voksen som guide. Vi foreslår at børnene løber den korte rute fra pladsen ved Fløjstrup strand ca. 3 km - forældrene kan på skift danne bagtrop. Det kunne være lidt sjovt om vi kunne stille et børnehold når vi er ude til motionsløb. Så sluk mobiltelefonen og kom med i skoven.

Herunder et lille udpluk af diverse motionsløb, som primært afvikles i Århus amt. Har du lyst til at læse mere om disse løb eller om andre løb, kan du gå ind på www.trimguiden.dk

- **Skævt Skov løbet den 3. april** 2005 kl. 13.00 Sted: Højvangens Torv, Skanderborg Distance: 7 km Tilmeldingsfrist: 29.03.05 Gebyr: kr. 30,00 Du kan læse mere på www.skanderborgloeb.dk
- Danisco Cuppen 12. april . 5. og sidste runde afvikles den kl. 18.30/19.15 fra AROS kunstmuseum
- **1900 stafetten søndag den 17. april** 2005 Startsted: Gåsehaven, Marselisborg Skov klokken: 9.00 (10 x 10 km) herrehold og kl. 11.00 (5 x 10 km) kvinder og seniorhold - vedr. seniorhold gælder reglen at alle 5 deltagere skal være fyldt 55 år på løbsdagen.

Kom og vær med til denne festlige dag i gåsehaven. BMI har sin egen lille base (telt/klapbord), med godt udsyn til løberne når de aser op ad den første stejle bakke, samt samme bakke når det går ned ad, efter ca. 9 km. Klubben bidrager med en øl eller sodavand. Medbring din madkurv/kaffe eller en kage til deling med dine løbevenner, det falder altid i god jord. Hvis du ikke allerede har tilmeldt dig, så gør det hurtigst muligt til Kurt Ellemose. Løbet betales af klubben og det betyder f.eks. også, at man skal løbe i BMI Motions klubtøj. Du kan læse mere om løbet samt fortræning på www.aarhus1900.dk

NB: Listen med løbernes nøjagtige starttidspunkter er endnu ikke klar, men tidspunkterne vil blive offentliggjort snarest mulig ved fællestræning i skoven. Der er udlevering af løbsnumre i teltet, men kom i god tid, så din afløser kan nå at hilse

BMI MOTION

Elektronisk folder - April 2005



på dig. Der kan være nye medlemmer iblandt, som måske ikke er så kendte eller som ikke kender de "gamle". Til nye medlemmer: BMI Motions telt og stander findes ca. 50 m fra mål – oppe midt på bakken.

- **Stjerneløbet i Hammel tirsdag den 26. april 2005 kl. 19.00.**
Startsted: Pøt Mølle v/Hammel.
Distance: 11 km.
Tilmeldingsfrist: 21.04.05.
Gebyr: kr. 40,00 (eftertilmelding + kr. 20,00) Et anderledes motionsløb med 3 forskellige ruter, der alle skal løbes. Rækkefølgen oplyses ved start. Der vil være præmie til hurtigste kvinde og mand. Du kan læse mere om løbet på www.hgfhammel.dk
- **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) Fællestillmelding til Kurt Ellemose. 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 den 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 kagekonkurrence. 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 Kurt Ellemose.
- **Horsens løbet søndag den 5. juni 2005.** Startsted: Dyrskuepladsen, Hattingvej, 8700 Horsens. Distance: 1km (børneløb) starter kl. 13.15 gebyr kr. 30,00. 5,1 km starter kl. 14.15 gebyr kr. 70,00 (eftertilmelding 30,-). 10 km starter kl. 14.00 gebyr kr. 70,00 (eftertilmelding 30,-). samt halvmaraton 21,095 km starter kl.

BMI MOTION

Elektronisk folder - April 2005



- 13.00 gebyr kr. 120,00 (eftertilmelding 30,-). Ruten er rundt om den smukke Bygholmsø på skovstier samt grus- og asfaltveje. Kort rute er i Åbjergskoven på skovstier, grus- og asfaltvej. Start og mål er sammested. Tilmeldingsfrist: 15.05.05. Du kan læse mere om løbet på 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 maraton. Startsted: Atletion, 8000 Århus C. Starttid: 42,195 km kl. 13.00 . Gebyr: 390,00 frem til 15. apr. Derefter 440 kr. incl. løbetrøje. Tilmeldingsfrist: 20.05.05.
Par marathon 2 x 21,0975 km. Starttid: kl. 13.30. Gebyr: 200,00 pr. par (eftertilmelding 50,00). Tilmeldingsfrist: 20.05.05. Mini marathon 4,2 km km Starttid: kl. 13.34. Gebyr: 75,00 incl. t-shirt (eftertilmelding 20,00). Tilmeldingsfrist: 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.agfmotion.dk
 - **Samsø-Løbet søndag den 10. juli 2005.** Startsted: Medborgerhuset i Tranebjerg, 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 Dahy@c.dk eller finnco@image.dk
- Hilsen Motionsudvalget Peder, Steen L, Steen P, Kirsten og Connie
- Er BMI Motion andet end løb og gymnastik?**
Af Bent Wulff
Ja der er også idrætsmærket, og vi vil hermed fra idrætsmærke udvalgets side opfordre Motionsafdelingens medlemmer til at prøve denne aktivitet. Alle kan være med, hele familien, ung som gammel, alle kan tage del i træningen, krav og disciplinerne er afpassede efter alder og køn, alle børn over 12 år kan erhverve idrætsmærket, børn under 12 år kan få idrætsmærkets diplom. Prøven til idrætsmærket består af tre dele, hvor du skal bestå en prøve fra hver gruppe:
- Gruppe I:**
Idræt, hvor du skal bestå en prøve i Atletik, hvor spring, løb samt kast skal indgå.
- Gruppe II:**
Formprøven, hvor man gennemfører et opvarmningsprogram samt prøver for alle muskelgrupper.
- Gruppe III:**
Udholdenhedsprøven, her kan man vælge 8 km gang, 5 km løb, 20 km cykling, 5 km rulleskøjteløb, kravene er også her tilpasset alder og køn.
- Du kan også erhverve idrætsmærket ved at gennemføre to motionsløb. Der

BMI MOTION

Elektronisk folder - April 2005



er på landsplan flere løb at vælge imellem, de er opmålt og kravene afstemt efter ruternes profil. Det er vort håb, at mange efter denne korte beskrivelse af idrætsmærkets krav, har fået lyst til at prøve denne aktivitet, til at prøve og teste sig selv i atletikkens krav og føle glæden ved at konkurrere med sig selv og andre og føle tilfredsheden ved at opnå de stillede krav.

Har du lyst til at høre mere om idrætsmærket, kan du få nærmere oplysninger ved at kontakte følgende.
Niels Pedersen, tlf. 86 93 63 70
Christian Damberg tlf. 86 93 62 89

Træningsrummet i Egelund

Vi er en gruppe som længe gerne har villet bruge træningsrummet i Egelund. Vi har nu fået en nøgle til rummet, vi er dog endnu ikke kommet på oversigten over brugere af rummet. Vi træner fredage fra kl. 17.00 og 1 til 1½ time frem. Hvis du er interesseret i at høre nærmere så kan du kontakte Connie tlf. 8693 0078 eller Helle tlf. 8693 3027.

Lidt af hvert

Redaktøren har fået ny mailadresse

Indlæg til folderen og eventuelle billeder bedes fremover sendt på denne mailadresse: bmi_motion@hotmail.com
hilsen Kirsten Bruun

Fuldenløbet 25 år – efterlysning

Af Frank Jensen

Da Fuldenløbet i år fejrer sit 25 års jubilæum, vil jeg spørge om der er nogle, der ligger inde med fotos, resultatlistor osv. der er af ældre dato. Det skal helst være ældre end 10 år, meget gerne fra de første løb. Jeg skal bruge nogle fotos til plakaterne, samt til hjemmesiden.

Skriv til mig på frankvj@privat.dk eller ring på 8693 0212.

Mvh Frank

Tusind Tak!

Det glædede mig meget, at I betænkte mig med et par gode flasker vin i anledning af min 60-års fødselsdag.
Mange hilsener, Thyge Sandahl

Kære BMI Motion

Tak for den smukke buket, som I glædede mig med i anledning af min 60 års fødselsdag.
hilsen Per Fendinge Olsen

Hjemmesiden

Af Frank Jensen

Da jeg ikke viser mig særlig tit til fælles-træningen, hører jeg heller ikke jeres mening om hjemmesiden. Har I nogle ønsker, gode ideer, noget man har set på "andres" hjemmeside, kritik eller andet, der kan hjælpe mig med at lave en hjemme-side, de fleste er tilfredse med, vil jeg meget gerne høre fra jer. Skriv til mig på mail: frankvj@privat.dk ell. ring på 8693 0212.

Mvh Frank



PROFILEN

Helle Mortensen har denne gang interviewet to af vore løbere fra Højbjerg.

NAVNE: Mariann & Lars Lyng Christensen

ALDER: M: 55 år, L: 57 år

ARBEJDE: M: Overassistent, L: Arkitekt.

ANDEN FRITIDSINTERESSE: M: Stavgang, gymnastik og gåture. L: Svømning og gymnastik.

FAVORITFERIE: M: Portugal og storbyferie. L: Portugal og Grækenland.

STØRSTE OPLEVELSE I LIVET: M og L: Selvfølgelig vore to dejlige børn Ninna og Helle. dernæst vil vi fremhæve vores fantastiske tur til New York i 2001, som en fantastisk oplevelse.

MÅL I LIVET: M: At have det godt med sig selv. L: Et godt helbred og gode venner.

OPRINDELIG SPORTSKARRIERE: M: Badminton og håndbold. L: Volleyball, svømning og cykling.

BEDSTE LØBESKO: M: Asics. L: Adidas Supernova. Grundet min særprægede løbestil er der kun meget få løbesko jeg kan anvende uden det giver alt for mange skader.

HVORNÅR BEGYNDTE I AT LØBE: Det startede ved optakten til Marselisløbet i 1973. Et par venner og vi ville forsøge os på noget sådan. Det gik såmænd udmærket, der var stemning, og jeg (L) kendte Ove Christiansen (1900) fra min barndom, så interessen var der, men døde alligevel hen igen. Man løber jo ikke om vinteren. I midten af 90'erne begyndte det så igen primært grundet helbredsmæssige årsager og Charlotte.

INDMELDT I BMI: Charlotte havde fortalt om BMI, om hvor god og fortræffelig en klub BMI nu er. Så efter et par års bombardement



fra Charlotte meldte vi os så omsider ind i BMI. Ingen af os havde de store ambitioner for større mål end 5 - 10 km distancer, og da slet ikke et maraton eller bare ½ maraton. Vi har aldrig fortrudt vor indmeldelse.

HVOR TIT LØBER I: M: En gang ugentligt. L: Helst 3 gange ugentligt, men skal sagen frem bliver det nu nok kun til 2 gange om ugen.

HVILKE RUTER LØBER I: M: Jeg løber for mig selv søndag morgen, og supplerer med 2 - 3 gange med stavgang. L: For det meste løber jeg vor normale lørdagsrute. Derudover supplerer jeg gerne med en tur fra Skåde til Moesgaard Strand og retur. Derudover er det 1900 Stafettens rute, startende fra Gåsehaven.



SPORTSLIGE MÅL: L: Jeg vil gerne i gang med at løbe langt, gerne fuldføre et par maratonløb og et par halve af slagsen.

BEDSTE LØB ELLER SPORTSLIGE

OPLEVELSER: L: Jeg mindes Skanderborg ½ maratonløbet som min bedste oplevelse, grundet den fantastiske oplevelse at indhente flere af klubbens løbere og det bare at fuldføre løbet. Det kan jeg takke Jørgen Fjord for, da det var ham som gav mig gode råd og vejledning til de lange strækninger. Dernæst vil jeg fremhæve Hamborg Maraton i 2000 som en stor oplevelse for livet. Den enorme menneskemængde der simpelthen fik en til at svæve ruten rundt. Det var bare fantastisk. Den oplevelse vil jeg gerne give mig selv igen.

HVAD ER ÅRSAGEN TIL AT I ER

MEDLEM AF BMI MOTION: Årsagen er det gode og det absolut fine sammenhold. Ikke mindst vil jeg fremhæve Charlotte og Leif som et par meget hjælpsomme personer som også er opmærksomme på at transportere os rundt efter uheldet med vores bil.

KAN BMI MOTION GØRE NOGET FOR

AT BLIVE BEDRE: Skulle jeg endelig sige noget, vil det nok være, at vi skal være bedre til at tage os af de nye medlemmer. Vi må ikke bare overlade dem til sig selv og tænke, at det er der nok andre der tager sig af.

ET GODT TRÆNINGSRÅD: Varm op. Lyt til kroppen. Prøv at løbe UDEN ur. Ved at løbe uden ur lytter du mere til kroppen. Prøv.

Mariann & Lars



Aktivitetskalender april og maj 2005

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Fra 6. april	Motionsløb	P-pladsen Fløjstrup Skov lørdage kl. 12 og onsdage kl. 17.30	
	Idrætsmærket: 11. april, 18. april, 25. april, 2. maj, 9. maj, 23. maj, 30. maj, 6. juni, 13. juni, 20. juni	Beder Skole kl. 19.00	
	Uformelt søndagsløb	Kl. 10.30 fra Kilden ca. 1½ time + den sidste søndag i hver måned: kl. 11.00 fra Gåsehaven	
3. april	Skævt Skov Løbet 7 km	Skanderborg kl. 13.00	
12. april	Danisco Cuppen 5. runde	AROS Kunstmuseum kl. 18.30/19.15	F
17. april	1900 Stafetten	Gåsehaven kl. 9.00 og kl. 11	I F
26. april	Stjerneløbet 11 k,	Hammel kl. 19.00	
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	

F = Fællestillmelding **I** = Intern konkurrence (årlig lodtrækning om gavekort)
Langdistanceløb fortræning Peder Sørensen tlf. 8693 7418

Motionsudvalget: Connie P. Mikkelsen tlf. 8693 0078 e-mail:
 cpm@mikkelsen.mail.dk
 Tilmelding til løb: Kurt Ellemose tlf. 8693 8109 e-mail: kes@watertech.dk

BMI MOTIONs bestyrelse:

Formand Anne Grethe Birk e-mail: birk-madsen@oncable.dk Tlf. 8693 6814
 Næstformand Poul Christensen e-mail: hennyogpoul@mallinghuse.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. e-mail: bmi_motion@hotmail.com Tlf. 8693 6942

Stof til folderen: senest 25. i hver måned.

Betalinger til kassereren: Bankkontonr. 3661 3663 071 947 Danske Bank	Giro nummer 9570-4476 018 BG Bank
--	--------------------------------------

