

# LØBESEDLEN

**BMI Motion**  
August 2014



## Kom til en spændende klubaften

**Onsdag den 10. september kl. 19.00**

I Børnehuset Østerskov  
Mallinggaardsvej 6  
8340 Malling

Klubben er vært ved en øl eller vand – tilmelding senest 8. september til [lene\\_nicolaisen@mail.dk](mailto:lene_nicolaisen@mail.dk)

Se og Hør, billeder fra løbeture i det vestlige USA med gode historier fra Niels Ole og Jesper. Vi tager jer med helt ud i baglandet, hvor der kun er løbere, vild natur og fantastiske løbeoplevelser for livet.

Niels Ole har taget turen mange gange, hvor Jesper først lige er tændt.

Dette har ført til "RUN the Canyons", som er løberejser i det vestlige USA.

Vi løber gennem de mest farvestrålende canyons, krydser vandløb, løber i ørkenen og får generelt smagen af isolation – en løbeoplevelse for livet.

Med venlig løbehilsen  
Jesper Damgaard Kristiansen  
Running Founder  
GEPARD aps



## Vandretur!

Søndag den 10. august tager vi på vandretur fra Silkeborg til Ry – Himelbjerggruten (ca. 25. Km).

Pak rygsækken med vand, mad, kaffe og kage til hele dagen.

Vi mødes ved Ry station kl. 8.30 (toget mod Silkeborg kører kl. 8.57) Vi er tilbage i Ry kl. ca. 17.00.

Efter turen er det muligt at deltage i grill aften på Bodil og Knuds terrasse. Dem der har lyst til det, skal selv tage kød, tilbehør, vin og tallerkner og bestik med.

Tilmelding senest 5. August til [lene\\_nicolaisen@mail.dk](mailto:lene_nicolaisen@mail.dk)

## Fest !

Fredag den 3. oktober holder vi fest på Malling Kro.

Nærmere oplysning og tid og pris i næste løbeseddel !



## Mandagsløbetræning

I August måned løber vi om mandagen kl. 17.30 på Fuldenløbets ruter.

Mødested ved fritidsklubben.

Hilsen  
Ernst

## Løbejakke mangler ejer

1. juli blev der fundet en BMI løbejakke i Fløjstrup Skov.

Henvendelse til [kirsten@underlien.dk](mailto:kirsten@underlien.dk)

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

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

**BMI MOTIONS bestyrelse:**

Formand Ernst Jæger Frederiksen. Email: [e-jaeger@hotmail.com](mailto:e-jaeger@hotmail.com) Tlf: 26748504  
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. Lone B. Petersen. Email: [LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk](mailto:LoneBaggersgaard.Petersen@silkeborg.dk) Tlf. 2233 3077  
Best. medl. Lene Nicolaisen: [lene\\_nicolaisen@mail.dk](mailto:lene_nicolaisen@mail.dk)  
Næstformand Kirsten E. Petersen: [kp\\_eep@post6.tele.dk](mailto:kp_eep@post6.tele.dk)

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

**Stof til folderen: senest 24. 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 1551 3663071947



[www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)