

BMI MOTION

Klubbladet

1. november—30. november 2007



Siden sidst

En dejlig cross-dag

Af Carsten Kjærgaard

Vejret var perfekt. Heldagsregn om torsdagen sikrede, at mudderet var til stede i rigelige mængder. Sol på dagen sikrede, at de små tights var fundet frem. Bedre kan det ikke blive til et crossløb.

46 løbere og mange tilskuere var mødt frem til det årlige crossmesterskab i Vilhelmsborgskoven. Herligt at se så mange. Der blev virkelig gået til stålet, og der var mange imponerende spurtopgør ned ad asfaltvejen i skoven mod målet. Tre tider hos herrerne under 40 minutter vidner om, at den lokale elite var på plads. Men der blev løbet stærkt over hele linjen. Bl.a. fyrede Emil Adler på 9 år en 5

km-tid af på 23.34. Emil skulle tage ca. dobbelt så mange skridt, som de fuldvoksne herrer han dystede imod. Hvad kan det ikke blive til?

Tak for et flot fremmøde til alle. Tak til Steen for planlægning. Tak til Kurt for en sikker hånd med opmålingen. Tak til Charlotte for rigeligt kageindkøb. Og tak til Svend Aage og Anne Grethe for tidtagningen.

Alle tider kan ses BMI Motions hjemmeside (under "resultater").

Klubmestrene i hver deres aldersgruppe vil få overrakt diplomer til klubaftenen (julebanko) onsdag den 21. november.

Carsten



Klubmesterskabet 2007. Her er 5 km løberne lige startet. Feltet føres an af klubbens spirende talenter.



Emil Adler Sørensen (tv.) løb 5 km på den superflotte tid 23 min. 34 sek. Hvad kan han dog ikke udvikle sig til? —og så er han bare 9 år. (BMI Motion håber ikke, at talentspejderne hos Århus 1900 får øje på Emil, som i øvrigt har en bror, der hedder Mathias, som løber lige så stærkt!)

Nederst: Klubmesterskabet 2007. Her gør 10 km løberne sig klar.



Klubmesterskabet 2007

Af Morten S. Andersen

Tak for tævene, det var jo dejligt, at se så mange til vores årlige klubmesterskab. Så vi kunne få afviklet et rigtigt mesterskab.

Det er jo en super rute, det er vist nok Leo som står bag.

Personligt blev løbet ikke den store succes. Jeg havde besluttet mig for at hænge på de hurtigste, så længe jeg kunne, vel vidende at jeg måtte slippe før eller siden. Mine ben havde det super efter maratonet, men luften rakte kun til godt 1km så måtte jeg slippe. Op ad det stejle stigning ved viadukten (1,5km), måtte jeg helt stoppe, og jeg havde faktisk vendt om, for at opgive (nået jeg normalt ALDRIG gør), men jeg var flad og samtidig synes jeg det kunne være spændende, at følge opgøret mellem Andrew, Alan, med outsidersen Henrik Vedsted.

Jeg besindede mig dog og vendt om igen, jeg skulle jo trods alt gerne blive klubmester i min aldersgruppe. Jeg fandt mit eget tempo og fandt også overskuddet til en hidsig afsluttende spurt, det er vel mit varemærke!

Andrew havde vundet i flot stil foran Alan og med Henrik som nr.3. På mændenes korte distance vandt Leif Barsøe, med Emil Adler som nr.2, han er altså 9 år og løb knap 1 min. efter Leif i tiden 23:34, hold øje med ham. Hos pigerne var der vidst ikke den store spænding, med Birgit som vinder på den korte og Connie på den lange, men dejligt i øvrigt, at se at vi har flere piger/kvinder på vej.

En stor tak skal også lyde, til alle jer "Tordenskjolds soldater", som ALTID stiller op, og sørger for at vi har en klub, om det så er Jubi-løb, Fulden eller mesterskab.

Hilsen Morten Stig Andersen

Klubaften—Hold dig fra løbeskader...

Af Mikael Eggert Jørgensen

Der var temaet for Gitte Karlshøjs foredrag d. 10. oktober i Egelund for medlemmer af BMI Motion og Odder Motion. Den 47 årige løbslejlende samlede fuldt hus. Med Gitte Karlshøjs egne ord: et foredrag til motionsløberne om forebyggelse og egen behandling af løbeskader og om kroppens helingsproces og træningsplanlægning.

Gitte ved, hvad hun snakker om. Gennem 20 år har hun formået at holde sig på toppen i en individuel idræts-gren, der stiller store krav både fysisk og mentalt. Gitte Karlshøjs løberliv har ud over store resultater (som f.eks. ubesejret ved



danske mester-skaber siden 1989, verdensrekord i 2003 på ½-marathon, 6 europa-mesterskaber – veteran - på en uge i 2004), også omfattet såvel personlige som professionelle behandlingsmæssige erfaringer med en bred vifte af løbeskader.

De ca. 70 fremmødte løbere kunne derfor begrundet lytte med forhåbning om at få nyttig inspiration fra mesteren selv til at blive trælske skader kvit og/eller hente inspiration til at undgå skader. Vi hørte om alt fra indre og ydre faktorer, til helingsprocesser og helingstider, over eksentrisk træning for achillesener, skinnebensbetændelse og om løber- og springer knæ. Gitte Karlshøj rundede foredraget af med 10 gode råd til, hvad man kan gøre for at undgå løbeskader:

- ▶ opvarmning
 - ▶ jog af
 - ▶ udstrækning
 - ▶ øg kun med 10 % om ugen efter skadepause
 - ▶ skadeforebyggende træning
 - ▶ ny træning med måde
 - ▶ gode løbesko
 - ▶ løb i begge sider af vejen
 - ▶ løb på varierende underlag
 - ▶ hold musklerne smidige med massage
- hilsen Mikael

Emil og Mathias styrede helt vildt i Vejle!

Af Carsten Kjærgaard

To af klubbens yngre medlemmer - Emil og Mathias Adler Sørensen - gav de fleste baghjul i Vejle søndag den 22. oktober.

Hele 12 BMI'ere havde taget turen til Vejle Ådal for at løbe enten 10 km eller 1/2 marathon søndag den 22/10. Der blev løbet fremragende tider på den flade rute i herligt efterårsvejr. Men brødrene Emil på 9 år og Mathias på 11 år overskyggede dem alle. Mathias sprintede sig til en tid på 45.28 min. på 10 km distancen, og lillebror Emil lå lige i hans baghjul med 45.32 min. Det er altså temmelig godt gået, når man ikke er fyldt 10 år endnu. Det lover godt for generationsskiftet i klubben.

I den lidt ældre ende af skalaen leverede et de nye medlemmer - Kim Sørensen - en suveræn halvmarathon på 1.21.41 efter et stenhårdt udlæg på ca. 38 minutter på de første 10 km.

Men over hele linjen blev der gået til stålet. BMIs resultater var:

Kim Sørensen: 1.21.41 (1/2 marathon)
Ole Henneberg: 1.33.34 (1/2 marathon)
Lasse Mølholm Hansen: 1.35.45 (1/2 marathon)
Lone Petersen: 1.45.48 (1/2 marathon)
Lone Adler Sørensen: 1.55.08 (1/2 marathon)
Mie Brüel: 1.55.54 (1/2 marathon)
Ernst J. Frederiksen: 2.03.24 (1/2 marathon)
Mikael Eggert Jørgensen: 2.04.26 (1/2 marath)
Kim Grann: 39.52 (10 km)
Mathias Adler Sørensen: 45.28 (10 km)
Emil Adler Sørensen: 45.32 (10 km)
Andy Christiansen: 56.57 (10 km)

Hilsen Carsten

Berlin Marathon 30. september

Af Morten Andersen



Jeg drog allerede om fredagen af sted med min familie til Berlin Maraton. Vi havde valgt at tage toget, hvilket kan varmt anbefales, pris for 2 voksne og 2 børn kun 1.249 d.kr. Stort dejlig familieværelse på Holiday Inn nær ved Kurfürstendamm, til godt 750.- kr. pr. nat, var fundet på nettet. Vi (jeg) var klar!

Lørdagen blev brugt, på shopping og se lidt af denne prægtige by, og så skulle jeg, som nok det eneste minus på turen, ud til messehallerne

for at hente mit startnummer. Man kunne ikke få sit nummer om søndagen, og hvis man kan lide, at se på løbetøj og ALT hvad der hører løb, så er det sikkert en fornøjelse for nogle, der var mange store haller fyldt! Som ALT andet, klappe det, med at få startnummer uden nogen former for ventetid. Her mødte jeg Finn Mølkjær fra Mårslet.

Søndagen oprandt, morgenmad kl.6, sjov atmosfære sådan en dag, det er jo kun "gale" løbere der sidder der og spiser kl.6, alle mere eller mindre nervøse i betrækket. Jeg havde pakket alt, så jeg ikke skulle forstyrre familien unødigt, på dette ukristelige tidspunkt. Havde smurt vaseline og fået på plaster de rigtige steder ;). Havde også styr på metro mv., og om ikke at stå af ved "Hauptbahnhof" hvor nok den store masse stod af. Jeg havde, til trods for at de frarådede det, egen forplejning med. Den skulle afleveres senest kl.7:30, jeg kom kl.7:45 fik det med og kunne konstatere, at der som jeg havde regnet med, egentlig ikke var så mange der havde egen forplejning med.

Gik lidt rundt og nød det gode løbe-vejr, tjekkede der hvor jeg skulle aflevere min "bagage", der var absolut igen ingen kø. Så 10 min før løbsstart afleverede jeg, og gik ned mod startboksen. Så blev andet, en af "harene" varme op, det gik mega-stærkt.

Haile Gebrselassie, Etiopien skulle jo gøre et attentat på verdensrekorden.

Starten var en oplevelse

Næsten alle små 30.000 løbere sendte en ballon til vejrs. Jeg selv startede uden for hegnet, da jeg ikke kunne komme ind pga. trængsel. Men når først startstregen var passeret kunne man begynde at små lunte med det samme, der var god plads, og jeg havde også besluttet mig hjemmefra ikke, at lade mig stresses. Første km 4:34. Retfærdigvis skal jeg indskyde, at man bliver inddelt efter tider (officielle marathontider), så har man ikke løbet før, og skal starte i gruppe H, er der nok voldsom megen trængsel.

Jeg havde besluttet mig for, at dele maratonet op 6km, hvor jeg som udgangspunkt ville løbe 25 min/pr. 6km, dette lykkes aldrig, nok fordi jeg tog mellemtider pr. km.

Selvom mine 5 km mellemtider er yderst konstante, omkring de 21 min, så varierede de nu meget, dels fordi jeg lige skulle "af banen" for at snøre min sko om, den gnavede, og dels fordi jeg ikke kunne finde min "egen" drikke efter 16km, til trods for at der var flag mv. på. Turen var fantastisk, de kan altså bare det der de ty-skere. Masser, masser af mennesker, masser, masser af musik, jeg nød det, på et tidspunkt kom der en dansker op til mig, det var lige efter

det med snørebåndene(10-12km), han havde jubilæumsnummer på. Jeg fulgtes med ham en 6-9km, han var den dansker som havde løbet allerflest Berlin-marathons. Han var ret festlig, løb hele tiden ud til publikum, især hvis der var danskere, og fik dem til at heppe endnu voldsommere. Han kunne også fortælle at Haile var 30 sekunder foran, på mellemtiderne, i forhold til at slå verdensrekorden. Jubilæumsdanske- ren", jeg fik aldrig hans navn, forsvandt på et tidspunkt for mig.

Nå, de 21,1 km blev rundet 1:29:16 var den officielle tid. Ved 26km fandt jeg ret hurtigt min "frokost": gele uden smag, desværre eller måske heldigvis kunne jeg ikke få den skruet op, så jeg fik kun et lille hul og derved også kun en lille smule "kost". Jeg havde under mine lange træningsture haft besvær med at indtage noget som helst, ud over vand, uden at få ondt i maven.

Kort før 30 km gik der "som en steppebrand" igennem feltet, at Haile havde slået verdensrekorden og ALLE, tilskuere, som løbere klappede, det var en speciel oplevelse... selvom HALLO, jeg har altså godt og vel 12km igen. De 30 km blev rundet i 2:06:54, jeg havde undervejs fået ½ banan, men vand i mindre mængder HVER gang, og sportsdrik et par gange.

Det gik bare rigtig, rigtig godt. Med familien havde jeg aftalt at "mødes" ved 37km (Potsdam), jeg havde besluttet, at havde jeg det lige så godt der, skulle tempoet øges, men IKKE før. Jeg var noget slidt ved de 32-34km, men fandt heldigvis sammen med 3 tyskere, som holdt et godt, højt tempo, hilste kort på familien allerede ved 35km, og prøvede så at holde trit med "tyskerne", øge tempoet kunne jeg ikke....Og de sidste 3km var lange, meget lange, men som dem der har prøvet det ved, også rare på en eller anden led, jeg var jo inden for tidsrammen.

Brandenburger Tor og så de sidste 200-300m, rent triumftog, 2:58:28, og den sidste halvdel 5 sekunder hurtigere end den første, og "KUN" 54 min efter verdensrekorden. ;)

Træt glad og tilfreds gik jeg videre til indtagelse af diverse Red Bulls, øl mv., fik mit tøj lige så hurtigt som jeg havde afleveret det, de tyskere de kan det der. Jeg havde dårligt nok fået min pose med tøj, før en sms bippede, besked fra Alan Copp, som åbenbart havde fulgt mig på nettet, stor tak for det. Jeg kendte ikke selv min nøjagtige tid, da jeg, som sædvanlig, havde glemt at stoppe uret. Fra klubben deltog Erling Brødbæk, jeg mødte ham desværre ikke, men så udover Finn, også Jean Jepsen fra Hammel. Genforening med familien, vi havde egentlig aftalt arrangørens mødested, det kan ikke anbe-

fales, der er mange mennesker, men godt mobil- bilen er opfundet. Resten af søndagen blev bl.a. brugt på en bar, med live transmission af kvindernes VM i fodbold, de slog brasserne 2-0 så stemningen var helt HELT i top.

Mandag var det lidt hårdt at gå rundt, men bestemt til at holde ud. Vi tog toget sidst på eftermiddagen og var hjemme ved midnat. Alt i alt en fantastisk god tur.

Og kan Berlin anbefales? Jeg har jo kun løbet Hamborg, Odense og Berlin. 2 ting taler helt klart for Berlin, hurtig rute og historisk by. Men tilskuermæssig er Hamborg lige så god, de kommer nok endda tættere på en. Det er sjovt og dejligt, man føler sig som en helt, især de første 30-36km, men når først man er rigtig træt, måske også en smule anstrengende. Men vil man have en speciel, sjov oplevelse, så prøv et af de løb, jeg synes det er fantastisk. Jeg løb i dansk landsholdstrøje, og jeg kan varmt anbefale at man ifører sig et eller andet dansk. Hvis man altså kan lide det der med at blive hyldet!! Begge steder er der vel en 3-5.000 danske deltagere og op mod 10-15.000 danske tilskuer. Men tyskerne, den ½ eller hele million der er, skaber en stemning, man fatter ikke de gider!

De kan altså noget, de tyskere.

Hilsen Morten S. Andersen

Kommende aktiviteter

Nyt fra Motionsudvalget

Intervaltræning—nu fra Egelund

I weekenden har vi jo stillet uret en time tilbage. Cykelstien nede ved kilden er ikke oplyst, så derfor er vi blevet enige om frem over at løbe interval hver tirsdag kl.17.00 fra Egelund.

"Vi" er Gudjon, Henrik Vedsted, Ole Mathiassen, Morten Andersen og Birgit - det var flokken, der mødte op i tirsdags. Alle er velkomne, så bare mød op, hvis du har lyst til at prøve kræfter med intervaltræning. Vi bliver ved, indtil det bliver for mørkt og løber op til 10 x 800 m.

Venlig hilsen Birgit Winther





NU er vi startet i motionsrummet i Egelund igen!

Af Helle Mortensen

Vi er en lille flok som mødes fredag kl. 17 i motionsrummet. Til jer som ikke har været med, kan jeg fortælle, at vi starter med at varme op på spinningcyklerne. Vi har en cd,

som vi nu hører for 3. år i træk, den tager ca. en halv time og vi er meget varme, når den er slut.

Efter cyklingen er vi flere som har intentioner om at styrke arme, mave og ryg i maskinerne eller på måtter på gulvet. Jeg må dog sande at intentioner og virkeligheden ikke altid stemmer overens, den ene maskine er nu også meget social og opfordre til at man snakker med den som står overfor.

Efter anstrengelserne er det dejligt at kunne gå en tur i sauna og måske videre ind og spise i cafeteriet.

Vi har nogle gange haft en rigtig levende instruktør i stedet for vores cd instruktør, så bliver vi rigtig pisket igennem og har samtidig mulighed for at få svar på nogle af de spørgsmål som indimellem dukker op.

Der er 15 cykler i rummet og det giver jo en vis begrænsning i deltager antallet, men BMI MOTION har rummet til kl. 19, så hvis vi på et tidspunkt bliver rigtig mange, kan vi lave flere cykelhold.

Hvis ovenstående giver flere lyst til at deltage er I meget velkomne til at møde op. Vi hjælper hinanden med at komme i gang med både cykler og maskiner. Husk at tage et håndklæde og en flaske vand med. Begge dele meget gode at have ved hånden, især når man cykler.

På holdets vegne Helle

Julebanko- Julebanko- Julebanko

Kære BMI'ere

Tro det, eller lad være, men nu er det snart jul igen, og traditionen tro afholdes der Julebanko i klublokalet for hele familien:

onsdag den 21 november kl.19.00

3	20	33		60	80
6	26		45	66	87
	12	39	52	75	89

Vores dejlige julegløggpiger, Bente og Bodil, vil på sædvanlig vis holde gryden i kog, og rygtet siger, at i år bliver gløggen særlig god, selvom det bliver svært at overgå bryggene fra de forløbne år. Sodavandene til børnene brygger de dog ikke selv, men dette skyldes udelukkende tidspres. De brune kager, hvad så med dem? Jo, fra sædvanlig velunderrettet kilde meddeles det, at vor erfarne julekagebagemand Henning også er på banen i år. Vi har også jobtilbud til Jørgen F. og Kurt P., som henholdsvis oplæser og spilstyrer efter de sædvanlige skrappe regler. (Kun 1 hovedgevinst pr. person og sidegevinster til sidemanden).

Så, kære venner, Aktivitetsudvalget samt bestyrelsen håber at se rigtig mange af jer, såvel gamle som nye medlemmer til en hyggelig aften, hvor vi i fællesskab og med stor entusiasme vil lægge brikker på spillepladerne og vende æbleskiven i pausen.

Indgangsbilletten er som sædvanlig en lille eller stor pakke til kr. 50.- pr. familie, og bemærk venligst, dette er pr. familie. Bidragene vil så blive anvendt som hovedgevinster i dette fantastiske spil, men, men, men, intet banko uden en masse sidegevinster, og her tænker vi selvfølgelig ikke på figuren fra sidste jul fra tante Agathe, nej vel.

Hvis nogle af jer skulle ligge inde med eventuelle reklamegaver eller andre egnede småting, så er de særdeles velkomne.

Giv lige AK-udvalget et praj i forvejen.

Velkommen til en rigtig hyggelig omgang Julebanko.

AK udvalget og bestyrelsen



**Pris for at deltage:
En pakke pr. familie
til kr. 50.-**

Fæld familiens juletræ med BMI Motion

BMI Motion laver igen i år et hyggeligt lille fælde-juletræ-arrangement for hele familien. Det foregår i den kæmpestore juletræsplantage i Synnedrup hos Hesselbjerg Pyntegrønt.

Der er masser af træer at vælge imellem, men der kan være ret mudret, så tag gummistøvlerne med. Fæld selv jeres træ eller vælg ét, der allerede er fældet. Der findes en julestue, hvor der sælges julepynt, dekorationer samt gløgg og æbleskiver, kaffe mm. De, der har lyst, kan evt. mødes her efter turen i plantagen.

Det foregår søndag den 9. december kl. 10.00 BMI særpris pr. familie kr. 100,- inkl. et juletræ.

Tilmelding til Kirsten Bruun med oplysning om antal børn og voksne — senest onsdag den 5. december. Pr. mail kh.bruun@mail.dk eller pr. tlf. 8693 6942



Julefrokost 12. december

Aktivitetsudvalget arbejder på at arrangere julefrokost i Egelund efter løbeturen onsdag den 12. december. Sæt allerede nu kryds i kalenderen. Nærmere følger i næste klubblad.



Løb på stierne

Af Helle Mortensen

Nu hvor vi er startet på at løbe på stierne i Beder og Malling, sker der det som der sker hvert år. Vi ved ikke hvilken side vi skal løbe i, når vi møder fodgængere eller cyklister, så vi smutter fra den ene side til den anden som en flok høns. Det må være vældig sjovt at se på!

Jeg ved selvfølgelig at vi skal løbe i venstre side, men om der er andre regler, når vi løber i flok ved jeg ikke. Jeg vil opfordre til at vi alle holder til venstre, når vi møder andre på stierne og at vi som vi plejer holder hinanden orienterede, når der f. eks kommer en cykel.

Husk i øvrigt også reflekser, selv om vi løber på oplyste stier, kan vi og de andre mørke trafikanter være meget svære at se.

Helle

Lidt af hvert

Velkommen i BMI Motion:

Velkommen til endnu en flok nye medlemmer i løbeklubben. Vi ser frem til at lære jer og jeres familier nærmere at kende. Håber I vil møde op til vores klubaften i november, der er for hele familien.

1. Per Dyreberg Pedersen og Anne Haldrup fra Beder samt døtrene Thit og Mie
2. Carsten Fricke og Susanne Kreiberg fra Malling, som har Anna Sofie, Laust og Jeppe
3. Henriette og Kim Trenskow fra Malling med børnene Jacob og Thomas
4. Tina og Jens Amdisen fra Beder, som har børnene Camilla og Mads
5. Birgitte Avnesø fra Malling, der har sønnen Rasmus
6. Birgitte og Poul Rekard Jensen fra Malling

Hilsen bestyrelsen

TAK

Mange tak for opmærksomheden i forbindelse med min 60 års fødselsdag

Hilsen Jørgen Hansen, Beder

Kære BMI. Jeg vil hermed gerne sige tak for dei flotte blomster til min 50-års fødselsdag.
mvh Peder B. Jakobsen

Tøjsalg

Af Helle Mortensen

Jeg har en kasse med rester af BMI klubtøj, som sælges meget billigt. Det kan nævnes, at der er jakker og tights i flere størrelser, en enkelt T-shirt, flere singlets og meget andet i kassen.

Hvis du mangler noget, er du velkommen til at kontakte mig. Jeg tager indimellem kassen bag i bilen til løb i skoven. Betalingen sker via klubbens konto.

Helle

Rabatttilbud hos Equinox for BMI medlemmer

For kr. 133.- pr. måned kan BMI-medlemmer og deres familie og venner benytte Equinox center i Odder og alle andre afdelinger i landet. Man binder sig for et års medlemskab - det vil sige i alt kr. 1.596.-, som skal betales ved indmeldelsen.

For at opnå denne rabataftale skal BMI stille med i alt 100 medlemmer. Tilmelding skal ske til Conie Pasgaard Mikkelsen på mail cpm@mikkelsen.mail.dk.

Aktivitetskalender 1. november —30. november 2007

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
Onsdag og lørdag	Løbetræning	Onsdag kl. 17.30 fra Egelund Idrætscenter. Lørdag kl. 12.00 fra Tømmerpladsen i Fløjstrup	
Søndage	Uformelt søndagsløb	Ikke hver søndag—check hjemmesiden Fra Kilden ca. 1½ time søndag Kl. 10.30	
Tirsdage	Intervaltræning	Kl. 17.00 fra Egelund	
Tirsdage	Styrke- og motionstræning	Beder Skole Lille Sal kl. 18—kl.19	
21. nov.	Julebanko for hele familien	Klublokalet i Egelund kl. 19.00	
9. dec.	BMI fælles fælde-juletræ-arrangement	Julestuen ved vindmølen i Synnedrup kl. 10.00	F
12. dec.	Julefrokost	Cafeteriet Egelund kl. 19	F
31. dec.	Nytårstravetur	Sted ? Kl. 12.00	

F = Fællestilmelding

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

BMI MOTIONS bestyrelse:

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

www.bmi-egelund.dk/motion/

Stof til folderen: senest 25. i hver måned på e-mail: 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:

	
<p>Viby Centret Odder Centret 8614 9544 8654 4330</p>	

Sponsor for Fuldenløbet:

Gør det du er bedst til – det gør vi

