

# BMI MOTION

## Klubbladet

15. august — 30. september 2007



### Siden sidst

#### Jubilæum med sidespring

Af Kirsten E. Petersen

Her følger en forsinket beretning fra jubilæumsfesten som supplement til billederne fra engangskameraerne.

På en dejlig solrig lørdag sidst i april iklædte vi os festtøj og satte kursen mod Odder Parkhotel for at være med til at fejre klubbens 25 års jubilæum. Det samme havde godt 70 andre medlemmer af BMI Motion valgt at gøre: Nogle af dem, der var med til at starte klubben, hurtigløberne som profilerer os sportsligt, motionister, dem der kommer i skoven hver gang, og dem man sjældent møder, de der efter 25 år er mest til tirsdagsgymnastik og gåture, yngre, midaldrende og oppe i årene – ja, vi kunne uden tvivl indeles på mange måder.

Uden mad og drikke duer helten ikke, ej heller BMI'ere, så da Lene Nicolaisen havde budt velkommen på vegne af festudvalget, gik vi til bords. Her var kortene blandet godt og grundigt, vi kom alle i godt selskab og lærte flere BMI'ere at kende den aften.

Den lækre mad blev hjulpet godt på vej af et ældre tjener-par klædt i sort og hvidt og en mellemting mellem skrappe bedsteforældre og Cafe Kølbert. I løbet af aftenen blev de fleste af os indviet i 25 måder at bruge et hygiejnebind; modellen med tape er faktisk overraskende anvendelige både når der spilles rødvin, som hagesmæk, når armsveden bliver for voldsom eller hvis man får ondt i albuerne af at have dem på bordet.

Intet jubilæum uden taler – heller ikke dette. Vores veloplagte formand, Carsten Kjærgård afslørede, hvad der i sin tid gav startskuddet til BMI Motion. Kort fortalt blev en utro ungervend fra Beder-Malling området forstyrret hos elskerinden, som boede tæt på stadion i Århus, han hoppede ud af vinduet uden tøj og gemte sig blandt en flok Århus 1900 løbere... Selvom nogle af stifterne af klubben var med til festen, var der dog ingen, der tilkendegav at det var ham, der havde hovedrollen i Carstens muntre fortælling.

Også andre bidrog til en fornøjelig aften med taler og sange, men ingen nævnt – ingen glemte. Senere viste det sig, at vores belevne tjener kunne mere end hygiejnebindets ABC, f.eks. lykkedes det ham ganske ubesværet at liste Bh'en af en af kvinderne i selskabet.



Efter spisningen var det tid til at røre benene – den glade danse musik sikrede at dansegulvet var fyldt hele aftenen, og dansede man ikke, blev der snakket og hygget efter alle kunstens regler indtil natmaden var sat til livs, og det atter blev tid til at drage hjemad med bus til Malling og Beder.

Tak til festudvalget, som fik sat nogle gode rammer for festen. Det var første gang, vi deltog i en klubfest, men bestemt ikke sidste!

Kirsten E. Petersen

### **Forårsstafetten 29/5**

*Af Morten Andersen*

BMI deltog med 2 hold, et mix-hold, hvor der blev kæmpet hårdt om, hvem der er bedst, det er kun Kurt Ellemose der skal oppe sig lidt, men han har jo også været langtidskadet:

Finn Mortensen 23:11, Torben Hermansen 23:30, Helle Nielsen 24:01, Helle Hammer Mortensen 24:13 og endelig Kurt 26:56, på disse hårde 5km, i alt en sluttid på 2:01:51 som rakte til en placering som nr. 15 i deres klasse.

På herreholdet var vi kun 4, så "yngste" mand Alan Copp måtte løbe 2 ture, så efter at være kørt til Beder igen, efter sine glemte løbesko, løb han 2. og 4. tur på imponerende 18:04 og 18:48, Steen Laursen løb 20:39 og Steen Pedersen 21:00, og undertegnede løb 18:56. I alt en tid på 1:37:27, som rakte til en placering som nr. 10. Og endelig skal jeg da også nævne, min søn Mads Damgaard Andersen på 9 år. Hold øje med ham, han blev nr.7, i børneløbet, i tiden 9:01 (for nøjagtig 2,05 km, speciel information til Carsten Kjærgård), hvilket rakte til en podieplads og præmier, for en 3.plads i aldersrækken 9-10 år. Han var pavestolt, og faren ligeså! Alt i alt en dejlig dag/aften, med dejligt vejr og ikke mindst smadderhyggelige løbefæller, men puha, det er et par barske afsluttende kilometer. Der var mange andre BMI'ere som løb for deres respektive firmaer og for "fjenden" (Gudjon Århus 1900 Hårde Hunde), Ole Henneberg, Martin Klausen, Jens og sikkert mange flere.

hilsen Morten

### **Flødeskum, fuglefløjt og familiefight i Fløjstrupskoven**

*Af Lars Winther*

Selvom sommervejret ikke rigtig nåede frem i tide, så havde årets kagestafet lørdag d. 2. juni alle kvaliteterne – pæn deltagelse, lækre kager og en god fight ude på skovstierne.

11 hold á 3 løbere blev det til – heraf stort set alle med børn. Og med en pæn flok tilskuere og

et par sololøbere, var der en rigtig fin løbsstemning med hej og klap under vejs.

Løbet bestod af en 2 og 3 kilometers rute samt en 5 kilometer på begge rundture, hvilket gav muligheder for både store og små ben. Birgit Winther klarede den fælles opvarmning, og så var der ellers klar til første etape. Allerede her viste de hurtige hold tænder, da Jakob (-mini Morten Andersen), Mikkel (-mini Bent Mylund) var blandt de første. Storebrødrene fulgte godt op, hvor efter de 2 fædre kørte de to placeringer sikkert hjem.

Sejren til familien Andersen, som tilbagelagde de samlede 10 km. på 40 minutter rent, var fuldt fortjent. De to nye skud i Andersenfamilien fik også vist, at de mestrer faderens evne til at æde sig selv med en stenhård spurt. Præstationen gav adgang til frit valg i overskudslageret af klubbøj til de tre på vinderholdet.

I den mere rolige ende af feltet var der både babyjogger med rundt, og Knud Jespersen strålede som en sand morfar efter at barnebarnet Mads kom i mål.

Herefter var der dømt sød tand. 10 kager og ét sæt boller var klar til bedømmelse. Kurt Ellemose lagde stærkt ud med en overbevisende håndtering af en hindbærroulade fra bageren, som var shinet gevaldig op med masser af flødeskum og friske jordbær. Knud forsøgte en smule usportslig at tale sin gulerodskagekage frem i førerfeltet, men konkurrencen endte alligevel som den plejer. Connie P. Mikkelsen og Helle Hammer Mortensen fik flest stemmer for henholdsvis en banankage med chokoladeovertræk og en mandelbund med flødeskumscreme og frisk frugt på. Godt bagt, piger.

Ros til motionsudvalget for et godt arrangement, som gav et par hyggelige timer i skoven.  
Hilsen Lars Winther.

### **Midtjydsk Bjergløb, Virkelund ved Silkeborg 3/6**

*Af Morten Andersen*

Et af mine absolut favoritløb, supersmuk rute, dejligt løbeunderlag (skovstier), superorganisation, mange tilskuere og nogle seje bakker!! Jeg havde løbet det 3 gange, så i år, hvor jeg ikke havde tilmeldt mig, men bare mødte op, havde jeg besluttet mig for, at nyde de første 21km, og så hvis benene ville, give den fuld skrue, de sidste 6km. Det er nemlig sådan at de sidste 6 km er en "bjerg"konkurrence for sig selv. Det var kanon vejr, næste for varmt, men jeg nød samtlige 21km, med masser af væskeindtagelse og småsnak og hilsen på officials og tilskuere. Det var svært at holde farten nede, når man løb

forbi mange af dem. De 21km blev nået i 1:36:20, et par dybe indåndinger, lidt vand og så af sted. Og det er sejt og hårdt, første km. godt 4:30 de næste 2km godt 10 min, men her har de også den værste bakke af dem alle, Høgsh Bænk, lang og sej, delt i 3 etaper! Jeg løb første og ganske langsomt anden, ene og alene pga. af tilskuerens klappen, men de sidste 6-8m måtte jeg også ned og gå.

Det lykkes heller ikke i år, at løbe hele vejen. De sidste 3km går det så brat ned af, hvilket km-tider på 3:26, 3:47 og 3:49 vidner om, i mål i 2:01:57...og allerbedst 25:38 på "bjerg"delen, og en overall placering som nr.5 på bjergdelen. Nr. 36 ialt. Fra klubben så jeg Ole Henneberg (2:23 nr.197) og Alan Copp i imponerende 1:55:56 (nr.22).

Alt i alt en super dag, det er virkelig et løb der kan anbefales, der er MEGET smukt, og det er en god test, for dem som overvejer et marathon. De har en børnerute, en vist nok skrap 12km og så de 27.

Med venlig løbshilsen Morten

### **Hundslundløbet 9. juni en skøn kuperet rute i Sondrup bakker – med 95 løbere.**

*Af Finn Kempel*

Hvem vil ikke gerne prøve nye udfordringer? Ja! – det gjorde vi den 9. juni i Hundslund – hvor der for 2. gang afholdtes "Hundslundløbet" arrangeret af Hundslund IF, i forbindelse med den lokale byfest – det var en ny og anderledes oplevelse, der kunne løbes 2 ruter i og omkring den smukke og afvekslende natur omkring Hundslund og Sondrup – ruterne var på 5,4 og 10,2 km og begge ruter vekslede meget, rigtigt meget, mellem skov, sand, vej, by og mark i bagende solskin, varmen kom visse steder kom op på ca. 35°C – og på trods af, at der var mange væske depoter, var der løbere der gik helt "kolde" og måtte køres hjem.

Den hurtigste herre på 5,4 km ruten løb på 20´55 og hurtigste dame kom ind i tiden 23´31 – for 10,2 km var hurtigste herre 37´11 om turen og hurtigste dame kom ind i den flotte tid af 44´37 – selv løb jeg ind som nummer 20, kun overhalet af en del Odderløbere, der på de sidste 3-4 km "spurtede" fra mig. Kirsten kom på en flot 6. plads.

Vi vil foreslå at vi næste år, i BMI regi, overvejer at tage til dette udfordrende løb – løbspris er 30 kr. for voksne.

Dette var lidt nyt derudefra - med løbende hilsner Kirsten & Finn

### **Par-marathon 16/6 i Århus**

*Af Morten Andersen*

Jeg havde den store fornøjelse, at have en super makker Ole Mathiesen, som netop er blevet færdig med en PhD, og derfor selvsagt ikke havde trænet alverden op til dette par-marathon. Dem som var med til løbet, og måske andre, husker måske dagen for, at det stod ned i stænger HELE dagen. Men for en løber er det jo ingen undskyldning.

Jeg ankom i god tid, til mit skifte med Ole og mødte her Gudjon, som løb med Jens fra HHH. Jeg varmede let op og indtog stadion hvor der var skifte og mål. Både Gudjon og jeg stod og trippede, spejdende efter vores respektive makker. Det skal indskydes, at Ole havde sat vores target til, at han skulle løbe 1:26 og jeg skulle løbe 1:24, jeg har aldrig fundet ud af helt hvorfor, Ole har altid været hurtigere end mig. Men imponerende flot kom Ole ind på stadion omkring de 1:25 og det var næsten på sekundet at vi skiftede, det skulle vise sig at være 1:25:56, jeg nåede lige, at råbe, du holdt din del af aftalen. Jeg har PR på 1:24:16 (rent 4 min. pr km) og formen er pt i top, så det skulle forsøges.

Efter første km kunne jeg heldigvis konstatere at det gik lidt for stærkt 3:50, næste 4:09, men jeg led allerede, der var ingen rytme og ingen overskud....næste km 4:22!!!Det ville bestemt ikke som jeg ville, og efter 7 km havde jeg smidt næste 1min, iht min tidsplan på 4.00 pr. km og kort derefter blev jeg overhalet af Gudjon, hvilket først var mentalt hårdt, men senere skulle vise sig at blive min redning. Jeg tænkte fandme nej – og besluttede jeg mig for at hænge på ham så længe jeg kunne, men led mindst lige så meget som til 1900-stafet. Og sammenlignet med Bjergløbet, hvor jeg havde masser af overskud, og selvom det var hårdt til sidst, så havde jeg det sjovt.

Peter Klange kan bevidne at jeg led, han så mig ved Ørnereden ved 8-9 km og igen ved 10-11km. Gudjon havde fået slået et hul, efter de 7-8km, på mellem 50-75m, som holdt stort set de næste 10km, og så lige pludselig gik det jo, der kom et par lange stykker hvor det gik lidt nedad, der gik det ok.

Ved 16-17km går op ad igen.. HÅRDT, men jeg holdt afstanden til Gudjon, og synes jeg hentede sågar lidt. Da der manglede 2km, fik jeg helt klart troen på at jeg kunne hente ham igen, og det var så mit kick, på en halvløj dag, at løbe op på siden af ham på stadions opløbsbane, for igen at miste pusten og farten (var ved at kaste op), mistede 5m, for lige at kigge op og se hvor langt der var til mål...og så sige fandme nej, give fuld skrue og mærke Gudjons ånde (i nakken) hele vejen. Det var den gode oplevelse! Så

jeg skylder faktisk Gudjon en stor tak, var han ikke kommet, efter de 7-8km, havde jeg ikke været mange minutter/sekunder under 1:30.

Nu lyder det jo som en kamp mellem Gudjon og mig, men der var faktisk stort set ikke andre løbere i vores tempo. Og jeg slog jo ikke Gudjon, han løb på 1:25:03, jeg havde bare takket være Ole et forspring, for jeg løb på 1:26:19. Så jeg holdt ikke sin del af aftalen. Vi blev nr.8. Fra klubben så jeg Brødbæk, Gitte løb 2:16 og Erling 1:41 så under 4 t, 3:57:18 rakte til en placering som nr.34. Torben Hermansen kom dog "på den forkerte side" af 4 t, men han løb til gengæld alle 42 km og 195 m selv, 4:00:21. Han blev nr.17 i sin aldersgruppe og nr. 196 totalt.

Et anderledes løb, hvor tanken er meget god, men i par-marathonet løber man rigtig meget alene.

Hilsen Morten

### **Sommerpause – nej ikke for alle**

*Af Helle Mortensen*

Onsdag d. 25. juli var vi en flok løbere og en cyklist, som til trods for sommerferien mødte op 17.30 på den store parkeringsplads. Henning Høj var cyklet hjem, da jeg kom i tanke om, at vi havde et kamera i bilen. Vi andre skulle selv-

følgelig fotograferes til folderen.

Efter løbeturen, som jeg syntes var blevet både længere og fyldt med bakker, gik nogle af os i vandet, som denne dag var ca. 17 grader. Det er godt nok friskt at komme i! Der var stadig enkelte solstrejf på standen, så det var dejligt at komme op og blive tør igen. Senere sad vi ved et bord i solen og nød vores medbragte mad og drikke.

Herligt igen at komme ud at løbe, efter for mit vedkommende, en lang sommer pause. Mange hilsner fra Helle

## **Kommende aktiviteter**

### **Fuldenløbet 2007**

Løbet afvikles lørdag den 8. september kl. 15.00.

Fortræningen til dette smukke og krævende løb kom godt fra start onsdag den 1. august, hvor mere end 60 løbere i alle aldre stod klar bag Beder bibliotek kl. 18.00. Der er fortræning hver mandag og onsdag frem til løbsdagen.

Vi vil gerne have endnu flere deltagere – og derfor har vi brug for jeres hjælp til at udbrede



*De sommerfriske løbere er fra venstre er det Kim, Ernst, Torben, Helle, Kurt, Jytte, Helle, Carsten, Kirsten og Steen.*

budskabet om løbet og fortræningen. Alle, som er med på maillisten til folderen får en fil med plakaten til Fuldenløbet, som vi håber, I vil printe ud og synliggøre på opslagstavler på arbejdspladser. Og så er der selvfølgelig også ekstra løbsbrochurer til at uddele til jeres naboer, kolleger m.v. Kontakt én fra Fuldenløbsudvalget for at få et par eksemplarer, eller tag et par stykker med hjem efter fortræningen.

Oplysninger om løbet findes også på: [www.bmi-egelund.dk/motion](http://www.bmi-egelund.dk/motion), hvor du også kan tilmelde dig online.

Også i år efterlyser vi "lodtrækningspræmier". Så hvis du er i en virksomhed eller på anden måde kan skaffe nogle lodtrækningspræmier, vil vi blive meget glade for at høre fra dig.

### Nyt i år

I år vil der igen være Fuldenløbskrus til gruppevindere. Overrækkelsen er med til at give en festlig stemning og vinderne er glade for det synlige bevis. Så hermed en ekstra god grund til at møde flittigt op til fortræning de kommende uger.

En anden nyhed er konkurrencen om præmie til det største forhåndstilmeldte hold. Du kan måske overtale dine kolleger, dine fætre og kusiner fra nær og fjern, forældre, søskende og elever i dit barns klasse, naboer, spillerne på fodbold-

holdet eller andre, du har kontakt til. Vi tæller antal tilmeldte – men I er selvfølgelig mere end velkomne til at sætte jeres egne mål, og måske udfordre andre... kun fantasien sætter grænsen. Det kræver lidt benarbejde at komme i gang med sådan en konkurrence, men vi håber at rigtig mange BMI'ere vil støtte og gøre reklame for konkurrencen og være med til at give både garvede og nye deltagere en god oplevelse til Fuldenløbet.

Har du lyst til at deltage i konkurrencen om det største forhåndstilmeldte hold, kan du tilmelde alle deltagere via online tilmeldingen.

### Fuldenløb for officials

Der afvikles officialsløb onsdag den 29. august, samtidig med fortræningen, så alle flittige uundværlige officials også kan få lov til at løbe og få registreret deres tid i Fuldenløbet.

Vi har brug for rigtig mange officials – og vi har allerede skrevet til alle jer, der var officials i 2006 og tidligere. Men, vi har løbende brug for nye hjælpere, så har du lyst til at give en hånd med, må du meget gerne kontakte Anne Grethe Birk på tlf. 86 93 68 14.

Hilsen Fuldenløbsudvalget Jan, Frank, Kurt, Anne Grethe og Kirsten



## Nyt fra Motionsudvalget

**Mårslet Run and Walk** lørdag den 18. august kl. 15.00. Startsted: Ved Mårslet Hallen  
Distance: 5 og 10 km  
Tilmelding: på dagen, gebyr under 15 år gratis + T-shirt, og over 15 år kr. 25,00 + T-shirt  
Der er tilmelding i Bomgårdshave i Mårslet fra kl. 10 -13 og ved Mårslet Hallen fra kl. 14.00  
Se mere på [www.runwalk.dk](http://www.runwalk.dk)

**Solbjerg Sø løbet** tirsdag den 21. august kl. 18.30. Startsted: Solbjerg fritidscenter, Solbjerg Hovedgade. Distance: 5 og 12 km  
Et rigtig godt løb, hvor der er mulighed for mange lodtrækningspræmier m.m.  
Kaffe/te – øl/vand og kage efter løbet.  
Dette er et klubbetalt løb og der er fællestillmelding til Carsten Kjærgaard.

**Odderløbet** lørdag den 25. august kl. 14.00  
Startsted: Nyt startsted: Skovbakkeskolens Idrætsplads. Distance: 5,7 og 10 km  
Dette er et klubbetalt løb og der er fællestillmelding til Carsten Kjærgaard senest den 22 august.

**Frijsenborgløbet** søndag den 26. august kl. 13.00. Startsted: Hammel stadion, Hammel  
Distance: ½ maraton kl. 13.00 – 6 og 12 km kl. 14.00. Gebyr: 50 kr. for 6 og 12 km, 70 kr. for ½ maraton. Mange lodtrækningspræmier.  
Gratis kaffe og kagebord efter løbet. Et hyggeligt løb i de smukke Frijsenborgskove. Kuperet halvmaraton.

**Marselis-løbet** søndag den 2. september kl. 11.00. Startsted: Tangkrogen, Århus. Distance: 6,4 og 12 km. Gebyr: 0-8 år 0 kr. , 9-15 år 60 kr., over 15 år 120 kr. Eftertilmelding : kr. 40,00. Yderligere information på [www.marselislobet.dk](http://www.marselislobet.dk)

Motionsudvalget Connie P. Mikkelsen

## Lidt af hvert

### Nye medlemmer i BMI Motion

Det glæder os at byde velkommen til klubbens nye medlemmer:

Kim Overgård Sørensen og Ann Bach Sørensen samt børnene Magnus og Stine fra Beder

Astrid Bernhard og Jens Matthiesen med børnene Laura og Clara fra Beder

Jan Dam Poulsen og Hilde Andersen fra Højbjerg  
Hilsen bestyrelsen

### Tak!

Hermed en forsinket tak for den smukke buket, jeg fik fra BMI Motion til min fødselsdag. Jeg blev overrasket og glad, så mange tak .  
Venlig hilsen Grethe

### Har du husket at tilmelde dig PBS ?

Der er stadig medlemmer, der endnu ikke har tilsluttet sig den automatiske opkrævning via PBS. Jeg vil derfor bede alle medlemmer tjekke, at det fornødne i den henseende er foretaget. Kontingentet for de medlemmer, der er tilsluttet PBS-opkrævning, er kr. 375,- pr år. For de medlemmer, der ikke ønsker at tilslutte sig automatisk PBS-opkrævning, er kontingentet kr. 450,- pr år. Gebyret på kr. 75.- opkræves i den efterfølgende januar måned.

Du kan som tidligere nævnt tilmelde dig til PBS på to måder:

### VIA NETBANK

Find et punkt i jeres bankmenu, der hedder "betalingsaftaler" eller lignende, indtast derefter følgende oplysninger:

PBS-Kreditornr. 04615603  
Debitorgruppenr. 00001  
PBS-kundenr (92) (her skal **dit** medlemsnr. stå – eksemplet som her er Charlotte Venshøj medl. nr. 92)

### VIA JERES BANK-FILIAL

Få banken til at lave en tilsvarende tilmelding som ovenfor anført.

På forhånd tak for indsatsen.

Charlotte Venshøj Kasserer



## PROFILEN

**Navn:** Kurt Ellemose

**Alder:** 58

**Civil status:** Single, har 2 voksne børn Mads og Katrine

**Uddannelse, job:** Arbejder som ingeniør i et rådgivende ingeniørfirma

**Andre fritidsinteresser:** Jeg går til dans om vinteren i øvrigt sammen med en flok BMI'ere, det er rigtig sjovt, og med afdansningsbal og det hele.

**Favorit ferie:** Har lige været på vandretur på det nordlige Island, det var storslået, lige min form for ferie.

**Største oplevelse i livet:** Som de fleste siger, er det at have børn, det er vel de eneste mennesker vi elsker ubetinget.

**Bedste løbesko:** Jeg har i mange år løbet i Asics, men løber nu i Nike, det er nu mest fordi jeg har fået dem gratis som træner i "start to run" projektet.

**Hvornår begyndte du at løbe:** Jeg begyndte omkring 1990 med meget korte ture.

**Indmeldt i BMI Motion:** Også i 1990 så vidt jeg husker.

**Hvor tit løber du:** Jeg bestræber mig på at løbe 3 gange om ugen.

**Sportslige mål:** Jeg har været skadet en meget lang periode og er først kommet i gang igen i begyndelsen af året. Mit mål er at kunne løbe et maraton igen.

**Bedste løb eller sportslige oplevelse:** Et maratonløb i Hamborg hvor det ikke gjorde ondt de sidste km.

**Hvad er årsagen til at du er medlem af BMI:** Jeg synes det er rart at løbe sammen med andre, vi får altid en god snak. Jeg har fået mange gode venner gennem BMI. Jeg opfatter BMI som en stor del af mit sociale netværk.

**Kan BMI Motion ændre noget for at blive bedre:** Jeg synes det er en rigtig god klub med mange gode aktiviteter ikke mindst vores rejser til løb i udlandet senest vores tur til Amsterdam. Vi kunne måske gøre noget mere for at skaffe nye medlemmer og modtage dem på en god måde.

**Et godt træningsråd:** Min erfaring er ikke at øge træningen for hurtigt, det giver skader. Ellers synes jeg det er dejligt at løbe om vinteren uanset vejret i regn og slud skal løberen ud, det er jo ikke noget problem at holde varmen når man løber.

## Aktivitetskalender 15. august—30. september 2007

| Dato                | Løb/arrangementer    | Tid og sted  | Tilm. |
|---------------------|----------------------|--|-------|
| August<br>September | Motionsløb i skoven  | Sommerruten fra P-pladsen i Fløjstrup Lørdage kl. 12.00 og fra 12. sept. onsdage kl. 17.30 |       |
|                     | Fuldenløbsfortræning | Mandag og onsdag kl. 18.00 sidste gang 5.sept.   |       |
|                     | Uformelt søndagsløb  | Ikke hver søndag—check hjemmesiden<br>Fra Kilden ca.1½ time søndag Kl. 10.30               |       |
| 21. aug.            | Solbjerg Sø løbet    | Solbjerg Hovedgade kl. 18.30   | F     |
| 25. aug.            | Odderløbet           | Kl. 14.00 NB. Nyt startsted: Skovbakkeskolens Idrætsplads                                  | F     |
| 8. sept.            | Fuldenløbet          | Bag Beder Skole Start kl. 15.00  |       |

F = Fællestilmelding

Fællestilmelding: Carsten Kjærgaard, e-mail: [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk) tlf: 8693 8696  
 Langdistanceløb fortræning: Steen Pedersen e-mail: [syp@webspeed.dk](mailto:syp@webspeed.dk) tlf: 8693 7612  
 Motionsudvalget: Birgit Winther e-mail: [larsogbirgit@pc.dk](mailto:larsogbirgit@pc.dk) tlf. 86 93 85 10  
 Connie P. Mikkelsen e-mail: [cpm@mikkelsen.mail.dk](mailto:cpm@mikkelsen.mail.dk) tlf: 8693 0078.

### BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Carsten Kjærgaard e-mail: [ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk) tlf: 8693 8696  
 Næstformand Poul Christensen e-mail: [hennyogpoul@mallinghuse.dk](mailto:hennyogpoul@mallinghuse.dk) Tlf.8693 3101  
 Kasserer Charlotte Venshøj. e-mail: [venshoj@mail.dk](mailto:venshoj@mail.dk) Tlf. 8627 6390  
 Best. medl. Kim Andersen e-mail: [catherina@oncable.dk](mailto:catherina@oncable.dk) tlf. 8623 1787  
 Best. medl./Redaktør Kirsten Bruun e-mail: [kh.bruun@mail.dk](mailto:kh.bruun@mail.dk) tlf. 8693 6942  
 Best. Medl. Helle Hammer Mortensen e mail [hfmortensen@yahoo.dk](mailto:hfmortensen@yahoo.dk) Tlf. 8693 3027

[www.bmi-egelund.dk/motion/](http://www.bmi-egelund.dk/motion/)

**Stof til folderen: senest 25. i hver måned på e-mail: [bmi\\_motion@hotmail.com](mailto:bmi_motion@hotmail.com)**

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

Hovedsponsor for BMI Motion:



Sponsor for Fuldenløbet:

Gør det du er bedst til – det gør vi

Danske Bank