

Fastelavnløbet i Beder

Det årlige traditionsrige løb blev i år afviklet fra Kilden på den gamle landevej i Beder.

Ulrik og resten af motionsudvalget havde inden løbet reklameret meget for løbet, så der stod ca. 20 løbere fra Odder og 60 BMI løbere klar på startstregen. Derudover var der også et par stykker, som havde set i ugeavisen, at der var løb og fastelavnsboller.

Ruten var meget afvekslende, og der var sol på løberne nogle steder. En naturoplevelse af dimensioner,

hvor løberne blev blæst godt igennem. Ruten førte løberne op af vejen gennem Langballe via Hovstien og til sidst med vinden i ryggen tilbage gennem skoven.

Efterhånden som løberne kom i mål efter henholdsvis 5 og 10 km, begav de sig op til skolen, hvor der var mulighed for bad og derefter var der dækket op i kantinen med kaffe og fastelavnsboller i massevis. Som sædvanligt var det Jytte og Leif Carstensen som lavede kaffen. Tak for det. Det var som altid dejligt, at komme tilbage til.

I kantinen blev der snakket meget og ind imellem også om andet end løb. Imens blev der regnet på resultaterne, og det tog som altid en rum tid at finde frem til vinderne. Men Ulrik kunne efter at resultaterne var gennemgået indtil flere gange fortælle, at BMI i år kunne tage begge pokalerne. Sigrid og Birgit fik hver en pokal med hjem og lovede at passe dem godt indtil næste år.

Dejligt at se så mange løbere og flot var det da starten gik og der var mange i blå tøj og med de orange logo på.



Birgit og Sigrid med pokalerne



3 generationer i samme familie deltog i dette års fastelavnsløb: Klaus, Nini og Finn

Hilsen Helle H. Mortensen



Starten er lige skudt af.

Generalforsamlingen

Formandens beretning:

2011 var et år hvor rigtig mange BMI'ere trak i klubbetøj mange gange til klubbetalte løb. Aldrig har vores blå og orange farver været luftet som 2011.

Da vores kassebeholdning er vokset over nogle år besluttede vi ved sidste generalforsamling at få pengene ud at løbe. I alt har vi støttet 16 løb – en fordobling i forhold til året før. Kravet var at et klubmedlem meldte sig som tovholder – fik mindst 10 deltagere til at stille op – sørgede for at der blev skrevet en artikel til Løbesedlen og selvfølgelig at der løbes i klubbetøj. Det blev til rigtig mange gode løbeoplevelser både nær og fjern. Mest specielt står nok Kalkmine-løbet, men også både mande- og kvindeløb har vi deltaget i – og turen til Bremen var også et trækplaster. Løbesedlen hen over 2011 taler for sig selv – den er spækket med fortællinger om løbeoplevelser og billeder af glade, løbende BMI'ere. Målet om at tære på beholdningen lykkedes men kun i meget lille grad – så der er stadig mange penge at få i løb.

De traditionelle tiltag er blevet afviklet med sikker hånd – BMIstafetten, Fuldenløb, crossstafet. Løblangt - aktiviteter og særlige tiltag 1. lørdag i måneden blev også en fast begivenhed i foråret. Alt sammen aktiviteter på løbesiden.

BMI er også en klub der holdes sammen af sociale tiltag og 2011 bød på en flot arrangeret klubfest, sommerafslutning i kanon vejr, julebanko, julefrokost, nytårstravetur – alt med stor opbakning – sjældent er der under 50 medlemmer med til disse arrangementer.

Medlemstallet ligger stabilt på knap 200 familiemedlemskaber – og det har det gjort i de seneste år. Det dækker over at der er en svag afgang og tilgang – og en meget stor stabil kerne i klubben.

Vi gennemførte i året en medlemsundersøgelse som viste en meget høj grad af tilfredshed med klubben. Ud af undersøgelsen konkluderede vi i bestyrelsen nogle tiltag som foreslået af medlemmerne. Ikke alle er ført ud i livet – men i betragtning af at der nok går et par år inden vi gennemfører en ny undersøgelse er

der stadig tid at løbe på. Et af de forslag som vi umiddelbart har sat i værk er den rolige start de første 10 minutter på træningsturene.

Fuldenløbet kræver sin egen plads. Efter mange års stor indsats har udvalget takket af – og der kræves nye kræfter for at det skal lykkes at få løbet til at forsætte. Det er absolut bestyrelsens ønske – men vi skal samtidig holde os for øje, at det er vores fritid vi investerer i klubaktiviteterne. Det skal opleves som givende og lyst til at stå for aktiviteterne skal være til stede – ellers bliver det surt at være en del af løbeklubben. Det er ikke i nogens interesse. Så må vi sænke ambitionsniveauet.

I 2012 skifter vi sponsor. Vi har i bestyrelsen ønsket en sponsor med en stærkere løbeprofil – og har snart en aftale på plads med Løberen. 2012 bliver også et år hvor vi vil lægge os i selen for at få flere penge brugt på løb – der er allerede budt et stort antal løb ud – og plads til at støtte yderligere. Ambitionerne må fortsat være at få vores midler i spil for det der er omdrejningspunkterne i klubben – løb og godt samvær. Som afslutning en stor tak til de mange klubmedlemmer som medvirker til at vi kan bevare og udvikle en veldrevet klub.

Bestyrelsesmedlemmer:

Helle Hammer Mortensen og Finn Kempel Christensen ønskede ikke genvalg.

Formanden takkede for det gode samarbejde, afskedsgaverne overrækkes efterfølgende.

Ernst Jæger Frederiksen og Ulrik Flyndersø blev valgt ind i bestyrelsen.

Årets BMI'er 2011:

Ernst Jæger Frederiksen blev kåret som årets BMI'er med baggrund i hans store arbejde for nye løbere i klubben.

Ernst har uddannet sig til løbetræner og dette er kommet nye løbere til gode. Han har nu hen over nogle sæsoner været en del af et trænerhold for nye løbere. Også mere erfarne løbere nyder godt af den viden Ernst har erhvervet da han ind imellem skriver indlæg til Løbesedlen.



Ernst fik overrakt gavekort af Lone



Formandens beretning

BMI på Ski til Frankrig

Der var lutter smil over hele linien, da vi mødtes i Billund for at tage af sted på ski til Morzine/Avoriaz, hvor vi vidste, at der var 3 m sne. Efter indtjekning, der tager sin tid, skulle vi da lige ha' en øl inden vi skulle ud i flyet. Vi havde ikke mere end lige fået den, da vi blev kaldt ud til flyet, noget før end beregnet, så en øl kan drikkes hurtigt.

Vel fremme på hotellet fik vi en lille godnat øl og information og liftkort af Trier guiden.

Næste morgen kunne det ikke gå stærkt nok med at komme ud på "brædderne". Vi delte os op i "kaffe" og "turbo" hold og aftalte at mødes

til frokost i "Cowboy byen" – et charmerende sted, en form vi fulgte hele ugen, dog med forskellige spisesteder i terrænet.

Om aftenen hyggede vi os på vores lille, typisk franske familiehôtel med at spille BesserWisser.

Vi spiste det meste af ugen på hotellet. Den sidste aften havde vi valgt en gourmet restaurant til at slutte en dejlig skiuge. Vi bestilte hver især. Da tjenerne kom ind med de kæmpe store tallerkener med meget spændende tilbehør, men uden kød, reagerede vi med at sige, - det kan ikke være til os – en noget forvirret tjener gik med det igen, og kom med det igen, blot for

at fortælle os, at kødet kom ved siden af. Det er hvad der sker, når det er på fransk og man ikke forstår sproget, og ikke er vant til så tit at gå ud og spise på en gourmet restaurant, - men det var rigtig godt og pengene værd.

Hjemturen blev lidt af en oplevelse, når man pludselig skal til en anden lufthavn på grund af vejret, og som slet ikke kunne klare presset af alle de mange ekstra fly, og det virkede som om det kun var studentermedhjælpere, der skulle styre det. Efter godt et par timers forsinkelse meddelte kaptajnen, at nu havde vi alle passagerer i flyet, så nu mangler vi bare bagagen, så lød der en latter i hele flyet – det er OK i griner kommenterede kaptajnen, men jeg kan love Jer vi går i luften lige så snart den sidste kuffert er ombord.

Vejret var lidt blandet i ugens løb, skyer, dis, sol men koldt de sidste par dage. Sidste dag op til minus 26 grader på toppen, så enkelte måtte skifte hud på kinderne, da de kom hjem, men ud over det kom alle hjem med lemmerne i god behold.

Som vi startede, sluttede vi alle med et stort smil i Billund og glæder os til næste år, som er 20 års jubilæums tur for BMI på Ski.

*Skihilsener
Henrik Vistisen*



3. runde af Skanderborg Vintercup

Af Thomas Rambusch

W.C. Fields ord om "it ain't a fit night out for man nor beast" virkede velplacerede, da to modige BMI'ere i 10 (ti) graders kulde deltog i 3. runde af Vintercup Skanderborg - De 3 Søer.

Ruten var på 7,2 km på snedækkede stier og nogle steder... er i løs sne, men det lykkedes os dog at hjemtage en 21.-plads og en 49.-plads blandt 58 deltagere.

Thomas løb i 34.24 og Victoria i 46.57 (3 min. forbedring fra 2. runde), så Victoria kunne igen modtage en velfortjent præmie som vinder af sin klasse.

Det var koldt - men det var godt!!!

Måske kommer der flere BMI'ere med næste år???





FLADBROLØBET

Endnu et klubbetalt løb.

Løbsdato: 6. Maj 2012

Fladbroløbet er et løb som minder meget om Fuldenløbet hvad angår ruten. Kort efter starten løber man henover den græsbelagte golfbane – det går op ad bakke – derefter er ruten en variation af asfalt og skovstier.

Distancer: 5,6 Km., 10,4 Km., Walk 3 Km.

Der er præmier i alle aldersgrupper og ekstra lodtrækningspræmier på startnumre. (Et år vandt jeg en sejl-tur på Randers Fjord for 6 personer)

Holdkonkurrence hvor de 5 bedste tider tæller.

Der er ikke omklædning/bad faciliteter, så I skal møde op omklædte. Og THOR VOGNEN sælger velskænk- ket fadøl i målområdet.

Se mere på:

www.atletikkensvenner.dk
Ruten kan også findes på:
www.motionslob.dk - løbskalender
– Fladbroløbet.

Tilmelding til ERNST på mail:
loebetraener@hotmail.com
evt. Tlf: 26748504

Jeg skal have jeres tilmeldinger sen-
est 10 april kl. 24.00

Ved tilmelding angiv distance og
forventet sluttid.

Hilsen Ernst

**Torsdag den 26. april 2012
kl. 19 holder Camilla Spagner
et foredrag om kost til god
træning.**

- Kostoptimering i forhold til løb, maraton mm.
- Hvordan gør du med maden, hvis du løber for at tabe dig ?

Læs mere og tilmelding [HER](#)

Med venlig hilsen
DGI Østjylland motion og friluftsliv
Annemette Lunden

Om løbet

Jyllands hyggeligste motionsløb, Fladbroløbet er for alle, ung som gammel, løbere, stavgængere og gående.

ALLE - uden undtagelse - er vel-
komne til at være med!

Program

10.00 - Start på 10,4km
10.20 - Start for gruppe 1 på 5,6km
10.23 - Start for gruppe 2 på 5,6km
10.30 - Start på 3 km walk

Tidstagning

Tidtagningen foretages elektronisk.
Det vil blive registreret brutto tider.

Startnumre

Startnumre kan afhentes lørdag fra
kl. 10.00 - 12.00, eller Søndag fra
kl. 08.00 ved teltene omkring star-
tområdet.

Parkering

Der er mulighed for parkering ved
området omkring Fladbroskoven.

Omklædning

I forbindelse med dette arrange-
ment, vil der ikke være omklæd-
ningsfaciliteter, så mød op omklædt.

Sikkerhed

Ruten er godt afmærket. Derudover
vil der yderligere være hjælpere un-
dervejs på ruten til at sørge for der
løbes den rigtige vej. Der vil være
samarit til stede under hele løbet.

Spørgsmål

Har du spørgsmål kan du få svar
ved at sende en mail på adressen:
dandesk@mail.dk

Motionsudvalget

Efterlysning

Motionsudvalget efterlyser en tov-
holder og frivillige til at arrangere
BMI Stafetten i år. Løbsdatoen bliver
den 26/5 – hvis vel mærke der
melder sig nogle, der har lyst til at
arrangere løbet.

Motionsudvalget har arrangeret
løbet de seneste fem år. Det var
egentlig tænkt som en engangsfore-
stilling i forbindelse med klubbens
jubileum. Men nu er der gået fem
år med BMI Stafetten hvert år med
ca. 100-200 deltagere.

Motionsudvalget vil gerne give
stafetten videre. Så hvis du har lyst
til at stå for løbet i år, må du meget

gerne melde dig til Carsten Kjær-
gaard på nymarksalle122@gmail.
com. Motionsudvalget bakker dig
selvfølgelig op og skal nok hjælpe
med praktisk bistand. Men vi vil ikke
stå med hovedansvaret for løbet i år.

Venlig hilsen
Motionsudvalget

Kommende arrangementer

**Lørdag den 10/3 kl. 10.00 er der
løb-langt arrangement med start
og slut ved Egelund.**

Der er mulighed for bad og om-
klædning. Der vil være opmålte
ruter mellem 12-14 km og 27 km
og væskedepoter undervejs. Efter
løbeturen er der kaffe/te, boller
og kage i Egelund. Alle er meget
velkomne, og der kan løbes i alle
tempi. Tilmelding er ikke nødvendig.
Bare mød op lidt før kl. 10.00. NB:
almindelig lørdagstræning i skoven
er aflyst den dag.

**Torsdag den 22. marts kl. 19.00
er der foredrag i Beder Sog-
negård med sportsterapeut
Morten Justesen.**

Morten Justesen er ud over sports-
terapeut også massør og inde-
haver af Zonepunktet.dk, om f.
eks træning, træningsoptimering,
skadesforebyggelse osv. Sammen
med sin kollega Niels gennemgår
Morten kort de fysiologiske faktorer,
der ligger bag træning; hvad er
maksimal iltoptagelse, syregrænse,
løbeøkonomi og meget mere. De
udfører en maksimal iltoptagelses-
test på en frivillig med gennemgang
af resultaterne, efterfulgt af en snak
om træningsplanlægning, optime-
ring, periodisering, skader, ud-
strækning, overtræning. Det skulle
blive en meget interessant aften og
meget relevant lige før vi går i gang
med de store løb i 2012.

Send gerne en mail til Sebastian
Best / sebastian.best@infogrindsted.
dk senest d. 16 marts hvis du reg-
ner med at komme, men det er også
muligt bare at dukke op.

Med al den snak om kalorier er
kageindtagning i pausen absolut
nødvendigt – skriv gerne, hvis du
kan bage en kage, tak.

Venlig hilsen
Motionsudvalget

Klubbetalte løb i 2012 - opdateret

I januar-nummeret af Løbesedlen var der en foreløbig oversigt over de klubbetalte løb i 2012 og en beskrivelse af reglerne for deltagelse. Motionsudvalget har nu modtaget ønsker fra medlemmerne til andre løb og opdateret listen. Vi skal opfordre til, at der melder sig tovholdere på de løb, hvor der endnu ikke er nogen. Tovholderne melder sig til Carsten Kjærgaard på nymarksalle122@gmail.com. Se i øvrigt artiklen i januarnummeret for de nærmere detaljer vedrørende tovholderfunktionen og deltagelse i de klubbetalte løb.

Flere informationer om løbene fås i øvrigt hos tovholderne eller på løbenes hjemmesider. De kan alle sammen googles.

Klubbetalte løb i 2012

- 18/3: TextMinded-løbet (Aarhusløbet) i Aarhus (5 km – 10 km – 15 km – 20 km – ½ maraton). Tovholder: Inge Birthe Feldstein – ingebirtheheldstein@gmail.com. Tilmeldingsfrist til Inge Birthe den 14/3.
- 24/3: Motorvejsløbet (10 km og halvmaraton). Tovholder: Lone – lonebaggersgaard.petersen@silkeborg.dk
- 15/4: Løb rundt om slagteriet i Horsens (2,7 km – 6,75 km – 10,8 km – ½ marathon – 1/1 marathon – stafetløb – timeløb – 6 timers løb). Tovholder efterlyses.
- 22/4: Tækker-Stafetten i Aarhus (6 km – 10 km). Tovholder efterlyses.
- 6/5: Fladbroløbet ved Randers (5,6 km og 10,4 km). Tovholder: Ernst – e-jaeger@hotmail.com
- 22/5: 1900 Kvindeløbet i Aarhus (5 km – 10 km). Tovholder efterlyses.
- 14/6: M-løbet i Aarhus (5 km – 10 Km). Tovholder efterlyses.
- 24/6: North Sea Beach Marathon - bliver et klubbetalt løb, hvis "Løb rundt om slagteriet" ikke bliver til noget (5 km, 10 km, halvmaraton). Tovholder efterlyses.
- 11/8-12/8:
24 timers løbet i Viborg (runder á 5,73 km; antallet af runder aftales før løbet). Carsten Kjærgaard er tovholder. Tilmelding senest den 1/6 2012 på nymarksalle122@gmail.com
- 19/8: Odder-løbet i Odder (børneløb – 6,2 km – 10,5 km – ½ maraton). Tovholder efterlyses.
- 28/8: Solbjerg Sø (5 km og 12 km). Tovholder: Thomas – tsr@oversaetterhuset.dk
- 21/10: Vejle Ådal i Vejle (5 km – 10 km – ½ maraton). Tovholder efterlyses.
- 28/10: Himmelbjergløbet (2,65 km – 9,6 km – 15,1 km). Tovholder efterlyses.

Desuden:

Helt gratis løb-langt arrangement den 10/3.

Ud over ovenstående liste modtager motionsudvalget fortsat forslag fra medlemmerne. Hvis vi stadig har penge tilbage, smider vi måske et enkelt eller flere løb på listen i løbet af året.

Venlig hilsen
Motionsudvalget

Fuldenløbets fremtid – hvad er BMI-Motion uden Fuldenløbet?

Har løbet en fremtid? – Ja, det mener jeg at det har – og skal have. Fuldenløbet er VORES løb i Aarhus Syd. Hvis det nedlægges opstår der et tomrum imellem løbene i Aarhus og Odder.

Selv har jeg hidtil holdt mig i baggrunden som hjælper, men jeg har nu læst skriften på væggen; nu må nye og friske kræfter træde i karakter! – Henrik Vistisen fortalte mig at han havde været med i udvalget i ca. 10 år, og når jeg ser på udval-

get, som netop har trukket sig, ser jeg også flere som har været med i mange mange år. Vi andre "menige" har da vist ikke været gode nok til sikre kontinuiteten i udvalget. –

Jeg vil godt takke alle fra fuldenløbsudvalget for deres fantastiske arbejdsindsats og engagement. I har ydet et fantastisk stykke arbejde!

Fremtiden; Nu skal vi have nye kræfter på banen. Kom nu ud af busken og prøv kræfter med denne opgave,

Indtil videre er der blevet nedsat et ad hoc. udvalg som skal under-

søge mulighederne. Udvalget består af Henrik Vistisen & Ernst Jæger Frederiksen – suppleret af Jan Mikelsen & Kirsten Petersen fra det gamle udvalg.

Men skynd jer at kontakte undertegnede når I har taget beslutningen om at Fuldenløbet skal bestå. Gode ideer er også velkomne! Senere vil vi fra ad hoc udvalgets side melde vores konklusion/anbefaling ud.

Med løberhilsen
Ernst Jæger Frederiksen
loebetraener@hotmail.com
tlf: 26748504

BMI Motion

Årsrapport for 2011

30. regnskabsår

RESULTATOPGØRELSE

Budget 2012		Budget 2011	Realiseret 2011	Realiseret 2010
	INDTÆGTER			
85.000	Kontingenter	85.000	84.150	84.750
0	Fulden-løb	10.000	5.531	502
85.000	INDTÆGTER	95.000	89.681	85.252
	UDGIFTER ARRANGEMENTER:			
5.000	Vintergymnastik	10.000	6.772	1.748
40.000	Klubbetalte løb	13.000	45.209	10.193
6.000	Fastelavnsløb /Løb langt	0	4.221	2.168
5.000	Klubaftener og arrangementer	20.000	4.477	9.850
6.000	Atletik	10.000	-7.390	1.849
2.000	BMI-Stafet	500	1.630	460
0	Klubfest	10.000	9.570	2.450
64.000	I alt	63.500	64.489	28.717
	ØVRIGE UDGIFTER:			
15.000	Kontingent hovedforening	13.000	15.075	11.910
4.000	Bestyrelsesmøder og generalforsamling	4.000	3.785	4.026
1.000	Gaver	2.000	800	2.040
0	Porto	500	0	0
1.000	Kontorartikler, foto mm	1.000	885	858
1.200	Telefontilskud	1.200	1.200	1.200
1.000	Diverse materiel	5.000	139	5.122
1.900	Kontingenter og abonnementer	2.000	1.800	1.600
5.000	Kursus	10.000	4.532	2.400
1.900	Udgifter PBS	2.500	1.779	2.163
3.000	Udgift klubbøj	3.000	7.482	730
35.000	I alt	44.200	37.477	32.049
99.000	UDGIFTER IALT	107.700	101.966	60.766
-14.000	PRIMÆRT RESULTAT	-12.700	-12.285	24.486
3.000	Renter	2.000	3.130	2.097
-11.000	ÅRETS RESULTAT	-10.700	-9.155	26.583

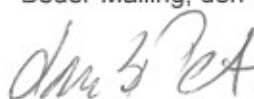
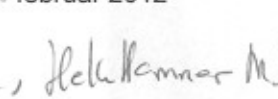
Årets resultat foreslås overført til Dispositionsfond

BALANCE

Aktiver	31.12.11	31.12.10
Likvide midler	250.373	255.597
Øvrige tilgodehavender	0	358
AKTIVER i alt	250.373	255.955
Passiver		
Forudbetalte kontingenter	72.450	74.700
Skyldige omkostninger	7.721	1.898
Dispositionsfond primo	179.357	
Årets resultat	-9.155	
Dispositionsfond ultimo	170.202	179.357
PASSIVER i alt	250.373	255.955

Regnskabet indstilles til generalforsamlingens godkendelse.

Beder-Malling, den 20. februar 2012

  
Lone B. Petersen Helle H. Mortensen Poul Bechgaard Andersen
Formand Næstformand Kasserer

  
Kirsten Underlien Jørn Riis Finn K. Christensen

REVISIONSPÅTEGNING

Som generalforsamlingsvalgte revisorer har vi revideret foreningens årsrapport for 2011. Revisionen har ikke givet anledning til bemærkninger. Årsrapporten er aflagt i overensstemmelse med vedtægternes krav til regnskabsaflæggelse.

Beder-Malling, den 20. februar 2012


Lene Gisselmann


Keld Lyngholm

SUPPLERENDE REGNSKABER

Budget 2012		Budget 2011	Realiseret 2011	Realiseret 2010
	<u>Fuldenløbet</u>			
	Løbsindtægter	35.000	26.875	22.957
	Annonce-indtægter	18.000	11.800	18.350
	Overskud isvogn	0	698	1.254
	Sponsorindtægter:			
	Sportsmaster	3.000	9.070	4.775
	Øvrige sponsorater	15.000	6.408	16.004
0	INDTÆGTER I ALT	71.000	54.851	63.340
	Præmier og buketter	30.000	23.640	37.616
	Tidtagning / My Photo	15.000	12.925	7.500
	Trykning løbsblade/resultatliste mm	3.000	2.500	6.019
	Leje af udstyr	4.000	2.360	5.958
	Forplejning officials og mødeudg.	5.000	3.222	4.248
	Småanskaffelser	2.000	589	129
	Diverse udgifter	2.000	4.084	1.368
0	UDGIFTER I ALT	61.000	49.320	62.837
0	OVERSKUD FULDENLØBET	10.000	5.531	502
	<u>BMI-Stafet</u>			
300	Indtægter	500	300	540
-2.300	Udgifter	1.000	-1.930	1.000
-2.000		-500	-1.630	-460
	<u>BMI Atletik</u>			
5.000	Aktivitetstilskud (ÅK)	4.000	7.630	5.766
-1.000	Udgifter startgebyrer mm	4.000	-240	4.475
	Småanskaffelser og div. udgifter			3.140
-10.000	Redskaber	10.000		
-6.000		-10.000	7.390	-1.849

Årets BMI løbetur til udlandet 19. – 24. oktober 2012

Flere gange er turen gået med bus til en forlænget weekend med løb og gode oplevelser sammen med BMI Motion-kammerater i top-humør. Det kunne vi jo fortsætte med, men gode løbstævner med både 10 km, ½ og hel maraton distancer samme dag inden for en overkommelig busradius har vi simpelthen brugt op!

Derfor er det gennemprøvede koncept i år udviklet yderligere: Vi holder fast i løbsdagen som det centrale i turen, vi holder fast i det sociale samvær, kulturoplevelser, den legendariske sejrsmiddag og den dejlige varme, vi oplevede på alle måder i Bremen sidste år. Men vi dropper den lange bustur og letter i stedet med fly for at deltage i verdens smukkeste ø maraton: **TUI Marathon Palma de Mallorca!**

5 dages miniferie med løb, fælles oplevelser og tid på egen hånd i Palma de Mallorca.

Søndag den 21. oktober 2012 kl. 9.00 går starten til årets maraton, halvmaraton, 10 km løb og 10 km Nordic Walking i Palma de Mallorca under helt andre himmelstrøg, end vi er vant til. Her er træerne blevet til palmer, solen er endnu ikke gået på vinterferie og temperaturen (20 grader +) og terrænet er perfekt til motionsløb og personlige rekorder.

Klik på dette link:

http://www.youtube.com/watch?v=cUx_ft2Al2M&feature=plcp&context=C399fb46UDOE
eller gå ind på TUI's officielle hjemmeside <http://www.tui-marathon.com/eng/index.html>
og klik under News på "TUI Marathon movie 2011" og mærk stemningen og miljøet ved sidste års Palma de Mallorca løb.

Der er afrejse med fly fra Billund fredag morgen den 19. oktober og vi er hjemme igen onsdag den 24. oktober midt på eftermiddagen. Vi bor på det 4-stjernede TRYP Palma Bellver Hotel, som ligger lige ned til lystbådehavnen og Palma-bugten. Turen ind til centrum og start/mål-området sker ad byens smukke promenade langs vandet og tager blot 15 minutter på gåben. Alle BMI'er har fået reserveret værelse med udsigt over bugten og hotellet er kendt for sin lækre morgenbuffet.



TRYP Palma Bellver Hotel

Se mere på:

<http://www.booking.com/hotel/es/trypbellver.html?aid=320744&label=hotel-9165>

Ud over det fælles program på turen bliver der masser af tid og luft til afslapning og til at gå på opdagelse på egen hånd i den spændende by.

Turpakken koster 4. 995,- kr pr. deltager i dobbeltværelse.

Turpakken indeholder:

- **Direkte flyvning Billund/Mallorca t/r**
- **Bustransfer t/r mellem Mallorca lufthavn og hotellet**
- **4-stjernet hotel i dobbeltværelse med balkon, havudsigt og morgenbuffet**
- **Velkomstdrink**
- **Busrundtur på øen**
- **Sejrsmiddag inklusiv vin, øl, vand og kaffe ad libitum.**

Vi håber, at klubben i lighed med sidste år afholder startgebyret for BMI Motion deltagerne i løbene den 21. oktober.

Løbet arrangeres af TUI, som også står bag det velorganiserede Hannover-løb, som BMI deltog i for nogle år siden. TUI Marathon Palma de Mallorca løbet havde i 2011 godt 9000 deltagere fra 56 lande.

Tilmelding: I første omgang skal vi have en tilkendegivelse fra jer, så vi ved hvem og hvor mange deltagere, der skal med på turen. **Senest fredag den 9. marts 2012** bedes I sende en mail herom til følgende mail-adresse:

bkas@mail.tele.dk

Der skal være mindst 30 deltagere for, at turen bliver gennemført.

Få dage efter 9. marts får de tilmeldte besked herom og modtager giroindbetalingskort til betaling af et depositum på kr. 1.900,- pr. deltager til dækning af flybilletten. Sidste rate indbetales ultimo juli.

Oplev løbet i Palma og Mallorca med BMI Motion!

Vi ønsker alle en god tur☺

Løbehilsener

Knud Jespersen og Henrik Vistisen

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilmelding
Lørdage	Løbetræning	Kl. 10. Tømmerpladsen midt i Fløjstrup Skov.	
Onsdage	Løbetræning	Kl. 17.30. Egelund	
Tirsdage	Styrke- og motionstræning	Kl. 18.00 Beder Skoles store gymnastiksal	
10. marts	Løb-langt	Kl. 10.00 Egelund	
18. marts	TextMinded-løbet	Aarhus Stadion kl. 11.00	F til Inge Birthe Feldstein på ingebirtheheldstein@gmail.com
22. marts	Foredrag	19.00 Beder Sognegård	
24. marts	Motorvejsløbet	Kl. 10.00 Kliplev	F til Lone – lonebaggersgaard.petersen@silkeborg.dk
31. marts lørdag	Løbetræning	Kl. 10.00 Start på sommerruten: Den store p-plads syd ved Fløjstrup Strand	

F = Fællestilmelding

Fællestilmelding: Carsten Kjærgaard, email: nymarksalle122@gmail.com Tlf. 4276 9341
 Langdistanceløb fortræning: Carsten Kjærgaard, email: nymarksalle122@gmail.com Tlf. 4276 9341
 Motionsudvalget: Sebastian Best, email: sebastian.best@infogrindsted.dk

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Lone B. Petersen. Email: LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk Tlf. 2233 3077
 Kasserer Poul Andersen. Email: bechgaard@mail.tele.dk Tlf. 8693 2286
 Best. medl. Jørn Riis. Email: jornriis@gmail.com Tlf. 8747 8757
 Best. medl./redaktør Kirsten Underlien: Email: kirsten@underlien.dk Tlf. 8693 7664
 Best. medl. Ernst Jæger Frederiksen. Email: loebetraener@hotmail.com Tlf: 26748504
 Best. medl. Ulrik Flyndersøe. Email: flyndersoe@gmail.com

<http://www.bmi-egelund.dk/index.php?id=659>
Email: bmimotion@gmail.com

Stof til folderen: senest 24. i hver måned til Kirsten Underlien på kirsten@underlien.dk

Betalinger til kassereren: Opret PBS aftale. Kontakt kasserer Poul Andersen
 BMI Motions bankkonto: Danske Bank 3661 3663071947