

LØBESEDLEREN

BMI Motion
December 2012



Julebanko den 21. november kl. 19.00 i Beder Sognegård.

Den traditionelle BMI julebanko fandt også i år sted i Beder Sognegård og fremmødet passede fint med de ca. 50 stole og dertil hørende borde der var sat frem.

Arrangørerne havde sørget for pebernødder og småkager samt mandariner, øl og sodavand der kunne indtages under bankospillet.

Med alle hovedgevinster - medbragt af deltagerne - smukt placeret på et bord og alle sidegevinster på et andet bord tog Carsten og Poul kommandoen over bankospillet og styrede med sikker hånd slagets gang.

Efter et par mindre hastigheds- lydstyrkekorrektioner blev bankospillet afviklet i god ro og orden. Dog fik Carsten ved et par lejligheder sved på panden når de vindende numre skulle kontrolleres i et hæsblesende tempo.

Gevinsterne blev traditionen tro noget ujævnt fordelt og det tiltrods, var der ingen tumulter blandt spillerne.

Med bankospillet veloverstået var næste vigtige punkt julegløgg og æbleskiver ad libitum. Store gryder velsmagende gløgg og bakkevis af æbleskiver blev slæbt ind og appetitten var stor.

Med en mæt og tilfreds forsamling var det tid til det amerikanske lotteri som lynhurtigt blev udsolgt - 10 lodder til hver person og 10 ekstra til de hurtige. Igen var det Poul og Carsten der stod for udtrækning af de vindende numre og igen blev fordelingen af præmier en ujævn affære.

Herefter var det Carsten Kjærgaard, der tog over med først at præsentere BMI's unikke løbsregler, som gør næsten alle deltagere til vindere

af BMI's årlige crossløb. Herfra skal lyde en opfordring til at overveje at omdøbe løbet til BMI VinderCrossløbet.

Opdeling i aldersgrupper med intervaller på 5 år og mulighed for valg mellem to distancer indebærer at næsten alle med et minimum af taktisk snilde vil være i stand til at vinde.

Alle vindere blev præsenteret og dem som var tilstede blev lykønsket under klapsalver fra salen. Vinderne modtog et smukt billede af alle deltagere i crossløbet og der havde oven i købet næsten været nok printerblæk til alle billederne.

Efter en rigtig hyggelig aften og med tørsten slukket og maverne fulde blev det tid til opbrud.

Stor tak til alle der bidrog til at gøre dette arrangement muligt.

Torben Hermansen



Andelskassen Nytårscup – i nyt perspektiv

Hej – vi hedder Brooks. Vi er Helenas splinternye løbesko, og vi vil gerne fortælle om vores første løb, som var Andelskassen Nytårscup 2012, 1. runde.

Vi blev lidt forskrækkede, da vi dukkede op til løbet, for hold fast, hvor var der mange forskellige fødder og mange spændende sko. 750 mennesker (og dermed omkring 1500 sko) var mødt op. Men vi tør godt påstå, at der ikke var nogen ved løbet, der var nyere eller mere pink end os (se billedet). Vi var (efter mange opfordringer fra andre i BMI Motion, der ikke mente, at kondisko var det rigtige for et barn at løbe i) blevet købt dagen før og var blevet gået til derhjemme, så vi var helt klar og topmotiverede til at løbe. Det var en kølig søndag formiddag, og det havde regnet meget om natten, men det holdt heldigvis tørt gennem hele løbet, så alle betingelser var helt perfekte.

Vi valgte at lægge ud i et stærkt tempo for derefter at finde en god rytme, som vi kunne holde så længe som muligt. Helena var heldigvis ved godt mod, og samtidig havde vi hendes far ved siden af, som ydede moralsk støtte og var god til at give stemmer til både sko og ben, så der var høj underholdningsværdi.

Helena blev lidt træt undervejs og måtte lige ned at gå et par gange, men efter lidt peptalk fra sin far og lidt ildhu fra os fik hun kræfter igen og sluttede af med en fin spurt mod mål. Resultatet blev en tid på 5 km på 44.25, hvilket var Helenas hurtigste nogensinde, så vi mener, at vi har gjort en god indsats og fået en flot debut. Vi glæder os til at være med i mange flere motionsløb.

Åh ja – der var i øvrigt også andre fra BMI Motion med ude at løbe den dag, og de klarede det faktisk også godt, selv om de ikke havde så fine sko på som Helena. For eksempel kom Erling og Morten ind i top 100 på 10 km og blev hhv. nr. 2 og 6 i deres aldersklasse (mænd i deres bedste alder). BMI Motion deltog selvfølgelig også i holdkonkurrencen, og efter 1. runde endte 10-km-holdet på en 10.-plads ud af 26 hold, mens 5-km-holdene indtog en lidt mere beskedne placering. Kvindeholdet på 5 km er dog en klar nr. 1 blandt 5 hold, så der er helt sikkert nogen, der lægger mærke til BMI. Alle resultaterne burde kunne ses på BMI Motions hjemmeside.

Alle deltagere havde højt humør både før og efter løbet, så vi håber alle sammen, at der er mange flere BMI'ere, der kommer med til de sidste runder.

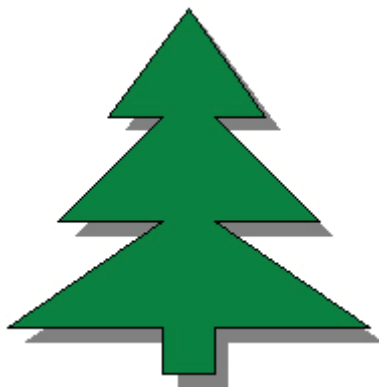
Brooks' beretning er gengivet med velvillig hjælp af Thomas Wollesen Rambusch



Brooks klar til deres første løb



Team BMI Motion (i uddrag) klar til aktion



White Christmas...

Ja – det hedder den julefrokost vi skal spise i år. Frokosten tager afsæt Nordens julelækkerier tilført en frisk brise af krydderier!

Skynd jer at tilmelde jer senest den 5. december til.
lene_nicolaisen@mail.dk

og betale 200,kr på konto 1944 4380 296 611

Vi mødes den 14. december kl. 18.30 på Mallinggårdsvej 6.

Hilsen Lone og Lene

Ps. Drikkevarer medbringer I selv

nyhed - BMI-Walk - nyhed

En ny gren af BMI-Motion er opstartet, søndag den 4. november samledes vi for anden gang til en hyggelig travetur, nu med dobbelt så mange deltagere !

Lene Nicolaisen har ramt plet med starten på BMI-Walk, hvor vi mødes hver den første søndag i måneden kl 10.30, for fælles travetur fra Tømmerpladsen i skoven. Tak for et godt initiativ for BMI'ere der elsker motion og rart samvær.

Alle medbringer frokost og drikke som nydes i naturen. Humøret er højt og der er tid til at få talt lidt mere sammen end på løbeturene.

Næste gang er søndag 2. december. Har du fået lyst til at deltage, møder du bare op på Tømmerpladsen. Der er ingen til/framelding, husk rigtig fodtøj og påklædning efter vejrliget.

Vel mødt, og på gensyn i skoven.



6 timer på en lørdag i november.

Jeg har længe overvejet at udfordre mig selv med mere end "bare" et maratonløb. Jeg har nu gennemført 29 af slagsen og selvom jeg stadig nyder de 42,195km, begyndte et spørgsmål at dukke mere og mere op. Kunne jeg mere end det? Valget faldt så på et 6 timers løb i Grenå den 17 november. Der er skrevet meget godt om løbet og der var udsolgt på kort tid. Jeg kom i første omgang på en venteliste, men fik et startnummer, da en anden løber ikke kunne deltage.

Min træning op til var ikke meget anderledes end til et maratonløb. Jeg løb nogle længere ture, men ikke over 25km og deltog i et maratonløb ved Ejer Bavnehøj i midten af oktober. Den kan for resten godt anbefales. Der er 10km, halv og hel maraton og man kommer op i tårnet, som en del af ruten.

Dagene op til løbet kunne jeg mærke nogen af de samme spændinger og nervøsitet, som jeg fik op til mine første maratonløb. Hvad skulle jeg spise og drikke, hvilke tøj skulle jeg tage på og hvordan skulle min taktik være? Jeg valgte

et tempo på omkring 5min per km og vil se hvor længe, jeg kunne holde den. Hvis jeg kunne løbe over 60km, ville jeg være godt tilfreds og 65km ville være fantastisk.

Selve dagen og vejret var perfekt. Lidt vind, 5C og overskyet. Rigtig godt når vi er i november måned i Danmark. Ruten er 3.125km i en skov ved siden af Grenå idrætscenter. Helt flad rute i læ for vinden. Ingen undskyldninger at hente der! Så gælder det bare om at løbe så langt som muligt over 6 timer.

Starten gik og jeg fandt hurtigt i en rytme. Det meste af ruten var på skovstier og det var dejligt at løbe på. Der var et super depot, som vi løb igennem efter hver omgang med alt muligt. Vand, energidrik, slik, kage, cola, peanuts, frugt og mere. Jeg fik drukket lidt hver gang, mest vand og en gang i mellem lidt slik. Jeg er ikke så god til at spise og løbe, så jeg var lidt spændt på, om det vil betyde noget senere hen i løbet. Det gjorde det bestemt ikke. Mine omgangs tider lå stabilt hele vejen. Benene blev trætte, men det var psykisk, der skulle arbejdes mest. Efter 2 timer er der stadig 4 timer tilbage. Efter jeg havde gennemført et maraton, var der

stadig over 2 timer tilbage. Det var vigtigt at fokusere på noget andet og jeg tvang mig selv til ikke at kigge på mit ur. Da hornet lød og de 6 timer var gået, havde jeg løbet 67,7km og en 15 plads ud af 150 løbere. Jeg smilede og tilfreds (underdrivelsen), stolt og med armene løftede, gik jeg tilbage til startområdet. Det var hårdere at gå den km, end de 67, som jeg lige havde løbet.

Det er et rigtig godt arrangeret løb og hver eneste gang vi løb igennem forplejningsområdet, blev vi klappede af de frivillige og det var hver eneste gang i 6 timer! Det er stadig, 3 dage efter, ikke sunket helt ind, at jeg har løbet så langt i min første ultra. Det er nok mest, at jeg kunne holde det samme tempo hele vejen, der overrasket mig. Ja, jeg er lidt træt i benene, men jeg tror den fantastiske oplevelse, som jeg har haft, hjælper med at glemme det lidt.

Vil jeg gøre det igen? Det ved jeg ikke endnu. Skal jeg løbe længere endnu? Den skal jeg lige sove på.....

Af Alan Coop

Er Facebook farligt? - eller kan det være et nyttigt medie for BMI Motion?

I mit virke i klubben som tovholder, referent og billedformidler ifm. forskellige løb har jeg ofte brugt Facebook flittigt. Men indimellem støder jeg på medlemmer, der siger: "Jamen jeg har slet ikke Facebook" eller "Kan du ikke også lægge det på hjemmesiden?".

Til det sidste kan indvendes, at hjemmesiden – selv om den kan være god nok til at finde Løbesedlen, tidligere resultater og løbskalenderen – er temmelig statistisk. Der er kun få, som forstår at lægge noget ind på den, så der går længere tid uden aktivitet på siden.

På Facebook, derimod, har alle (som er medlem af BMI Motions Facebook-gruppe) ret til og mulighed for at lægge billeder ind, annoncere løb, som de er tovholder på, spørge om kørsel til et løb, efterlyse en glemt jakke, opfordre til en ekstra løbetur før træningen osv. – kort sagt, det kan være et dynamisk forum, hvor medlemmerne kan komme hinanden ved og hurtigt kan udveksle nyheder, informationer og billeder.

Så hører man ofte indvendingen: "Jamen det kan jeg slet ikke finde ud af" eller "Nej tak, så får jeg aldrig fred for alle de "venner", jeg pludselig har".

Her må jeg dog sige, at så farligt er Facebook altså ikke. For det første er det ikke spor vanskeligt at oprette en profil, som den følgende vejledning gerne skulle vise, og for det andet bestemmer man helt selv, hvor meget man vil involvere sig. Når man opretter sin profil, skal man af hensyn til andres sikkerhed oplyse sit navn, køn og fødselsdato, men ingen kan jo kontrollere, om BMI Motion har 17 medlemmer, der hedder Ole Jensen og er 29 år gamle. Det vil dog gøre eventuelle kommentarer noget mere gennemskuelige, hvis man opgiver sit eget navn – senere i oprettelsesprocessen kan man skjule sin alder. Man skal heller ikke uploade et billede, hvis man ikke vil. Man kan kort og godt være stort set så anonym, som man ønsker det og kun bruge sin profil til at have kontakt til BMI Motion.

Med hensyn til venner, så bestemmer man også selv, om man vil være venner med andre på Facebook. Får man en opfordring, kan man blot undlade at svare på den,

og så er den ikke længere. Og hvad angår de meget frygtede vira og apps, så er det også ganske op til en selv, hvad man klikker på – hvis man lader være med at gøre andet end at læse nyheder og se billeder, pådrager man sig ingenting.

På den smarte side kan man sætte sin Facebook-profil til at advisere sig, når der sker noget nyt på gruppens side – og ønsker man ikke at bruge sin arbejdsmail eller private indbakke til det, kan man (inden man begynder på Facebook) på gmail.com, hotmail.com eller live.dk hurtigt oprette en mailkonto, som man kan tilknytte til sin Facebook-profil og så bare logge ind på, når man vil se, om der er sket noget. Man KUNNE selvfølgelig også bare klikke forbi Facebook-siden og tage et hurtigt kig ☺

I det følgende vil jeg give en hurtig, trinvis vejledning i at oprette en Facebook-profil. Jeg er på ingen måde nogen ekspert i it-sager, og måske kan der være lidt forskel i den enkeltes oplevelse af processen, men i bund og grund er det let og hurtigt og giver pludselig adgang til en verden af nyheder og kontakt. Jeg står gerne til rådighed med yderligere input, hvis det står i min magt, men ellers er der som regel altid nogen, der har erfaring med dette medie, som hurtigt kan give et godt råd.

1. Gå ind på www.facebook.com.
2. Indtast dine oplysninger under "Opret profil", og tryk på knappen "Opret profil".
3. På den e-mailadresse, du har opgivet, modtager du nu en mail med en knap ("Gennemfør tilmelding"), du skal trykke på.
4. Nu kan du på Facebook-siden klikke på den lille pil til højre for dit navn i øverste højre hjørne. Her kan du vælge "Kontoindstillinger", der rummer en række indstillinger for kontoen. Under dette punkt kan du f.eks. i panelet til venstre vælge "Notifikation", hvor du kan indstille, hvordan du vil underrettes om aktivitet på din profil.
5. Ved at trykke igen på den lille pil og vælge "Privatindstillinger" kommer du ind på et område, hvor du f.eks. kan vælge, hvem der må sende dig venneanmodninger. Der er mange funktioner, du selv kan rode lidt rundt i, men ved at trykke på den store knap, der hedder "Brugerdefi-

neret", kan du styre, hvem dine oplysninger må være synlige for. Under "Tidslinje og tagging" kan du også styre, hvem der må føje ting til din tidslinje.

6. Når du har foretaget dine indstillinger, kan du tilbage på startside trykke på linket "Spring dette trin over" og gå videre til trinnet med profiloplysninger. Her kan du undlade at opgive noget og igen trykke på "Spring over".
7. Under "Profilbillede" (trin 3) kan du vælge, om du vil uploade et billede.
8. Til sidst kan du igen gå til dine privatindstillinger og se, om du vil ændre noget. Ved at klikke på "Startside" i øverste højre hjørne kommer du til udgangssiden for din profil.
9. I feltet "Søg efter personer, steder og ting" øverst på skærmen skriver du "BMI Motion" og klikker på det blå felt, der vises med gruppens navn.
10. Inde på BMI Motions Facebook-side klikker du øverst til højre på "Bliv medlem af gruppe", hvorefter du hurtigt vil blive gjort til medlem af et af de øvrige medlemmer.
11. Nu er du i gang og kan overvåge eller deltage i aktiviteterne.

Der er sikkert nogle trin, der kan gøres anderledes, og alle elementer er måske ikke ens i alle browsere, men dette skulle kunne få de fleste i gang med Facebook og ind på klubbens side. Og så skal det måske nævnes, at det ikke er en side, hvor der hver dag slås mange beskeder op. Mange dage er der stille og fredeligt, og så sker der som regel noget i forbindelse med løb og andre klubaktiviteter. Som sagt er man også selv velkommen til at give et besyv med og gøre siden mere livlig.

Alt dette betyder på ingen måde, at klubbens egen hjemmeside bliver nedlagt eller afskaffet, men blot, at klubbens Facebook-brugere håber, at endnu flere vil begynde at benytte denne platform, så vi som klub kan bruge Facebook som det aktive medie, det er tænkt som, og så mange flere medlemmer kan føle, at de på flere måder er aktive medlemmer af klubben.

Vel mødt!

Thomas Wollesen Rambusch

Løb-langt arrangementer

Vi holder løb-langt arrangementer søndag den 13. januar (ca. 13-22 km) og søndag den 11. marts (ca. 17-27 km). Begge dage kl. 10 med start fra Egelund. Ruterne vil være afmærkede, og der vil være væskedepoter. Efter turen er der kaffe og te, boller og kage i Egelund.

Deltagelse er gratis. Tilmelding er ikke nødvendig. Bare mød op. Alle er meget velkomne, nye som gamle medlemmer.

Hvis man vil løbe kortere end de afmærkede ruter, er det helt lovligt at skyde genvej!!!

Måske fyrer vi også et tredje løb-langt arrangement af senere på foråret. Idéer er velkomne.

PS. Det er rigtig god fortræning til VM i Halvmarathon i 2014, hvor alt der kan gå, kravle og løbe i BMI Motion jo stiller op. Det gælder om at få kilometre i benene så tidligt som muligt, så mød op til løb-langt!!!

*Venlig hilsen
Motionsudvalget*

Nymarksalle122@gmail.com

TIL BMI FEST MED BMI MOTION

Som nogle sikkert allerede har set, inviterer BMI alle medlemmer til fest i Egelund 16. marts 2013 kl. 18. Når vi med kort varsel kan rekrutteret 81 løbere til VM i halvmaraton i 2014, er det spændende at se, hvor stort hold BMI Motion kan stille til BMI-festen?

Du slipper for at lave aftensmad, og får en aften uden genudsendelser, fri dans til musik leveret af "Fede 80'ere" og ikke mindst godt selskab.

~~Tilmelding og betaling sker via bmi-egelund.dk
Hvis du tilmelder dig inden den 10. december 2012 er prisen kr. 295,-, herefter stiger den til kr. 335,-
Når du har købt billetter sender du en email til fest@bmi-egelund.dk
I emnefeltet skriver du: Bordbestilling + BMI Motion - x personer.~~

*Festhilsen fra
Kirsten Elisabeth Petersen*

NB NB

Vi har i bestyrelsen modtaget den gode ide at støtte op om den fælles BMI-fest d. 16.3. og det har vi set positivt på, så derfor giver klubben 100 kr i tilskud.

Derfor hvis du vil med til BMI festen så tilmeld dig til Lene Gisselmann på :
lene.gisselmann@gmail.com
senest d. 8.12. Vi sørger så for den fælles tilmeldning.

Vi betaler det fulde beløb fra Motion – og du betaler 195,- til motion, konto nr. 1551 3663071947, senest den 8. december 2012.

Klubaften i Løberen d. 6.12.

Så vil vi gerne invitere til den første klubaften hos vores nye sponsor – Løberen.

Den finder sted torsdag d. 6.12. fra kl. 18.00 hos Løberen, Vester Allé 20, Aarhus.

Der vil først være et løberelevant oplæg og efterfølgende mulighed for at snuse rundt i butikken – få kyndig vejledning – og endelig gøre gode køb med vores rabataftale – måske julegavekøb ☺

Der vil blive trakteret med kaffe og kage. Og måske kan vi få vores klubtøj med....meldingen er at det er klar i starten af december.

Nytårs travetur

En af årets skønne traditioner, der afrunder året med en dejlig vandretur i skoven, hyggesnak på kryds og tværs, stop op for en lille én, (jeg har med til alle aldersklasser), og en fortælling undervejs om et sted eller omgivelse.

Mødestedet i år er Vilhelmsborg (v/ restarurant Mejeriet) nytårsaftens dag (31/12) kl. 12.00.

Indtagelse af de medbragte lækkerier til ganen, efter vandreturen, gør vi i vognporten.

På gensyn til den traditionsrige tur, hvor vi kan ønske hinanden rigtig godt nytår.

Henrik Vistisen



<http://bmi-egelund.dk/index.php?id=533>

Klubbetalte løb i 2013

Dette er en miljørigtig artikel. Det er genbrug fra ende til anden. Der er nemlig ikke grund til at lave om på en god idé. Derfor fortsætter vi i 2013 med at tilbyde et væld af klubbetalte løb.

Konceptet er dét enkle, at hvis en selvbestaltet tovholder kan samle minimum 10 BMI-løbere til et motionsløb, betaler klubben generøst regningen. Medlemmerne er vilde med den idé, og de har bakket op om det i både 2011 og 2012. Vi håber, at I vil blive ved med det i 2013.

I 2013 er "reglerne" for klubbetalte løb således de samme som sidste år:

- Der er en overordnet budgetramme på 30.000 kroner for klubbetalte løb i 2013.
- Et løb bliver kun klubbetalt, hvis minimum 10 BMI'ere deltager.
- Hvert klubbetalt løb har en tovholder (**og vi opfordrer folk til at melde sig**) med ansvar for intern markedsføring af løbet, modtagelse af tilmeldinger og den praktiske afvikling af BMI's deltagelse.
- Carsten Kjærgaard står for den økonomiske tilmelding af løberne til det enkelte løb. Det vil sige, at når tovholderen har registreret, hvem der deltager i et løb, sender han/hun navnene og andre relevante informationer (alder, distance osv.) til Carsten, som så tilmelder og betaler. Carstens mailadresse er: nymarksalle122@gmail.com
- Motionsudvalget udvælger som udgangspunkt 11 klubbetalte løb (se nedenfor) i 2013.
- Derudover har medlemmerne mulighed for at foreslå yderligere klubbetalte løb henover året. Forslag sendes til Carsten på nymarksalle122@gmail.com. Alle forslag er velkomne. Forslagsstillerne er automatisk tolvholder på de foreslåede løb. Så længe vi har penge i kassen, er forslag velkomne!!
- Et løb og tilmeldingsfristen annonceres i god tid på alle tænkelige medieplatforme - her i Løbesedlen, på Facebook, på hjemmesiden, ved gammeldags opråb før fællestræning samt ved hjemmebesøg, hvis tovholderen er særligt energisk!!
- Hvis du har tilmeldt dig et klubbetalt løb og alligevel ikke kan deltage, finder du selv en anden deltager. Det er IKKE tovholderens opgave at finde reserver. Hvis du alligevel ikke møder op og ikke finder en afløser, bliver du opkrævet betaling for løbet.
- Behøver vi at sige det?: Klubtøj er som altid et uforhandleligt adgangstegn til de klubbetalte løb. Uden klubtøj intet gratisløb. Lån dig frem, hvis du ikke har en klubtrøje.
- I starten af januar lægges de klubbetalte løb ind i kalenderen på hjemmesiden. I takt med, at der melder sig tovholdere for det enkelte løb, kommer de også i kalenderen. Tovholderne melder sig til Carsten på nymarksalle122@gmail.com

Og så et særligt OBS i 2013:

Motionsudvalget vil lægge sig i selen for at få mange løbere med til 24 timers løbet i Viborg i august. Vi smækker BMI-telte op og laver fælles grillfest lørdag aften. Man kan selv vælge, hvor mange ture á 5,73 km man vil løbe. Hvis man kun kan afsætte noget af lørdagen, kan man nøjes med at løbe et par ture, fx lørdag eftermiddag, og bagefter drikke fadøl og spise steaks. Men man kan selvfølgelig også "få lov" til at løbe otte runder á 5,73 km hele natten, hvis det er det, man har lyst til.

Kort sagt: 24 timers løbet i Viborg bliver en BMI Event i 2013. Mere information følger.

Og nu til listen over de foreløbige klubbetalte løb. Mere information om tilmeldingsfrister følger:

Klubbetalte løb i 2013

20/1 -3/2 – 24/2 – 17/3 – 4/4:

Dupontløbene (Vintercup) i Aarhus (5 km – 10 km).

Tovholder: Thomas Wollesen Rambusch, tsr@textminded.dk

14/4:

Tækker 1900 Stafetten i Aarhus (6 km – 10 – km og børneløb på 2,5 km).

Tovholder: Motionsudvalget, nymarksalle122@gmail.com

Sidst i maj (dato ikke fastlagt endnu, men det bliver en hverdagsaften):

Topas Forårsstafetten (5 km – 10 km).

Tovholder efterlyses.

12/6:

Anettes Sandwich kvindeløb (5 km – 10 km).

Tovholder efterlyses.

Sandsynligvis 13/6:

MARK-On Mandeløbet (5 km – 10 km).

Tovholder efterlyses

Sandsynligvis 18/8:

Odderløbet (6,2 km – 10,5 km – ½ maraton samt børneløb).

Tovholder efterlyses

Sandsynligvis 27/8:

Solbjerg Sø Løbet (5 km – 12 km).

Tovholder efterlyses

Sandsynligvis 11/8 – 12/8 (lørdag kl. 12 til søndag kl. 12)

24 timers løbet i Viborg (stafethold; runder á 5,73 km; du vælger selv hvor mange).

Tovholder: Carsten Kjærgaard, nymarksalle122@gmail.com

8/9:

Audi Challenge Aarhus Halvmarathon

Tovholder efterlyses

Sandsynligvis 20/10:

Vejle Ådal Halvmarathon (5 km – 10 km – ½ maraton)

Tovholder efterlyses

27/10:

Himmelbjergløbet (2,650 km – 9,6 km – 15,1 km)

Tovholder: Sebastian Best , sebastian.best@info grindsted.dk

Venlig hilsen

Motionsudvalget

Nymarksalle122@gmail.com

Kalenderen ses fremover kun på hjemmesiden:
<http://www.bmi-egeland.dk/index.php?id=246>

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@infogrundsted.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
Næstformand Ernst Jæger Frederiksen. Email: e-jaeger@hotmail.com Tlf: 26748504
Best. medl. Ulrik Flyndersøe. Email: flyndersoe@gmail.com

<http://www.bmi-egeland.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 1551 3663071947



www.loberen.dk