

## Fastelavnsløbet i Odder

Lørdag d. 26. februar var vi "traditionen tro" til fastelavnsløb – denne gang var det i Odder. Der var fint fremmøde fra BMI – en blandet flok på 30 – både nye og gamle, hurtige og mindre hurtige – dejligt, at der som sædvanligt er plads til os alle.

Vi fik udleveret nummer og "fodlænke" – en automatisk tidskontrol, som jeg ikke har prøvet før, men det var smart.

Efter lidt PEP- talk gik starten og vi spurtede af sted. Ruten i Odder er altså bakket og sej – den går helt

bestemt mest opad! Jeg kommer altid til at løbe for stærkt i starten til sådanne løb – midt i løbet er jeg så ved at dø – og jeg slæber mig op ad sidste bakke samtidig med, at den første løber på 10 kilometeren kommer spurtende imod mig (tilsyneladende) let og ubesværet på sin 2. omgang.

Bagefter kommer belønningen. Den gode, trætte fornemmelse i kroppen og så ALLE de fastelavnsboller og en kop kaffe! Den hyggelige stemning – forventningsfuld spænding om resultatet.

Hurra, BMI løb med pokalen på 5km. Lone (formand) modtog pokalen under applaus og seje Victoria har lovet at passe på den til næste år. Odder passer så på pokalen for 10km (det næste år).

Vi kunne godt bruge nogle flere børn og unge til at løbe eller heppe – der var rigtig mange fastelavnsboller – langt flere end vi kunne spise.

Refereret fra bagtroppen – v. Agnete.

Resultatlisten kan ses på Odder's hjemmeside:  
<http://www.odderatletik.dk/>



Dejligt med så mange BMI'er, der stillede op i klubtøj



Victoria Wollesen Rambusch passer på pokalen til næste år

### 1. lørdag i måneden

Vi startede med anderledes lørdags-træning den 1. lørdag i måneden i november 2010. Vi har forsøgt at gennemfører på trods af sne og glatte skovveje. Nu nærmer foråret sig hvilket gør det nemmere at komme rundt i skoven.

Vi skal have sat navne på de løbere, som skal stå i spidsen for oplevelserne. DERFOR skal du hvis du har:

- en god ide til ny og inspirerende træning,
- en sjov måde at lave lørdags-træning på,
- en drøm om at løbe baglæns hele vejen,
- har savnet opvarmning,

kontakte mig til træning, på mail eller på telefon, så du kan komme på forårets liste over dem, som vil være med til at gøre det rigtig sjovt at komme til løb.

*Hilsen Helle Hammer Mortensen*

### 1. lørdag i marts.

Træningen er for alle. Om du løber hurtigt, langsomt, kort eller langt, kan du få noget ud af at møde op denne lørdag. (Det gælder også hvis du skal deltage i løb langt søndag.)

Hilsen Finn, som har lidt varmt med til at styrke sig på efter træningen.

### Fra motionsudvalget

#### Tur til Fuglsøcentret er aflyst

På grund af manglende tilmeldinger har bestyrelsen og motionsudvalget besluttet at aflyse træningsweekenden den 7/5-8/5 til Fuglsøcentret.

Vi forsøger os på et andet tidspunkt, og vi skal nok melde ud i god tid.

## Fra generalforsamlingen

### Formandens beretning:

BMI er en klub med en god økonomi!!! Endnu et år er det lykkedes at samle penge sammen til kassebeholdningen - vi har således øget vores formue med 26.000. Det på trods af at vi i bestyrelsen tog opfordringen fra sidste generalforsamling op og gav mulighed for at der kunne søges aktivitetsmidler til løbe- og atletikrelaterede aktiviteter. Der er givet til 3 initiativer og det har ikke udhulet kassebeholdningen. Aktivitetsstøtten er givet til Store cykeldag og til en tur til Samsø hvor 25 løbere deltog i Samsø maraton. Endelig er der givet tilsagn om støtte til Bremeuren i efteråret 11. Der har været 8 klubbetalte løb med i alt 85 løbere. Vi har haft en svag stigning i udgifter til løb dog ikke noget som kan holde akkumulering af formuen i ave.

Ikke kun på økonomisiden er vi en driftssikker klub – det er vi også på aktivitetssiden. De faste løb og traditioner afvikles af klubbens udvalg med sikker hånd. For bare at nævne nogle stykker: Fastelavnsløb, Crossmesterskab, BMI-staffeten, Fuldenløb, løblangtarrangementer, kagestafet, sommergrill, julebanko, foredrag om maraton. Listen er lang og bestemt ikke udtømmende. Vi har dog også mødt udfordringer i det forgangne år. Fuldenløbsud-

valget havde lagt store kræfter i at udvikle løbet og der var en naturlig forventning til at det slog igennem med en stigning i deltagertallet. Denne udeblev imidlertid og det har givet udvalget stof til eftertanke og nye justeringer. I 2011 indføres tidstagning med chip for at følge med udviklingen i andre løb.

Der er også taget nye initiativer i det forgangne år. Vi har fået credit for at nogle af klubbens løbere har været på løbekurser og har på første lørdag i måneden introduceret alternative træningsformer som forhindringsløb, Tabataintervaller og orienteringsløb og der er så småt ved at snige sig en tredje løbedag ind i klubben – flere og flere løbere møder op om mandagen for at tage en ekstra tur.

Kigger vi på medlemstallet har det stabiliseret sig. Det ligger på samme antal som sidste år – omkring de 200.

2010 var også et år hvor vi måtte sige farvel til klubbens faste gymnastikinstruktør gennem 19 år Gitte. Vi har i stedet fået Marianne Grønbæk og meldingerne er gode – medlemmer er glade for at gymnastikken kan fortsætte.

Et kig ind i fremtiden fortæller at vi i 2011 gennemfører en medlemsundersøgelse – som skal give et billede af klubbens medlemmer og hvad medlemmerne gerne vil at klubben skal stå for. 2011 bliver også året hvor vi – ud over de ak-

tiviteter som ligger i gode stabile rammer – Holder en stor klubfest – tager til Bremen og løber – og mange andre ting som vil opstå fordi vi bare ikke kan lade være med at gøre ting sammen i BMI-regi. Ambitionene må være at få vores midler i spil for det, der er omdrejningspunktet i klubben – løb og godt samvær. Tak for indsatsen fra de mange medlemmer som hjælper med stort og småt og som gør det muligt at vi kan bevare og udvikle en veldrevet klub.

### Årets BMI'er 2010:

Carsten Kjærgård blev kåret som årets BMier for sin store arbejdsindsats omkring klubbens helt centrale aktivitet: LØB. Carsten har trukket et stort læs, så vi i 2010 har kunnet deltage i løblangt aktiviteter, BMI-stafet, Crosstafet og de klubbetalte løb. Der ud over er han en ildsjæl som ikke holder sig tilbage når der er andre opgaver som f.eks medlemsundersøgelsen der skal gennemføres. Tak for indsatsen – Carsten.

Ud over kåring af årets BMI'er valgte bestyrelsen at honorere Kurt Ivan og Jørgen Fjord for deres årelange indsats omkring klubbens julebanko. Da de som de eneste hvert år må gå hjem uden gevinster synes vi de skulle prøve at få hænderne fulde!! Tak til jer!!



Smørrebrødsholdet



Ca. 50 fremmødte til Generalforsamlingen



Atletikformandens beretning



Formandens beretning

## Klubbetalte løb i 2011:

Dato	Løb	Kontaktperson / Hjemmeside
13. marts	Århusløbet 5, 10, 15, 20, halv	<a href="http://www.aarhus1900.dk/aarhuslobet/">http://www.aarhus1900.dk/aarhuslobet/</a>
10. april	Skvæt 7,5	<a href="http://www.himotion-skanderborg.dk/">http://www.himotion-skanderborg.dk/</a>
17. april (palmesøndag)	Horsens – Rundt om Danish Crown – omgangsløb og stafetløb 1 omgang= 1,6 km	Lone B. Petersen <a href="mailto:LoneBaggergaard.Petersen@silkeborg.dk">LoneBaggergaard.Petersen@silkeborg.dk</a> <a href="http://www.horsensrun.dk/">http://www.horsensrun.dk/</a> Tilmeldningsfrist d. 15.3.11
26. april	Hammel stjerneløb 11 km	<a href="http://www.hgfhammel.dk/stjerneloebet.asp">http://www.hgfhammel.dk/stjerneloebet.asp</a>
15. maj	1900 – Tækkerstafetten 10 km	Carsten Kjærgaard <a href="mailto:byagervej73@gmail.com">byagervej73@gmail.com</a> <a href="http://www.aarhus1900.dk/stafet/">http://www.aarhus1900.dk/stafet/</a>
5. maj	Mandeløbet – 1900 5,10 km	Finn Mortensen <a href="mailto:hfmortensen@yahoo.dk">hfmortensen@yahoo.dk</a> <a href="http://www.aarhus1900.dk/m-lobet/">http://www.aarhus1900.dk/m-lobet/</a>
31. maj	Forårsstafetten Stafet 5 km	<a href="http://www.aarhus1900.dk/foraarsstafetten/">http://www.aarhus1900.dk/foraarsstafetten/</a>
2. juni (kr. himmelfart)	Mønsted kalkgruber 6, 10.54, halv og helmaraton	Kirsten Stadil Pedersen <a href="mailto:kirstenstadel@gmail.com">kirstenstadel@gmail.com</a> <a href="http://www.kalkminelob.dk">http://www.kalkminelob.dk</a>
7. juni	Kvindeløbet 5, 10 km	<a href="http://www.aarhus1900.dk/kvinde/">http://www.aarhus1900.dk/kvinde/</a>
20. august	Samsø maraton 10 km – halvmaraton og helmaraton	Jan Mikkelsen <a href="mailto:Wintherconsult@gmail.com">Wintherconsult@gmail.com</a>
13/14. august	24-timers løb i Viborg strækning på 5,7 km	Carsten Kjærgaard <a href="mailto:byagervej73@gmail.com">byagervej73@gmail.com</a> <a href="http://24timersloeb.dk/">http://24timersloeb.dk/</a>
(sidste år d. 14. august)	Odderløbet	
20. august (hvis samme weekend som sidste år)	Mårslet Run Walk 5 og 10 km	
23. august	Solbjerg løbet 5, 10 km	
17. september	Molsløbet 6, 11.4, hal og helmaraton	<a href="http://www.molslobet.dk/omos.html">http://www.molslobet.dk/omos.html</a>
9. oktober	Horsens Event 5,10, halv og helmaraton	<a href="http://www.eventlobet.dk/">http://www.eventlobet.dk/</a>
23. oktober	Vejleløbet 5,10 km, halvmaraton	<a href="http://www.vejlelober.dk/">http://www.vejlelober.dk/</a>

I år vil vi prøve noget nyt – ovenfor er en liste over løb som motionsudvalget og bestyrelsen sammen har fundet interessante at udbyde som klubbetalte løb. Det er løb som er kendetegnet ved at de har varierende strækninger, så mange kan deltage til løbene og så er der noget at vælge imellem hen over det meste af året. Vi har som noget nyt stillet følgende kriterier for at løbene bliver klubbetalte:

- Der skal mindst være 10 klubmedlemmer, der vil deltage i løbet for at det bliver klubbetalte
- Der skal være et klubmedlem som melder sig som tovholder for løbet. Tovholderens opgave er:
  - at sprede det gode budskab om løbet/gøre reklame i Løbesedlen
  - stå for tilmeldinger til løbet i samarbejde - tilmeldingerne sker enten ved at skrive sig på liste til løbetræning eller via mail til tovholderen. Den endelige løbstilmeldning tager motionsudvalget sig af
  - medvirke til at arrangementet præges af fællesskab med mad/drikke og fælles transport
- få en af deltagerne til lave et lille indlæg i Løbesedlen om løbet med et par billeder og en resultatliste

Skynd dig at kontakte en fra motionsudvalget, hvis du brænder for et løb – der er allerede nogle som har budt ind. Det fremgår af listen.

## Om BMI og Facebook

På generalforsamlingen kom Facebook op som en måde at komme i kontakt med hinanden på på tværs af klubbens medlemmer.

Efterfølgende er der oprettet en BMI-gruppe i Facebook. Den fungerer som et chatforum for dem, der indgår i gruppen. Så mangler man en løbemakker er det jo oplagt at spørge sin BMI-gruppe på facebook om der er nogen der er friske på en tur om et par timer. Måske man sidder og har brug for et godt råd om kost, beklædning og andet man gerne vil have nogle ideer til eller viden om – ja så er det bare at spørge sine løbevenner - og vupti - er der nok nogen som gerne vil dele sin viden. Med andre ord – vi letter adgangen til at kommunikere på tværs af BMIs medlemmer. Det er vigtigt at understrege at kommunikationen sker helt for "egen regning". Det vil sige at man selv står inde for det der skrives – bestyrelsen er ikke et filter – og kan ikke gøres ansvarlig for det, der kommunikerer på siden.

Der oprettes ikke en selvstændig profil for BMI. Det vil kræve overvågning og løbende ajourføring. Det har vi jo vores hjemmeside til. Facebook gruppen bliver heller ikke et sted hvor de formelle informationer og nyheder bliver lagt ud – det sker fortsat via hjemmesiden og Løbesedlen.

Inden længe vil alle klubbens medlemmer modtage en mail som giver mulighed for at man kan koble sig på gruppen. Hvis din ægtefælle/samlever ikke er en del af mailgruppen så send den videre til ham/hende.

Lone B. Petersen

### Nye medlemmer

Bestyrelsen siger velkommen til følgende nye medlemmer:

Lydik Lydiksen, Beder.  
Klaus Skov Mortensen og Pernille Crone Kjeldsen, Aarhus.  
Anders og Anette Sørensen, Malling.

## Skie' godt

Af Kirsten Bruun

BMI'ere har i en del år rejst sammen på skiferie til skiftende skisportssteder i Frankrig, Italien eller Østrig. I uge 5 i år drog 15 deltagere fra Beder/Malling af sted til den hyggelige østrigske by Mayrhofen i Zillertal – tre i egen bil og resten med tog. Skiekspresen er en behagelig transportform, der gør, at man med liggepladser kan komme udhvilede frem og faktisk kan få hele 8 dage på ski.

I skiområdet ved Zillertal var der mulighed for at køre på 171 forskellige lifter, og løber man over del hele, kan man faktisk køre 662 pistekilometer. Som noget nyt er liftkortet til Zillertal et Superskipas, der har en digital log, så man efterfølgende kan gå på nettet og se præcis, hvor man har kørt med højdekurver, kilometerangivelse og det hele. Sjov detalje.

Vejret er som altid noget, der virkelig betyder noget for en succesfuld skiferie, og efter 8 dage i Zillertal med fuld sol er vi alle kommet hjem med solbrændte kinder, hvide striber fra solbrillerne og blege pander pga. skihjelmene. Skiføret var helt fint i ugens løb, men den sidste dag sneg temperaturen i byen sig dog op på 14 plusgrader.

Afterski hører naturligvis med til skiferien, her udveksler man dagens oplevelser over en enkelt øl, og i afterski-baren i Mayrhofen fik vi heldigvis mulighed for at se de danske håndboldherrer's spændende finalekamp mod Frankrig. Vi jublede sammen med andre danskere over sølvmedaljen.

Hotellens restaurant serverede fem retters menu hver aften, så de elastiske skibukser var gode at have på. BMI'ernes BMI fik vist også en ekstra tak opad i den uge. Og apropos BMI. Der er tradition for, at vi en aften i ugens løb hygger os med spil og konkurrencer. En af konkurrencerne gik ud på at gætte gennemsnittet af deltagernes BMI. Uha da da - her måtte vi pænt hviske vores vægt (altså inden afrejsen) til spilleaften-arrangøren. Det nedslående resultat blev et gennemsnitligt BMI på 26,7, hvilket svarer til overvægtig! Nå men vi muskuløse sportsfolk trøster os med, at tallet ikke tager højde for alt – f.eks. den enkeltes kropsbygning.

Tak til Henrik Vistisen, som siden 1993 hvert år med lige stor entusiasme har arrangeret BMI PÅ SKI. Det var igen en fantastisk vinterferie i selskab med hyggelige mennesker. Jeg glæder mig allerede til næste år.



Foto: Thyge Sandahl

Det blev til otte dage med fuld sol og fint skiføre i Østrig. Fra venstre Knud, Bodil, Birgit, Dorte, Henrik, Jens, Ingrid, Helge og Thyge. Thorkild, Poul og Lone var på vej mod Danmark, da billedet blev taget.

## Tilmelding til Aarhusløbet

Aarhusløbet er det første af mange mulige klubbetalte løb i år med startskud om bare to uger, søndag den 13. marts kl. 11.00. Der er mulighed for flere distancer med chip på en 5 km rundstrækning: 5, 10, 15, 20 km eller ½M igennem Havreballe Skov mellem NRGi Arena og Marselis Boulevard. Start/mål ved Stadion.

Tæt på 8330/8340 i velkendt territorium, og en oplagt mulighed for at benchmarke formen tidligt i sæsonen efter den lange vinter.

Vi skal være 10 for at få klubstøtte, så kom med!

Tilmelding foregår ved, at du sender en mail til Sebastian Best senest torsdag 10. marts på [sebastian.best@infogrundsted.dk](mailto:sebastian.best@infogrundsted.dk) Husk at skrive navn, fødselsår og ønsket distance. Senere kan vi aftale fælleskørsel og evt. fælles bagagerumskaffe og -kage. Læs mere om løbet på [www.aarhus1900.dk/aarhuslobet](http://www.aarhus1900.dk/aarhuslobet)

## Løb rundt om slagteriet Danish Crown d. 17. april kl. 10.00/11.00

Prøv en anderledes løbeoplevelse – og tag med til løb rundt om slagteriet i Horsens. Løbet er et rundeløb og strækningen er 1.363 km lang. Der er følgende løbemuligheder:

- Du løber i 6 timer – og kan melde dig enten individuelt – eller som en gruppe, der løber stafet. Der kan være fra 2 – 6 deltagere på et stafehold. Start kl. 10.00
- Du løber et bestemt antal runder som du på forhånd har tilmeldt dig. (2,3,4,5,8) start kl. 11.00
- Halvmaraton start kl. 11.00
- Helmaraton start kl. 10.00

Her kan alle være med – og løbet afsluttes selvfølgelig med Pølser og kaffe!

Som en bonus er der mulighed for at heppere kan få en rundvisning på slagteriet.

Tilmeldning: [LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk](mailto:LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk)  
Sidste frist er d. 15.3.11.  
Se yderligere oplysninger på <http://www.horsensrun.dk/>

## Tilmelding til Tækker-stafetten (1900-Stafetten) søndag den 15. maj

I år er Tækker-stafetten flyttet fra april til midt i maj. Men det ændrer ikke ved, at BMI forhåbentligt bliver mindst lige så talrigt repræsenteret som de tidligere år.

Vi har jo stolte traditioner med både vindende kvindehold og flyvende herrehold, som også blander sig i topstriden. Samtidig plejer vi at være minimum 30 løbere, så det er altid et hyggeligt arrangement med masser af BMI'ere, der samles omkring pavillonen i Gåsehaven i løbet af dagen.

DERFOR: Tilmeld dig allerede nu til årets store Stafet-løb i Marselis-skoven.

Det foregår ganske enkelt ved, at du sender en mail til Carsten Kjærgaard på [byagervej73@gmail.com](mailto:byagervej73@gmail.com). Du skriver følgende: navn, alder og om du vil løbe 10 km, 6 km eller børneløbet på 2,5 km (0-10 år eller 11-14 år). Du bedes også angive, hvis du har særlige ønsker til løbstidspunkt. Første løber starter kl. 10.00. Dog starter gruppen "5 gange 6 km" kl. 11.15 og børne-stafetten 12.00. Hele arrangementet er slut kl. ca. 15.00.

Klubben smækker en pavillon op og giver øl og sodavand. Medlemmerne bedes medbringe kage i store mængder til fælles bedste samt kaffe og te.

Tilmeldingsfristen til Carsten er absolut senest den 1/5. Tilmeldingerne sendes videre til Århus 1900 den 2/5, så det nytter ikke at komme efter deadline for at tilmelde sig. Det er FOR SENT.

Men hvad med at prøve noget helt unikt denne gang?: Tilmeld dig i selvsamme øjeblik du har læst færdig her. Det er dejligt at have tilmeldingerne i god tid, så vi har overblik over, hvor mange vi bliver.

Forud for løbet arrangerer Aarhus 1900 fortræning på ruten. Første gang søndag den 3. april og derefter de følgende søndage (dog mandag den 25/4) frem til løbet. Alle dage kl. 10.00. Vi plejer at være en stor flok fra BMI, som deltager i fortræningerne.

Se mere om de praktiske detaljer her: <http://www.aarhus1900.dk/stafet/>

Venlig hilsen  
Carsten Kjærgaard

## Kalkmineløb 2. juni 2011.

Af Kirsten Stadel Petersen

Mønsted og Daugbjerg Kalkgruber. En stor social/løbeoplevelse står for døren med Kalkmineløbet, der i øvrigt nærmer sig fuldt hus på alle distancer. Vær hurtig på tasterne – tilmeld dig til løbet ved henvendelse til mig, der har lovet at være tovholder for dette sociale løb – [kirstenstadel@gmail.com](mailto:kirstenstadel@gmail.com) – straks du læser dette, deadline for tilmelding via BMI motion er 10. marts. Der kan løbes 6 km, ¼ marathon, ½ marathon og 1/1 marathon. Løbet vil være klubbetalt, såfremt der er over 10 BMI medlemmer, der deltager. Hvis der ikke er over 10 deltagere fra vores klub, betales løbsgebyret af løberens egen lomme – se detaljer omkring løberuter, forplejning og pris på [www.kalkminelob.dk](http://www.kalkminelob.dk)

Andre oplevelser.

Ud over selve oplevelsen med at løbe i gruberne er der masser af musikalsk underholdning på løbsdagen: Ole Gas er en vaskeægte spillemand og entertainer, som ikke kun har hjertet på det helt rette sted, men som også er en af de bedste Kim Larsen og Gasolin fortolkere vi har i dette land. Ole Gas kan opleves i det gamle kalkværk ved Mønsted kalkgruber 2 juni 2011 om eftermiddagen.

Fællesafgang fra Beder Torv aftales nærmere.

... og selvfølgelig udover vores gode humør medbringer vi en madkurv. En kage eller to er meget velkommen.

Håber dette arrangement kan få jer alle i løbeskoene ☺

Kirsten ☺



## Du kan nå det endnu!

Der er 50 personer der har meldt sig til forårsfesten lørdag den 26. marts.

*Du kan også nå at være med!*

Aftensprogram ser således ud:

Velkomstdrink

Buffet: Italienske Fristelser

Vin ad libitum

Kaffe/ te med sødt

Dans til musik af Jesper Daus

Natmad

Prisen for hele denne herlighed er: kr. 350,- pr person

*Bindende tilmelding senest 8. marts til*

*Lene Nicolaisen*

[lene\\_nicolaisen@mail.dk](mailto:lene_nicolaisen@mail.dk)

Konto 1944 4380 296 611

Muntre og alvorlige indslag er meget velkomne!

## Fra bestyrelsen

Vi får jævnligt tilbudt kurser og temadage fra bla. DGI. Bestyrelsen vil gerne støtte løbere, som vil del-tage. Det kræver kun, at I henvender jer til en af os.

## Rabatkort

Jeg har stadig en del rabatkort til Sportsmaster i Odder. Kortene er lavet til de, som har indbetalt kontingent for 2011. Kort til løbere, som har betalt efter 1. januar 2011 eller indmeldt herefter bliver lavet, når jeg får besked fra kassereren om indbetalingerne. Jeg har kortene med til træning. Helle

## Start på sommerruten

Lørdag d. 2. april kl. 10.00 starter vi fra den store parkeringsplads i den sydlige ende af Fløjstrup skov.

Vi byder denne dag velkommen til nye, gamle, unge og ældre løbere. ALLE skal have mulighed for at være med og jeg håber at I alle, som de tidligere år, vil hjælpe med at vise nye løber rundt i skoven.

Christian og Ernst har igen i år lovet at hjælpe helt nye løber i gang.

Som sædvanlig byder klubben, på lidt forfriskende efter løbet.

Tag familie og naboer med i skoven og rundt på stierne.

# PROFI LEN

### Navne:

Lene Jensen og Leo Jensen

### Alder:

67 og 57 år

### Civil status:

Lene er medhjælpende hustru i Leos firma.

Leo er 3. generation i vognmandsfirmaet J.C. Jensen & søn i Malling.

### Uddannelse job:

Lene er kontoruddannet  
Leo er automekaniker

### Andre fritidsinteresser:

Vores hund. Leo er uddannet hundetræner og har dyrket hundesport i mange år. Tidligere havde vi en hund hver, nu nøjes vi med en, der til gengæld er dobbelt så forkælet.

### Favoritferie:

Vi har brugsret til et dejligt lille hus i Klitmøller, det ligger fredeligt i kanten af Hanstholmreservatet, med masser af udendørs plads til os og vores hund at boltre sig på. Nyttåret fejrede vi i år i Nice, det var en dejlig tur, vi besteg et bjerg i St.Jeannet (Baou) .

### Hvornår begyndte vi at løbe:

Lene begyndte med vintergymnastikken i ca. 2005. Leo og jeg har ofte haft lyst til at prøve at løbe, og i foråret 2009, blev vi enige om at prøve, om det var noget for os. Vi havde god hjælp fra Kristian, og fra andre BMI løbere der på skift løb os i gang, uden deres tålmodige hjælp havde vi helt sikkert givet op.

### Hvor tit løber vi:

Nu løber vi helst et par gange om ugen.

### Sportslige mål:

Sommeren 2010 løb vi første gang 10 km. på Samsø, og med det var vores ambitionsniveau egentlig nået. Nu arbejder vi på at forbedre vores tider.

### Årsagen til vi er medlem af BMI motion:

Vi er glade for BMI motion, fordi vi føler os velkomne på en fri og utvungen måde og altid bliver mødt med venlighed og interesse.

Hilsen Lene og Leo



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	
Tirsdays	Styrke- og motionstræning	Kl. 18.00 Beder Skoles store gymnastiksal	
6. marts	Løblangt	Kl. 10.00. Egelund	
13. marts	Aarhusløbet	Kl. 11 Stadion Se annonceringen af løbet her i folderen	F sebastian.best@ infogrundsted.dk

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@infogrundsted.dk](mailto:sebastian.best@infogrundsted.dk)

#### BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Lone B. Petersen. Email: [LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk](mailto:LoneBaggersgaard.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>  
 Email: [bmimotion@gmail.com](mailto:bmimotion@gmail.com)

**Stof til folderen: senest 25. i hver måned 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