

LØBESEDLEN

BMI Motion
September 2013



Solbjerg Sø Løbet 2013 – BMI markerer sig igen!



Vejret var (som det normalt er til dette løb) med BMI Motion, da 20 friske sjæle stillede op til årets udgave af Solbjerg Sø Løbet.

Ruterne var uændrede på 5 og 12 km, bakkerne lige så udfordrende som altid, og fordelingen hældte mest til de 5 km blandt løberne.

Humøret var højt, og alle gik til opgaven med krum hals – men det er også dette løb, hvor der er kage til overflod, når man kommer i mål, samt øl og vand – lige et løb for BMI!

Der blev løbet godt til, og BMI markerede sig med flotte placeringer – f.eks. blev Helle Hammer Mortensen nr. 9 og Charlotte Weitze nr. 10 blandt 88 kvinder på 5 km, mens Kristian Koldtoft blev nr. 7

samlet (ud af 87 deltagere) på 12 km. Mest imponerende var dog nok Victoria Wollesen Rambusch, som efter et intenst spurtopgør kunne veksle sidste års 3.-plads hos pigerne ud med en flot 1.-plads ud af 12 piger!

Vi nød det store udvalg af forfriskninger efter løbet, mens der blev udvekslet erfaringer og oplevelser, og alle gik hjem med en god oplevelse.

En stor tak skal lyde til alle fremmødte, der var med til at gøre aftenen til en succes.

BMI Motion vender tilbage til næste år!!!

Af Thomas Wollesen Rambusch





Styrke- og motions- træning

Hilsen fra vores nye træner:

Jeg hedder Nana Nørby, er 41 år og bor i Beder sammen med min mand og vores to børn. Jeg skal træne jer i BMI Motion i denne sæson.

Jeg er skolelærer i Odder med Idræt på linje. Jeg løber, cykler, spiller tennis, svømmer og træner i reformermaskiner.

I løbet af sæsonen vil jeg have fokus på at træne styrke, balance og smidighed.

Træningen vil foregå med skiftende redskaber som: redondobolde, elastikker og håndvægte til behageligt musik.

Jeg glæder mig til at se jer til træning med sved på panden og et godt grin.

Af Nana Nørby

1. træningsaften er tirsdag den 10. september kl. 18.00 på Beder Skole.

Vandreture i efteråret:

Vi mødes den første søndag i måneden kl. 10.30 - husk madpakke og drikkevarer.

- Søndag den 6. oktober ved Skovmøllen (Henrik har arrangeret turen)
- Søndag den 3. november på torvet i Odder
- Søndag den 1. december ved tømmerpladsen i Fløjstrupskov

Hilsen Lene

NB

Modtager I ingen mails fra BMI Motion f.eks. vedr. løb eller at Løbeseddel er kommet på hjemmesiden?

Ved hver udsendelse modtages fejlmeldinger på flere af jeres mailbokse.

Er du i tvivl om hvor vidt BMI Motion nu også har din rigtige mailadresse, så send en mail til bmimotion@gmail.com med oplysninger herom.

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@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
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