

## Aktivitetsudvalget - Sommerafslutning 22. juni

Af Finn Kempel

De fremmødte løbere byder traditionen tro at denne aften startes med sund opvarmning – ikke af benene, ud over de få der står og tripper for at komme af sted, men af stemmerne, for i aften skal vi være forberedte på de senere udskjelser og på slaget ½ seks sådan cirka, gjalder "Pavillon sangen" ud over hele Fløjstrup skov. Fuglene forstummer, vinden løjer af og solen forsøger at titte frem, så er arrangementet skudt i gang.

Ca. 60 løbere bevæger sig herefter ud på skovstierne – mens andre tager sig af at få grillen startet op og gjort klar – flere løbere møder op iklædt varmt tøj og begynder så småt at indtage bænkene, så vi nærmer os 80 BMI'ere i skoven denne midsommer aften.

De første hurtige løbere begynder efter en halv times tid, at komme tilbage fra løbeturen – nogen går i bad andre tager lidt ekstra varmt tøj på. Heldigvis er grillen ved at være varm, så der er mulighed for at få gjort aftensmaden klar og grillet det medbragte kød.

Da alle var kommet godt i mål, var der lige lidt tid til at gøre en god handel ved det arrangerede "passatsalg" – som passat vinden gik det stærkt – bestyrelsen havde medbragt klubbetøj, der i aftenens anledning blev solgt med ekstra rabat (der blev solgt rigtig meget tøj, det gør sig bedre på BMI løbere end på hylderne hos Sportsmaster).

Under middagen berettede vor formand Lone B. Petersen om den succes det er blevet med klub be-

talte løb og den store interesse og deltagelse, der er for disse løb. Lone kom kort ind på reglerne for at klubben betaler løbsgebyr og opfordrede samtidig til at nogle "tovholdere" melder sig til at stå for kommende løb i efteråret.

Det blev en dejlig aften, med masse af god mad, sange omkring bålet, grin og snakken – og for at en aften bliver en succes skal der herfra lyde en stor tak for hjælpen til Finn Mortensen og Lene Nicolaisen – Finn for god indsats omkring grillen og Lene for at medbringe nyproducerede nyoptrykte bålssange og selvfølgelig en tak til alle jer, der er med til at gøre aftenen hyggelig :o)

Da alt var pakket sammen begyndte regnen – håber alle får en god sommer.



## Kvindeløbet i Mindeparken 7. juni.

af Solveig Eskildsen

I dejligt sommervejr mødtes 33 BMI løbere og 3 heppere til en 5 og 10 km tur rundt i kuperet terræn.

Opvarmningen var godt iscenesat, løbet hører ikke til de største så der var god plads til alle fra BMI der stillede med et pænt stort hold.

Vores BMI bluser var synlige og blev rost meget.

Mange opnåede gode løbetider, se resultatlisten under 1900 kvindeløb.

Alle mødte op med skiftetøj, mad- og drikkevarer, så vi hyggede os alle efter løbet under de store smukke træer i parken, snakken gik lystigt.

Tak til Connie for initiativ og god opbakning.



Fotos fra Kvindeløbets hjemmeside

## Forår i Paris!

Kan du se det for dig – løbe ned ad Champs-Elysees – langs Seinen – forbi Notre Dame og Eiffeltårnet? Så tag med til Paris marathon d. 15. april 2012.

Jeg planlægger at tage til Paris marathon og vil du gerne med – enten som løber eller hepper – eller er du i tvivl og en lille smule nysgerrig så mød op i Egelundshallen onsdag d. 17. august kl. 19.30. Her kan vi drøfte hvordan vi planlægger en evt. tur dertil. [http://www.parismarathon.com/index\\_us.html](http://www.parismarathon.com/index_us.html)

af Lone Baggersgaard Petersen

## Klubbetalteløb

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

## Fra bestyrelsen

### Stor tilslutning til de klubbetalte løb!! Husk klubtøj!

Den nye model vi har indført i år omkring de klubbetalte løb er – når vi ser på hvor mange klubmedlemmer der kommer til løbene – en stor succes! Vi har haft mere end 10 løbere med til Århusløbet, Hammel stjerneløb, Tækkerstafet, mandeløb, kvindeløb og kalkmineløb. I sensommeren og efteråret har vi fået tovholdere på de fleste løb og der er gang i rekrutteringen – det er skønt.

Som klubmedlem får man altså mulighed for at deltage helt gratis i et i år ret stort antal løb. Der er kun én udgift forbundet med deltagelsen – og det er køb af en klubtrøje, såfremt man ikke allerede er i besiddelse af en sådan. For at klubben betaler for deltagelse i løbet er det et krav at man løber i klubtøj. Det er der rigtig mange der har gjort – og det ser flot ud når vi kommer en stor flok i vores letgenkendelige

klubtrøje. Andre klubber bemærker det også☺

Så – vil du løbe gratis til de klubbetalte løb skal du løbe i klubtøj – springer du den over kommer du fremover selv til at betale!

På hjemmesiden kan du se hvad de forskellige modeller koster og hvor de kan købes.

### Bestyrelsesmøder i sensommeren/efteråret 2011:

24. august  
5. oktober  
23. november

Husk evt. ansøgninger til aktiviteter skal være bestyrelsen i hænde senest en uge inden bestyrelsesmødet.



## Store Cykeldag med BMI Motion

Søndag den 19. juni afviklede vi BMI cykeldag, som en del af Dansk Cyklist Forbunds Store Cykeldag. BMI Motions pavillon var sat op samt vores beach flag i start- og målområdet, og BMI Motion var klar med frugt og drikkevarer før og efter cykelturen.

Vejret var solrigt med lidt vind, rigtig dansk sommervej. Humøret var højt hos de 30 fremmødte cykelmotionister, det var en stigning i deltagerantallet på 100 % i forhold til 2010. Turen til Beder, Fløjstrup,

Ajstrup og retur til Malling blev gennemført i roligt tempo, og alle nød turen og den smukke naturoplevelse. Deltagerne havde delt sig ligeligt mellem de 2 ruter på henholdsvis 10 km. og 16 km. Efter løbet var der hygge, og der blev snakket cykler, motion og daglig brug af cyklen som transportmiddel.

De 2 cykelhold i BMI Motion takker de fremmødte, men opfordrer også at alle andre i BMI Motion om at benytte cyklen mere i fremtiden.

*Cykelholdene*



## Fuldenløbet

August nærmer sig, sommerferien synger på sidste vers - og fortræningen til Fuldenløbet 2011 begynder lige om lidt.

Første fortræning er mandag den 8. august kl. 18:00, hvor vi mødes som vanligt på pladsen bag Beder Bibliotek til fælles opvarmning og socialt samvær. Vi sørger for musik mm., men husk selv at tage en flaske vand med.

Har du mulighed for at hjælpe os med opvarmning til glad musik, må du gerne kontakte Anne Grethe Birk hurtigst muligt.

### Find en løber

I Fuldenløbsudvalget vil vi gerne opfordre alle vore medlemmer til at gøre reklame for Fuldenløbet - og meget gerne personligt udfordre venner, kolleger eller familie. Gør Fuldenløbet til dagens samtaleemne de næste uger, og inviter alle du kender med til fortræningen, så de kan opleve vore smukke og udfordrende løberuter. Husk at det er første gang med elektronisk tidtagning...

Hvis alle medlemmer finder én løber udenfor klubben, sætter Fuldenløbet deltagerrekord - så tag udfordringen op og hjælp din klub.

Er du tovholder på et klubbetalt løb opfordrer vi også til at du husker at tage foldere med, du kan få dem til fortræning.

### Opbakning fra sponsorer

2011 bliver første år i resultaterne ikke offentliggøres i en resultatliste med sponsorannoncer, men via Sporti.dk's hjemmeside umiddelbart efter løbet.

Vi har valgt denne løsning, fordi mange (=alle) gerne vil have løbstiden hurtigt, og det er derfor dejligt, at vore mange sponsorer bakker op om denne løsning. Du kan se Fuldenløbets sponsorer på vores hjemmeside, når du tilmelder dig.

Og så selvfølgelig en opfordring til at I alle støtter vore sponsorer.

### Sponsorpræmier

Har du mulighed for at skaffe sponsorpræmier fra din arbejdsplads eller andre, tager vi imod med kys-hånd. Vindere af eks. lodtrækningsspræmier får en positiv oplevelse, så har du noget, der vil gøre lykke, vil vi bede dig kontakte Fuldenløbsudvalget.

Vi glæder os til at se rigtig mange til fortræningen

/Fuldenløbsudvalget

## Nye medlemmer

Bestyrelsen siger velkommen til følgende nye medlemmer:

Mariann Kelstrup og Per, Beder.  
Lene Søgaard og Klaus Knudsen med børnene Mads, Ida og Agnes, Beder.

Erik Moes, Beder.

Jeanette Kvistgaard-Aaholm og Kenneth med børnene Anne-Sophie og Caroline, Beder.

## Løbetøj

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.

Priser på løbetøjet:

Jakke 350 kr.

Singlet 160 kr.

T-shirt 190 kr.



Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilmelding
Onsdage og lørdage	Løbetræning	Den store p-plads syd ved Fløjstrup Strand Lørdag kl. 10. Onsdage (se Fuldenløbsfortræningen)	
Mandage	Uformel løbetræning	Kl. 17.30 ved kilden på Beder Landevej.	
Tirsdage	Atletik Kl. 16.00 på boldbanerne ved Malling Skole	Kl. 16.00 på boldbanerne ved Malling Skole	
Mandage og onsdage	Fuldenløbsfortræningen 1. gang mandag den 8. august	Kl. 18.00 på pladsen bag Beder Bibliotek	
13.-14. august	24 timersløbet i Viborg	Søndersøen i Viborg Se mere: <a href="http://www.24timersloeb.dk">www.24timersloeb.dk</a>	F. Carsten Kjærgaard: <a href="mailto:nymarksalle122@gmail.com">nymarksalle122@gmail.com</a>
20. august	Samsøløbet	Se mere: <a href="http://www.samsømarathon.dk">www.samsømarathon.dk</a>  Tilmeldningsfristen: 31. juli	F. <a href="mailto:cpmikkelsen@gmail.com">cpmikkelsen@gmail.com</a>
20. august	Mårslet Run & Walk	Kl. 15.00 Mårslet Stadion Se mere på: <a href="http://www.runwalk.dk">www.runwalk.dk</a>	F. Thomas S. Wollesen Rambusch: <a href="mailto:tsr@oversatterhuset.dk">tsr@oversatterhuset.dk</a>
21. august	Odderløbet	Se mere: <a href="http://www.odderatletik.dk">www.odderatletik.dk</a>	F. Ulrik Flyndersøe: <a href="mailto:flyndersoe@gmail.com">flyndersoe@gmail.com</a>
23. august	Solbjergløbet	Kl. 18.30 Se mere: <a href="http://www.lionsclubsolbjerg.dk">www.lionsclubsolbjerg.dk</a>	F. Connie Mikkelsen <a href="mailto:cpmikkelsen@gmail.com">cpmikkelsen@gmail.com</a>

F = Fællestilmelding

Fællestilmelding: Carsten Kjærgaard, email: [nymarksalle122@gmail.com](mailto:nymarksalle122@gmail.com) tlf. 4276 9341  
Langdistanceløb fortræning: Carsten Kjærgaard, email: [nymarksalle122@gmail.com](mailto:nymarksalle122@gmail.com) tlf. 4276 9341  
Motionsudvalget: Sebastian Best, email: [sebastian.best@infogrindsted.dk](mailto:sebastian.best@infogrindsted.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