

# LØBESEDLEN

**BMI Motion**

1. april - 30. april 2010



## Orienteringsløb

Lørdag den 24. april vil træningen være orienteringsløb i det kendte område i Fløjstrup Skov

Orienteringsløb er løb efter poster på kort. Hver deltager får udleveret et kort med posterne markeret som røde cirkler med forbindelsesstreger, som markerer rækkefølgen som poster skal findes i.

Orientering vil (med mindre man ønsker større udfordringer) være det man kalder let orientering. Det vil sige at man kan gennemføre løbet ved at løbe på stierne og højst skal ganske kort ind i terrænet for at finde posterne.

Nogle gange kan det dog være kortere at løbe gennem terrænet, men det er ikke nødvendigt. På hvert stræk mellem posterne skal man typisk vælge vej 2-3 gange (f.eks. i stikryds).

Let orientering er beregnet på begyndere og der skulle dermed være god chance for at de fleste finder hjem igen :-).

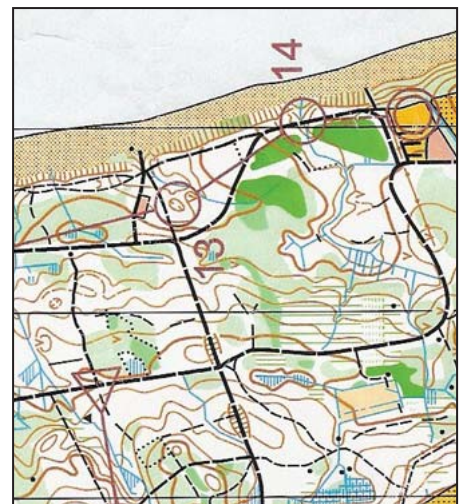
Kl. 10.00 - 10.10 vil der være en introduktion til kort og orienteringsteknik på p-pladsen ved Fløjstrup Strand og så bliver I sendt i skoven med lidt mellemrum, så alle kan få ro til at bruge kortet. Man må selvfølgelig gerne følges ad, men jo færre man er sammen, jo mere får man som regel ud af orienteringen. Børn under 12 år skal helst følges med en voksen.

Den længste bane vil være 8-9 km i luftlinie (dvs. 10-12 løbekilometer), men ellers afpasses banelængden til formåen - man kan også korte af undervejs, hvis man har været for optimistisk fra start.

Påklædning er almindeligt løbetøj/sko, medbring kompas hvis du har, men det er absolut ikke nødvendigt.

Et uges tid før d. 24. april modtager I en mail, hvor I skal svare på hvor langt og hvor svært I løbe, så jeg ved nogenlunde hvor mange kort jeg skal trykke. Der skal dog nok være kort til alle, der dukker op.

Vi ses i skoven  
Jørn Riis



### Aktivitetsudvalget

Husk 10. april starter vi fra P-pladsen i Fløjstrup Skov

#### Opråb til alle medlemmer:

Der har været et par forespørgsler om der afholdes nogen form for sommerfest i år – det kunne være i forlængelse af "sommerafslutningen" eller i forbindelse med fejring af 30 året for Fuldenløbets gennemførelse. Har du et forslag til en anderledes social aktivitet eller vil du aktivt deltage i gennemførelse af en aktivitet opfordres du til at sende en mail til mig, jeg lover at vi tager alle henvendelsen seriøst.

Med aktive hilsner  
Finn Kempel  
finnkempel@gmail.com

#### Lørdag d. 10. april starter sommerløbet i skoven.

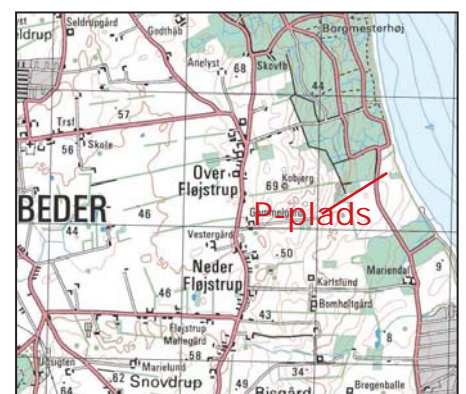
Kl. 9.45 er vi klar til at informere nye løbere om vores klub, ruterne i skoven og hvad de ellers kan have glæde af at høre. Vi har som de foregående år en kort rute, til de som skal starte med at løbe og gå.

Kl. 10.00 starter sommer sæsonen for os alle og vi løber ad de kendte ruter nordpå. Efter løbet er der forfriskninger i form af øl og sodavand og mulighed for at hilse på nye og gamle løbekammerater.

Vi håber selvfølgelig, at der som til

de foregående år møder mange nye og gamle løber op.

#### Hilsen Helle



## Odder

### Klubaften for BMI-Motion torsdag den 22. april fra kl. 17.30 -

Foråret er kommet – solen varmer og bruner både pande og lår. Langt ud på aftenen er det lyst og man får rigtig mod og løst til en lang løbetur – nu er det ved at være tid til at se på om ens løbetøj fra sidste år er "krympet" p.g.a. for lidt plads i skabet, kuldepåvirkning, klimaforandring eller metangas – måske har løbeskoene løbet for langt, er udslitte og trætte tilmed giver de både ømme fod- og knæled – ja så vil det være en god ide at benytte tilbuddet om at tage på visit hos Sportsmaster i Odder –

Vort klubbetøj vil være til stede denne aften – og kan bestilles, så alle er klar til årets mangetalte klubbetalte løb – Sportsmaster tilbyder os ligeledes et par klassikere indenfor løbesko til favorabel pris Asics Nimbus til kr. 1.100,- og Asics Kayano til kr. 1.200,-

Desuden gøres opmærksom på – at der denne aften – på alle Adidas løbesko gives en rabat på 25% - og der er i forretningen 25% at hente i rabat på alle ikke i forvejen nedsatte varer i butikken.

Alle i BMI Motion´s medlemmer er velkommen til at kikke ind – husk medlemskort :o) – vi opfordrer derfor så mange som muligt til at gøre brug af dette tilbud fra vores sponsor. Giv jer tid til en snak med personalet det er hyggeligt og prøv evt. Sportsmasters løbebånd, det fortæller meget om dig og din løbestil.

*Finn Kempel*

## Motionsudvalg

### Klubbetalte løb i 2010

Motionsudvalget har – med bestyrelsens velsignelse - udvalgt hele 7 løb som klubbetalte løb i 2010. Det er muligt, at der kommer flere til hen ad vejen. Tidligere har vi jo kun haft 4-5 klubbetalte løb. Forøgelsen er udtryk af, at vi har velspækket pengetank i BMI Motion. Og hvad er mere nærliggende end, at klubben støtter medlemmernes løbe-meritter rundt omkring.

Til nogle af løbene arrangerer vi fællestransport. Det kommer der flere informationer om i de følgende numre af Løbesedlen og på hjemmesiden. Men skriv allerede nu løbene ind i kalenderen. Du er også velkommen til at tilmelde dig til alle løbene til Carsten på: [byagervej73@gmail.com](mailto:byagervej73@gmail.com)

### Årets klubbetalte løb er:

**Tækker 1900 Stafetten** den 18/4 i Århus: Første tilmeldingsfrist er overskredet. Men det er muligt at komme med alligevel ved at sende en mail til Carsten på [byagervej73@gmail.com](mailto:byagervej73@gmail.com) senest den 14/4. Se omtale af løbet i martsnummeret nummer af "Løbesedlen".

**Stjerneløbet** i Hammel den 20/4 kl. 19: Tilmelding og koordinering af fælleskørsel hos Sebastian på: [sebastian.best@infogrindsted.dk](mailto:sebastian.best@infogrindsted.dk). Se omtale af løbet i martsnummeret af Løbesedlen.

**North Sea Beach Marathon** den 27/6 i Vejers, Hvide Sande og Nymindegab: Der er mulighed for at løbe 5 km, 10 km, halv- og helmarathon. Klubben giver et tilskud på max. 150 kr. per løber. Mere information følger i maj-nummeret af Løbesedlen. Se nærmere på: [www.beachmarathon.dk](http://www.beachmarathon.dk)

**24 timers løbet** i Viborg den 14-15/8 2010: Klubben betaler både holdgebyr, campingafgift og individuelt gebyr. Mere information følger. Se nærmere på [www.24timersloeb.dk](http://www.24timersloeb.dk)

**Mårslet Walk and Run** den 14/8: Mere information følger. Se nærmere på [www.runwalk.dk](http://www.runwalk.dk)

**Odderløbet** den 21/8 2010: Mere information følger. Se nærmere på [www.odderatletik.dk](http://www.odderatletik.dk)

**Molsløbet** den 18/9 2010: Mere information følger. Se nærmere på [www.molslobet.dk](http://www.molslobet.dk)

*Venlig hilsen  
Motionsudvalget*

## Foredrag om maratonløb

v/Søren Chr. Sørensen fra Aarhus 1900.

Onsdag d. 19.5 kl. 19.30 har vi i klubben inviteret 59-årige Søren Chr. Sørensen fra Aarhus 1900 til at komme og fortælle om sine mange oplevelser med maratonløb.

Søren løb sit første maratonløb i 1985 og har siden løbet maratonløb hvert år. I gennemsnit 5 løb om året. I 2004 havde han 100 maraton løbs jubilæum ved Europa mesterskaberne for veteraner i Århus. Hans seneste løb er 125 løbs jubilæet 01.11.09 i New York.

De fleste af løbende er løbet i udlandet, blandt disse kan nævnes: Athen, Berlin, Big Five, Bloksbjerg, Boston, Budapest, Dresden, Hamborg, Havana, Honolulu, London, Moskva, New York, Nuuk, Rom, Stockholm og mange andre.

Søren vil fortælle om hvorfor han begyndte at løbe maraton, og stadig løber og han vil fortælle om sine talrige oplevelser og en række hændelser fra maraton løb, herunder anekdoter om markante personer i "branchen".

Særligt Søren's største maratonooplevelse vil han dele med os - Big Five Maraton i 2008 i Sydafrika. Løbet foregår i et naturreservat, hvor big five – dvs. storvildtjægnernes foretrukne trofædyr: Elefant, næsehorn, bøffel, løve og leopard går frit omkring i løbsområdet.

Arrangementet finder sted i Sognegården i Beder – og tilmeldning kan ske til Finn Kempel på mail: [finnkempel@gmail.com](mailto:finnkempel@gmail.com)

## Planlægning af BMI Stafetten - frivillige søges !!!!

Den 29. maj afholder vi for 4. gang BMI Stafetten. Men der bliver ikke noget løb uden en flok frivillige til at arrangere det.

Derfor efterlyser Motionsudvalget frivillige, der vil påtage sig konkrete – afgrænsede - opgaver i forbindelse med BMI Stafetten. Vi holder et planlægningsmøde torsdag den 22/4 kl. 19.00 i cafeteriet i Egelund, hvor vi aftaler de praktiske opgaver op til og under BMI Stafetten. Vi opfordrer MEGET til, at man møder op, hvis man har mulighed for at give en hånd med til BMI Stafetten. Man binder sig ikke til andre opgaver!!!!

Hvis man ikke har mulighed for at

komme til mødet men gerne vil give en hånd med på selve dagen, bedes man sende en mail til Carsten på byagervej73@gmail.com.

Enten kan man skrive i mailen, at man vil hjælpe med hvad som helst, og så tildeler motionsudvalget opgaven. Eller også kan vælge blandt følgende opgaver:

Hente alle remedier i skuret (brug for trailer); opmåling og afmærkning af ruten; etablering af start- og målområdet; Etablering af lyd; Udlevering af løbsnumre og modtagelse af penge; tage imod ekstratilmeldinger; udlevering af BMI brochure; vejvisning; bestyring af te/kaffe sodavand og kage-bord;

bage kage; lave te-kaffe; udlevering af medaljer til børn; oprydning; fotografering; tidtagning; back-up på tidtagning; udlevering af saft og vand til løberne; uddeling af præmier; "problemknuser"-funktion – og givetvis nogle flere små-opgaver.

Al hjælp er kærkommen. Men som sagt vil det være dejligt, hvis mange vil møde op til mødet i Egelund den 22/4, så vi kan uddelegere tovholder-funktionerne på så mange opgaver som muligt på forhånd. Vi ses.

Venlig hilsen  
Motionsudvalget.

### Problemer med forfoden?

Lars Lyng Christensen har henledt vor opmærksomhed på artiklen "Når forfoden falder ned..." i Udspil, DGI magasinet nr. 2, februar 2010.

Artiklen er forfattet af idrætsfysioterapeut Svend B. Carstensen, Mårslet, som flere af jer jo nok allerede kender via mere eller mindre frivillige konsultationer gennem tiden! Svend driver i dag "Fyssen" inde i DGI-Huset i Århus.

Såfremt man lider af nedsunken forfod, der kan give sig udslag i smerter midt under forfoden eller en følelse af "pude" under forfoden, så påpeger Svend, at et indlæg - en såkaldt forfodspelte - kan være løsningen på problemet.

I øvrigt skal man også være opmærksom på, at ens sko hverken må være for brede eller for spidse, og at det kan komme på tale at få rettet sin skæve storetå ud ved hjælp af en "hallus valgus strop"!

Nysgerrig?

Så læs hele artiklen på:

<http://www.e-pages.dk/dgi/1080163663/28>

- her kan du i øvrigt også se resten af indholdet af nævnte udgave af Udspil.



### Samsø maraton

**Tilmelding til Samsø Marathon 2010 d. 21.08.10 skal ske til undertegnede senest d. 12.04.10.**

Der vil blive overnatning på en lejrskole i Onsbjerg, som jeg har på hånden indtil d. 15.04. Prisen for overnatning er 105,00 kr. pr nat

Der er mulighed for at komme Fredag d. 20.08.

Derudover kan der tilkøbes de måltider vi måtte ønske, jeg vil også arrangere en rundtur Søndag, såfremt der er interesse for dette. Der vil komme flere oplysninger om turen når jeg ved hvor mange der deltager.

Så lad mig høre fra jer :)

Jan Mikkelsen  
wintherconsult@gmail.com

### Hvordan kommer vi os over idrætsskader

Jeg ved godt at vi er i en forening, der ikke plages meget af skader, men for de enkelte der er uheldige er der vejledning at hente på hjemmesiden [www.sportnetdoc.dk](http://www.sportnetdoc.dk). God træning.

Finn Kempel

### Fra bestyrelsen

#### Aktivitetsstøtte

I forlængelse af generalforsamlingens drøftelse af anvendelse af sidste års pæne overskud, har vi i bestyrelsen besluttet at dette primært skal støtte løbe- og atletikaktiviteterne i klubben.

Der er hermed mulighed for at man kan ansøge om Aktivitetsstøtte, hvis man ser en mulig god klubaktivitet for alle eller en gruppe løbere eller atletikudøvere ved konkurrencer, der ikke allerede er klubbetalt. Støtten kan være til selve løbet eller atletikstævnet, transportudgifter, drikkevarer, sandwich – andet? Forslag om andre gode klubaktiviteter modtager vi naturligvis også gerne.

Vi har stillet følgende kriterier:

- Aktiviteten skal meldes ud, så alle klubmedlemmer har mulighed for at melde sig til. Dvs, enten via mail eller i Løbesedlen.
- Det er en betingelse af man bærer klubtøj til løb eller konkurrence.

Ansøgningen sendes til en fra bestyrelsen og bestyrelsen tager dernæst stilling. Ordningen gælder frem til næste generalforsamling hvor den evalueres.

## Atletik

# Atletik starter tirsdag efter påske

Så er vi klar til at gå igang med 10. sæson af børneatletik i Malling, som heldigvis efterhånden har udviklet sig til børne og ungdomsatletik. Det er selvfølgelig altid spændende hvor mange, der dukker til den ny sæson, men vi regner med at have:

1: en god flok friske unger fra 0. - 2. klasse, som skal lege og lære atletikken at kende

2: et godt hold af 10-11 årige drenge og piger, der skal forsvare den flotte 4. plads fra Jysk-Fynske mesterskaber for hold

3: vores stærke gruppe af 12-13 årige piger og drenge, som er regerende regionsmestre, suppleret med nye hoveder

4: en samling store, stærke drenge på 14-16 år, som godt kan blive flere og gerne vil træne sammen med nogle piger - og som skal ud og se sig omkring i (den danske) atletikverden

Tilsammen forhåbentlig en stor flok energiske, dygtige og sjove unger, som hjælper os med endnu en dejlig atletiksæson i BMI.

### Træningstider

Første træning bliver tirsdag d. 6. april, hvor vi alle mødes kl. 16.00 og derefter er der træning hver tirsdag indtil september (sommerferien undtaget):

0. - 2. klasse træner kl. 16.00 - 17.00 - Leg med løb, spring og kast

3. klasse og opefter træner kl. 16.30 - 18.00 - Løb, spring og kast med leg

Der vil sandsynligvis blive en træningsgang ekstra for de ældste (12-16 år) de fleste fredage - derom senere.

### Sted

Træningen foregår som altid på boldbanerne bag Malling skole ved træskuret i det nordøstlige hjørne.

### Stævner

Deltagelse i stævner er selvfølgelig frivillig, men vi synes, det giver nogle rigtig gode oplevelser at mødes med børnene fra de andre klubber og finde ud af, at vide lige så flinke og dygtige, som dem der træner på store flotte stadions.

- 4 lokale nålestævner for alle aldersgrupper (25. maj i Århus, 9. juni i Malling, 16. august i Odder og Århusiaden i Århus, som ikke datasat).  
- 2 regionsstævner for 10-11 og 12-13 årige hold (18. maj i Silkeborg, 16. juni i Randers) - de ældste kan også deltage.  
- Jysk-Fynsk holdmesterskab for 10 år og opefter (september i Herning).

Alle disse stævner er gratis for deltagerne, men vi har brug for forældrehjælp til kørsel og stævneafvikling.

For de store (12 år og opefter) er der desuden flere mesterskabstævner, så alle kan få deres atletiklyst styret.

### Kontingent

Atletik er en aktivitet indeholdt i familiekontingentet. Dog skal hvert barn betale et mindre kontingent (50 kr), fordi dette er krav fra kommunen for at vi kan tildees aktivitetsstøtte. Er familien ikke allerede

indmeldt gøres det på via BMI-Motions hjemmeside.

### Hvordan kommer man i gang med atletik?

Mød op til træning om tirsdagen eller send en mail til Jørn, hvis du vil vide mere: jornriis@gmail.com

### Trænere:

Vi er fire voksne trænere, som alle har en eller anden form for atletikbaggrund og har børn der laver atletik i BMI:

Lene Thomsen, Beder  
Brian Sångren, Beder  
Hans Christian Kjeldsen, Beder  
Jørn Riis, Malling

Desuden hjælper nogle af de ældste udøvere til med at lege med de yngste og øse af deres erfaringer til de andre på det ældste hold .

Vi ses på atletikbanerne efter påske.

*Jørn Riis*



*BMI hjemførte pokalen som vinder af Århusiden 2009 på et næsten fyldt Århus Stadion, Foto Jannie Karlsen*

# PROFILEN

**Navn:** Lisbeth Nygaard

**Alder:** 41 år

**Civil status:** Gift med Kjeld, sammen har vi Maria på 14 år og Julie på 10 år.

Vi bor i andelsboligforeningen Nymarksvej i Mårslet. Her har vi boet siden 1997, og jeg trives rigtig godt med blandingen af fællesskab og privatliv.

**Uddannelse, job:**

Jeg er uddannet socialpædagog, og arbejder i Mårslet Skovbørnehave, hvilket jeg har gjort en del år. Jeg er meget glad for udeliv og for børn, og befinder mig derfor rigtig godt med at kunne kombinere disse to ting i mit arbejde!

**Fritidsinteresser:**

I fritiden kan jeg lide at være sammen med min familie, løbe, se gode film, høre musik og læse gode bøger.

**Favorit ferie:**

Det er snart mange år siden jeg som 20-årig var på jordomrejse, hvor jeg primært var i Australien og New Zealand, som jeg var meget begejstret for. Siden har rejserne været af mere lokal karakter! Et par gange har vi været sydpå, i Frankrig og Grækenland., hvilket var dejligt. Men egentlig har vi mindst lige så dejlige ferieminder herhjemme fra Danmark, hvor vi har camperet med camp-let og telt en hel del gange, samt været på cykel og kanoture. Til sommer tager vi turen over Atlanten til USA hvor vi skal besøge nogle danske venner i Salt Lake City, i staten Utah. Det glæder vi os meget til.

**Største oplevelse i livet:**

Der er mange, synes jeg. Men det at have en familie, mand og børn at dele oplevelser og hverdag med, er nok det jeg sætter allermest pris på.

**Bedste løbesko:**

Asics Kayano er min favoritsko. Den passer perfekt til min fod, og så er det dejligt nemt at vide hvad man skal købe, når det er tid til nye løbesko.

**Hvornår begyndte du at løbe:**

For ca. 6 år siden. Indtil jeg meldte mig ind i BMI motion blev det kun til 1-2 gange om ugen, af ca. 5 km.

**Indmeldt i BMI motion:**

Jeg meldte mig ind i BMI motion i september 2009, efter at have deltaget i fortræningen til Fuldenløbet. Jeg er rigtig glad for at have meldt mig ind i klubben, og den er allerede blevet en fast del af min hverdag, hvor jeg kommer ret stabilt til både onsdags og lørdagstræningen.. Jeg er blevet taget super godt imod, og det har virkelig givet min løbetræning et boost at have nogen at løbe sammen med, nogen at småkonkurrere med! Og ikke mindst nogen at snakke med under turen, og dele sin lidt nørdede snak om løb, ruter, form, løbestyling m.m. Og så er det dejligt at mærke formen langsomt forbedre sig, selvom det er i det små. Maria, min datter på 14 år, har også været med til træning + løb et par gange, og har allerede givet moren behændigt baghjul!!

**Hvor tit løber du:**

2 gange om ugen, en sjældnen gang 3 gange om ugen. Ca. 15- 20 km pr. uge.

**Sportslige mål:**

Foreløbigt er de ret beskedne. Målet om at løbe 10 km uden stop er nu nået, og p.t. er det næste mål at løbe den lange distance på 12 km til sensommerens Marselisløb. Og så vil jeg gerne have tempoet op, så jeg kan løbe en kilometer på



under 6 minutter. Måske beskedne mål, men hvem ved om jeg får mere blod på tanden!!

**Bedste løbe eller sportslige oplevelse:**

Der er ikke en bestemt oplevelse der lige skiller sig ud. Men en træningssløbetur med klubben i Fløjstrup skov med udsigt til vandet og med skoven omkring os, det nyder jeg.

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

Jeg har løbet selv i ca. 5 år, men synes det blev lidt kedeligt i længden, og manglede et fællesskab omkring motionen, og en motivation til at forbedre mig. Vores børn er nu så store, at jeg kan finde tid til at prioritere motionen og klublivet lidt højere. Og så hørte jeg meget positivt om klubben fra Lone (vores formand) og Andy, som bor i samme andelsboligforening som os.

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

Nej, jeg synes der er en rigtig dejlig stemning i klubben, og et rigtig stort engagement blandt alle dem der yder et bidrag til klubbens virke.

**Et godt træningsråd:**

At komme regelmæssigt til løbe-træningen, og prioritere det højt virker rigtig godt for mig. Så behøver jeg ikke engang overveje om jeg har lyst til at løbe i øsende regnvej, jeg skal da bare af sted!! Og så har jeg haft stor glæde af at få lavet en løbestilsanalyse hos en idræts-fysioterapeut. Her fik jeg analyseret løbestilen og anvist øvelser som jeg synes har forbedret mit løb, og forhåbentlig forebygger og formindsker risikoen for skader, som jeg tidligere har døjet med. Så det kan jeg anbefale.

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
1. april	Fællesløbetræning	Silkeborg til Ry, se omtale på BMI-Motions hjemmeside under nyheder	
Onsdag og lørdag	Løbetræning -	Lørdage kl. 10 fra Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov Onsdage kl. 17.30 fra Egelund Hallen. Dette gælder kun til 10. april.	
6. april	Atletik	Kl. 16.00 på boldbanerne ved Malling Skole	
8. april	Danisco Cup, 5. runde	Århus Stadion - Nrgi Park, kl. 18.30. www.aarhusmotion.dk	
10. april	Løbetræning	Kl. 10.00 Startstedet flytter nu fra Tømmerpladsen til den store P-plads i den sydlige del af Fløjstrup Skov. Onsdagstræning flyttes ligeledes hertil. Første gang er onsdag den 14. april kl. 17.30	
11. april	Skæt Skov løbet	Skanderborg, se omtale på BMI-Motions hjemmesiden under nyheder	
18. april	Tækker 1900 stafetten	Kl. 10.00 i gåsehaven, se omtalen af løbet i Løbesedlen for marts.	F
20. april	Stjerneløbet i Hammel	Kl. 19, se omtalen af løbet i Løbesedlen for marts.	F
22. april	Klubaften hos Sportsmaster	Odder fra kl. 17.30	
24. april	Orienteringsløb	Kl. 10 fra P-pladsen i Fløjstrup Skov	

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://bmi-egelund.dk/?motion>

**Stof til folderen: senest 20. i hver måned på [bmi\\_motion@hotmail.com](mailto:bmi_motion@hotmail.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

**SPORTMASTER**

**Viby Centret Odder Centret**  
**8614 9544 8654 4330**

**Hovedsponsor for BMI Motion**