

**BEMÆRK: Næste folder
udkommer om 6 uger—
dvs. 1. november**

BMI MOTION ELEKTRONISK FOLDER

15. september— 31. oktober 2006



Formanden har ordet



Kære medlemmer af BMI-Motion

Af formand Anne Grethe Birk

Normalt skriver jeg til jer medlemmer i forbindelse med årsskiftet eller ved særlige lejligheder. Denne gang er det lidt mere alvorligt fra min side.

Jeg synes, at jeg skylder jer besked i god tid. Dette år bliver mit sidste som formand i BMI-Motion. Ja – du har læst rigtigt, jeg mener det, og det er ikke nogen forhastet beslutning— jeg har tænkt i ca. 2½ år.

Jeg synes, det er på tide, at der kommer nye og yngre kræfter til – således at klubben kan forny sig, indføre nye ideer m.m.

I har nu sammen med den siddende bestyrelse ca. 4-5 måneder til at finde en ny formand. Og jeg håber virkelig, at det bliver nemmere at finde en formand, end det har været at finde et udvalgsmedlem til "Fuld løbsudvalget". Jeg ved godt, at det kan lyde lidt som et surt opstød, men er ikke ment sådan.

Nu har jeg i alle de år, hvor profilen har eksis-

teret, læst afsnittet : "Kan BMI- Motion ændre noget for at blive bedre?" Men hvem er egentlig BMI-Motion? Det er jo ikke alene bestyrelsen eller udvalgene.

Bestyrelsen er der for at varetage de i forvejen lovbestemte regler, overholde tidsfrister, sørge for ansøgning om brug af skoven, veje, stier og meget mere, sørge for regnskabsloven, personregisterloven og at de mange flere regler bliver overholdt samt for at informere medlemmerne om klubbens aktiviteter. BMI-Motion er jo os alle sammen— ikke mindst hver enkelt, som er medlem af afdelingen. Så måske skulle vi vende spørgsmålet mod os selv og spørge: "Hvad kan jeg som medlem gøre for at BMI-Motion kan blive bedre?"

Da jeg tog beslutningen om at stoppe – havde jeg også besluttet mig for at stoppe i Fuld løbsudvalget – men da vi i forvejen mangler mindst én person der – har jeg tænkt igen og fortsætter som udvalgsmedlem, hvis det da vil være muligt. Min post som formand siden 1993 har fyldt meget i min hverdag – men har givet mig ligeså meget igen – så kære medlemmer tak for 14 gode år. Og jeg håber den nye formand må befinde sig lige så godt, som jeg har gjort.

Hilsen Anne Grethe



Stockholms maraton 3. juni 2006



Siden sidst

Stockholms-Marathon 2006 af Carsten Thøgersen

Som forårets udfordring på maraton-distancen havde Gudjon og jeg udset os Stockholm Marathon.

Det var der mange gode grunde til:

- Beliggende på et passende tidspunkt i starten af juni (lørdag den 3.).
- Løbets er ved flere lejligheder blevet kåret som "verdens bedste maraton".
- Skandinaviens uden konkurrence største maraton arrangement.
- Flot rute i hjertet af en meget spændende hovedstad.
- Overkommelig rejseafstand.
- Civiliserede indfødte der forstår hvad vi siger – i hvert fald på engelsk.

Hertil kommer så, at ingen af os nogensinde har sat vore ben i Stockholm før, på trods af stort ønske om at opleve byen. Nå ja,så var der jo også lige vore damer der absolut også var af den formening, at nu kunne det altså være rart med noget andet end de traditionelle forårs-maraton destinationer i form af Hamborg og København.

Så hvad var så mere nærliggende end at arrangere en forlænget weekend (med damer) i Stockholm med et lille indlejret maratonløb i ? – Det gjorde vi så! Over nettet fik vi book'et 4 overnatninger på et rimeligt hotel (i orientalsk kaledonisk stil) centralt beliggende med gå afstand til det hele, såvel til Stockholms Olympiske Stadion der var rammen om start/mål, som til down town Stockholm med bl.a. "gamla stan" .

Så en fredag morgen suste vi af sted til Frederikshavn (200 km), hoppede om bord på en lille speedbåd der i rask fart fik os flyttet over til Gøteborg, og så var der bare lige at køre de 500 km gennem de midtvenske skove, op til den i forgangen tid danske provinshovedstad.

Uden at forhaste os var vi fremme ved 7-tiden om aftenen og kunne dermed nå at besøge maraton-messen og få vore løbsnumre udleveret. Her kommer vi så til det eneste vi (læs damerne) med rette kunne være lidt utilfredse med på hele vores tur, nemlig udbuddet af stande og dermed varer, der kunne tilfredsstille et veltrænet kvindeligt shopping-gen. I forhold til deltagerantallet kunne man egentlig godt have forventet et mere omfangsrigt messeområde. Nå, så sparede vi de penge!

Stockholm Marathon afvikles lørdag eftermiddag fra kl. 14. Så her er intet kissejav med at man

skal op før fanden får sutsko på for at spise og drikke. I ro og mag kunne vi om formiddagen forberede os til løbet, for så ved 12.30 tiden tilfods at begive os de små 2.000 meter hen til startområdet, frekventerende i nødvendigt omfang diverse buske og træer undervejs.

Faktuelt om løbet kan noteres: Det er et "rent" maratonløb, dvs. der på dagen kun kan løbes denne ene distance. Sol, let vind, og temperaturen ved start denne dag 22 grader, nok stigende til 26 grader hen på eftermiddagen.

17.249 havde tilmeldt sig løbet hvoraf 14.022 dukkede op ved startstregen. Denne flok var så reduceret til 12.936 ved mål. Såvel antallet af startende som af fuldførende var rekord for løbet.

Det er også det maratonløb der procentuelt har det største antal deltagende kvinder. I år var der 2.813 fuldførende kvinder – hvilket også var rekord.

En virkelig flot, om end ikke helt flad maratonrute, holdt inde i den "interessante" del af Stockholm, dvs. Östermalm, Djurgården, City, Gamla Stan, Södermalm, Kungsholmen, Norrmalm og Vasastan. Dette betyder også, at ruten delvis skal gennemløbes 2 gange, hvorved man altså også 2 gange skal over Västbron med en højdeforskel på godt 30 meter – anden gang efter ca. 34 kilometers løb!.....Det er ikke lige ruten for forsøg på at sætte ny pr-tid!

De første kilometre af ruten løbes på nogle lidt smalle veje, hvilket ikke betød noget for Gudjon med hans startnummer 263 og tilsvarende startbåsplacering. Men for mig med nummer 5234 og tilsvarende ydmyg startplacering betød det nogen trængsel de første 5-6 kilometer.

Men ellers er der kun at sige, at der var masser af god stemning og opbakning overalt på ruten. Væske hver 3' kilometer og i det hele taget utroligt velorganiseret. Vore medbragte heppere var også tilfredse med ruten, i og med at de uden selv at skulle tilbagelægge en ½ maraton-distance kunne komme rundt sammen og "heppe" adskillige steder på ruten – også selv om Gudjon og undertegnede jo ikke lige passerer et givet sted på samme tid som løbet skrider frem. Opildnet af den fine support præsterede vi de flotteste maratonafslutninger, der nogensinde er set på et Olympisk stadion – for efterfølgende ved mobilopkald at kunne konstatere, at det var skønne spildte kræfter. Damerne var gået kolde efter "30 kilometer" og droppet ind på en fortovscafe i Gamla Stan, hvor de sad og soled sig.

Hvad blev tiderne så? Tja... i mål kom vi da...og havde det ikke lige været for skader i forårets

løb, forkert tilrettelagt træningsprogram, og var vores ben ikke også lige blevet lidt stive af at sidde i bilen dagen før? Nå: Gudjon nåede i mål på 3:16:47 og jeg fik noteret 3:54:54.

De efterfølgende 2 dage gik så med sightseeing i byen: Det fantastiske Vasa museum, den enestående Gamla Stan med det imponerende kongeslot, det livlige gade- og caféliv, mylderet af havne- og skærgårdsrundfartsbåde. Stockholm er absolut en meget spændende by med meget at tilbyde storby-turisten.

Afsluttende kan noteres, at det åbenbart kan være lige meget, hvor man løber sine maratoner. For adskillige gange i løbet af disse to sightseeings dage lød det fra damerne: "Her har I også løbet". Og stort set hver gang kunne hverken Gudjon eller jeg huske, at vi her var kommet forbi på løberuten – de fleste steder endda 2 gange!!

Hilsen Carsten



Fuldenløbet 26. udgave

Af Anne Grethe Birk

Da vi stod op, var det gråvejr – jeg kunne ikke helt forstå det, da vejrudsigten havde lovet sol og ca. 21 grader. Nå det kunne vel ændre sig i løbet af dagen, blot det ikke blev regn. Hen over middag begyndte solen at titte frem, og da klokken var 14.30 skinnede solen på de mange fremmødte, der skulle løbe samt deres pårørende, der havde medbragt tæpper og børn i klapvogne.

Inden lørdagen havde vi 285 forhåndstilmeldte, så vi var spændte på, hvor mange der ville dukke op på selve dagen. Vi nåede 598 tilmeldte, og det uden Århus 1900, der havde valgt et andet løb i denne week-end. Vores naboklub Odder Atletik og Motion stillede med 46 løbere – det var rigtig flot.

Årets starter var Marianne Lundgren fra Danske Bank i Malling. Marianne havde ca. 2 min. taltid og sagde blandt andet, at det er dejligt at se, at BMI-Motion år efter år er i stand til at få så mange løbere til start. Marianne nævnte også, at Danske Bank støtter bredt, og at de var glade for at kunne være synlige i idrætten og i særdeleshed i forbindelse med BMI-motionsløb, hvor arrangørerne hvert år lægger mange kræfter og ressourcer i at få et velfungerende løb.

Disse rosende ord vil jeg sende videre til jer alle – medlem som ikke medlem – uden jer hjælpere – intet løb.

Præcis kl. 15.00 blev 598 løbere, stavgængere m.fl. sendt ud på henholdsvis 10,8 og 6,3 km. Der er altid trængsel for at komme først ud gennem lågen, og der går da også et par minutter før alle er ude.

Vi ved jo også, at der går ikke lang tid, fra den sidste er væk, til den første dukker – op ca. 18 minutter. Så der er hektisk aktivitet med at forvandle startområde til målområde. Men det sørger vore trofaste hjælpere for – de har efterhånden prøvet det mange gange, og der skal også være tid til at oplære et par nye hænder. For vi har ca. 50 officials/hjælpere i gang, og det kan ikke undgås, at et par stykker der altid plejer at være der, lige skal noget andet den week-end. Vi håber, at I havde nogle hyggelige timer, og at vi kan regne med jeres hjælp til næste år.

Vore sponsorer gennem flere år var da også på plads i dette års udgave af Fuldenløbet – Danske Bank – der sponsorerede lodtrækningspræmier samt biografbilletter til børnevinderne mellem 0-9 år og 10-14 år på begge distancer. Vi regner med at se dem igen til næste år – for de modtog et gavekort til næste års Fuldenløb, og forhåbentlig tager de et par stykker med. Maxim var igen sponsor for lodtrækningspræmier samt væske til løberne. Fryma Frugt og Grønt sponsorerede igen i år gulerødder til løbets deltagere. Sportmaster var sponsor for gavekort på kr. 300,- til vinderne samt lodtrækningspræmier, T-shirts til officials og startnumre. Newline var sponsor for præmier til vinderne samt lodtrækningspræmier og startnumre. Derudover var der en lang række sponsorer for lodtrækningspræmier.

Vore to flittige annoncesælgere Henning Høj og Elsebeth Nonbo har igen i år trasket lokalområdet tyndt for at skaffe sponsorkroner samt lodtrækningspræmier, det har de to igen gjort rigtig godt. Og vi er meget glade for, at de lokale støtter løbet, selvom det altid er de samme, der holder for.

Når Leo kommer ind på pladsen, så ved vi, at

der ikke er flere på ruten. Så pakkes der ned, og alle hjælper hinanden med at blive færdige, for vi skal jo ned til Jytte Carstensen og spise pølser og nyde en velfortjent øl eller vand. Her er der traditionen tro uddeling af blomster m.m. til nogle af dem, der gør en særlig indsats bl.a. Hjemmeværnet og skolebetjenten. Det er også her, vi bekendtgør "Årets Fuldenløbshjælper" I år faldt valget på Knud Erik Mikkelsen, der i Henriks fravær klarede speakervognen helt alene. Tillykke Knud Erik og tak for det.

Løbsresultaterne samt billeder fra løbet finder du/I på vores hjemmeside.

På gensyn den 8. september 2007.

På Fuldenløbets vegne Anne Grethe

Kommende aktiviteter

Gymnastikken starter i september

Gitte har sagt ja til endnu en sæson. Styrke- og Motionsgymnastikken foregår hver tirsdag på Beder Skole – i den lille sal, og tidspunktet er som sædvanlig mellem kl. 18.00 og 19.00.

Mød op og få strakt de stive muskler.

Nyt fra motionsudvalget:

- Molsløbet lørdag den 16. september kl. 14.00. Startsted: v/Molshallen, Lyngelvej 18, 8420 Knebel. Distance: 6 – 11,4 og 21,1 km. Tilmelding: 15.09.06. Gebyr: 30/50 kr. (6 km & 11,4 km) 50/80 kr. (21,1 km) det første beløb må være gebyr for børn. Eftertilmelding: 20 kr. Løbet foregår på kuperede, noget krævende, men meget smukke ruter i Mols Bjerge. De tre forskellige ruter gør det muligt for alle at deltage. Det er tilladt at gå stavgang. SJ-Computer står for tidtagning og diplomudskrivning. Der vil være forskellig underholdning fra kl. 12.00. Yderligere information på www.molsbobet.dk
- H.C. Andersen Marathon søndag den 17. september kl. 10.00. Yderligere information på www.hcamarathon.dk
- Skanderborg Sø rundt ½ marathon søndag den 17. september kl. 14.00. Startsted: Mindet, Skanderborg. Chip: ja. Tilmelding: 04.09.06 gebyr kr. 70,-. Eftertilmelding: + ekstra gebyr kr. 30,-. Utrolig flot tur Skanderborg Sø rundt nu gennem Dyrehaven. Stor ros fra deltagerne. Med over 1000 deltagende motionister. Yderligere information på www.skanderborgloeb.dk alf@skanderborgloeb.dk
- Coopertest eller 5 km løb på bane onsdag 20. september. Kom og test hvor god form du er i. Så er muligheden for at teste dig selv på bane, for motionsudvalget har arrangeret baneløb på cindersbanen i NRGi-parken den 20. september fra kl. 18.00-19.00. Her vil der være mulighed for både at løbe 5 km på bane samt prøve en coopertest (hvor langt du kan løbe på 12 min). Motionsudvalget sørger for frivillige tidtagere. Vi håber, at rigtig mange løbeglade BMIere har lyst til at få checket "formen". Forhåndstilmelding er ikke en nødvendighed, men det kunne være meget rart at vide, om der møder 3 op eller om vi bliver 33 – så send en mail til Finn Kempel mail: finn.kempel@mail.dk om, at du selvfølgelig gerne vil prøve dig selv af.
- Cross mesterskab lørdag den 7. oktober. BMI's interne mesterskab i cross er en eftermiddag, du/I simpelthen ikke må gå glip af, om solen skinner, eller om regnen siler ned. Mesterskaberne skal placeres, så opfordringen lyder – MØD OP til en sjov og spændende eftermiddag. Registrering og udlevering af løbsnumre foregår fra kl. 13.00 under broen ved omfartsvejen i Vilhelmsborgskoven. Distancer: 5 og 10 km med start kl. 13.30 og 13.40. Start og mål ved Vilhelmsborgskoven. Efter løbet vil der være et velassorteret kagebord, der er også kager børnene kan li' – medbring selv kaffe/te eller anden drikke. Tag hele familien med til BMI - Denne dag er der kapløb i skoven. Tilmelding til Finn Kempel mail: finn.kempel@mail.dk
- Vejle ½ Marathon – 10 km og 5 km søndag den 22. oktober kl. 14.00. Startsted: idrættens hus, Vejle. Tilmelding: 30.09.06. Gebyr: ½ marathon kr. 80 – 10 km kr. 50,-. Eftertilmelding: + ekstra gebyr 1/2 marathon 30 kr. 10 km 20 kr. Yderligere information på www.vejle-if.dk
- Himmelbjergløbet søndag den 29. oktober kl. 10.30. Distance: 2,65 – 9,6 og 15,1 km. Start: fra kl. 10.30 til 11.35 afhængig af rute. Tilmelding: 16.10.06. Gebyr: u/15 år kr. 30,- o/15 år kr. 80,-. Eftertilmelding: + ekstra gebyr kr. 40,-. Yderligere information på www.silkeborgif.dk

Motionsudvalget: Finn Kempel, Steen Laursen, Steen Pedersen, Kurt Ellemose, Connie P. Mikkelsen

Lidt af hvert

Alternative ruter

Af Anne Grethe Birk

Vi havde sidste vinter meget sne og dermed glatte løberuter i skoven, og derfor kunne det være rart at have nogle alternative ruter, som vi blot kunne hive op af lommen. Men så let er det desværre ikke.

Lige gyldig hvor og hvornår vi skal have fællestræning, skal vi søge om det og have en godkendelse. Løber vi i skoven, kræver det tilladelse fra Naturforvaltningen – én ansøgning pr. løbetræningsdag – pr. skov vi løber i. Derudover skal der tilladelse fra politiet og kommunen, hvis vi bruger offentlig vej. Det er en umulig opgave at søge om tilladelse – hvis såfremt i fald vi i snevejr ønsker at løbe en anden vej. Så derfor må vi fortsætte med at have tilladelse til at løbe i skoven, og så blot derefter spontant løbe den vej, vi nu synes.

Ansøgningerne skal være sendt ind ca. 14 dage før, vi ønsker at anvende stier, veje m.m., og vi skal have en tilladelse retur.

Vi håber, medlemmerne har forståelse for dette – da det administrativt ikke er muligt at praktisere.

Derimod vil det ikke være noget problem at vende vore løberuter om – det kræver blot, at alle er med på det fra starten. Det kunne også praktiseres på stierne i Malling og Beder.

Fortsat rigtig go løbetur efterår og vinter.

På bestyrelsens vegne

Anne Grethe

Lån af klubbens telte

Enkelte medlemmer har forespurgt, om de må låne telte til private arrangementer. Det må vi desværre afslå inden ideen breder sig, da vi ikke kan påtage os at tjekke, om teltene er i acceptabel stand efter udlejningen.

Vi skal være sikre på, at teltene er i god stand, når klubben skal bruge dem til egne arrangementer. Vi håber, klubbens medlemmer har forståelse herfor.

Hilsen bestyrelsen

Nye medlemmer

Lone B. Petersen og Andy Christiansen fra Mårslet har meldt sig ind i BMI MOTION. De har Ronja på 19 år.

Velkommen i klubben – vi ser frem til at lære jer at kende.

Bestyrelsen

Om betaling af kontingent via PBS

Af Charlotte Venshøj

Vi besluttede på generalforsamlingen i februar, at kontingentet fremover skal opkræves via PBS, og at de, der ikke tilmelder sig PBS ordningen kommer til at betale et højere kontingent.

Alt er nu klart til, at klubbens medlemmer kan tilmelde sig ordningen. Jeg har lavet en lille instruktion i, hvordan det nemmest kan foregå. Jeg vil sende en masse-mail med oplysning om, at hvert medlem har fået et nyt medlemsnummer. Dette medlemsnummer skal bruges, for at kassereren kan identificere, hvem betalingen kommer fra.

Jeg planlægger snarest pr. mail at udsende instruktionen, og jeg vil informere alle medlemmer på én gang - frem for at skulle sende 110 individuelle mails. Jeg håber, I forstår!

Medlemslisten på fælles-mail vil se således ud:

PBS/kundenr.	Medlemsnr.	Navn og by
--------------	------------	------------

000 000 000 000 092	92	Charlotte Venshoej, Højbjerg
000 000 000 000 013	13	Anne Grethe Birk, Beder
000 000 000 000 075	75	Finn Kempel, Malling

Hvis Du ikke ønsker, at dit navn skal fremgå af den rundsendte liste, beder jeg dig sende mig en mail senest den 20. september. Hvis jeg ingen reaktion har modtaget, betragter jeg det som en accept af, at dit navn må figurere på den officielle liste. Ønsker du ikke at blive nævnt i fælles mail, vil jeg sned dig en særskilt mail med din instruktion.

Jeg vil bede jer tilmelde jer PBS ordningen, straks I modtager instruktionen med det nye medlemsnummer. Beløbet kr. 375.- vil trukket i december.

Hilsen kasserer Charlotte Venshøj.

Tlf. 8627 6390—e-mail: venshoj@mail.dk

Hej BMI'ere

1000 tak for et godt Fuldenløb, jeg ved, I gør en kæmpeindsats.

Har I overvejet, at lade 10 km eller måske allerbedst 6 km starte før hinanden?

Med venlig løbshilsen og tak.

Morten Andersen

Fuldenløbet 9. september 2006







PROFILEN

NAVNE: Bodil Antonia Kvisgaard Jespersen og Knud Jespersen

ALDER: 56 og 51 år

CIVIL STATUS: Har netop nu været gift i 26 år

UDDANNELSE/ JOB: Bodil er institutsekretær på Handelshøjskolen i Århus og Knud er headhunter

ANDRE FRITIDSINTERESSER: Motionsløb udgør hovedinteressen. Men vi kan også godt lide at komme i teatret, og Knud lusker undertiden ind på Århus Stadion for at pines endnu en søndag eftermiddag med AGF.

FAVORIT FERIE: Dette års ferie med cykelture og vandring i de østrigske alper, hygge med børnebørnene i Barolo og en uges dvale og svitsning i Manarola (de 5 byer) er vi enige om nok har været vores livs bedste ferie. En god kombination af fysisk aktivitet og grænsekomatisk nirvana-tilstand.

STØRSTE OPLEVELSE I LIVET: Svært at sige. Men det er en stor daglig glæde at vågne op til endnu en dag med tag over hovedet og med børn og børnebørn, der er sunde og raske .

MÅL I LIVET: At gøre en forskel og være til nytte både i familien, for bekendtskabskredsen og på arbejdspladsen.

OPRINDELIG SPORTSKARRIERE: Bodil var et par måneder i 1978 en habil roer i Århus Roklub, og Knud har i håndbold og fodbold sjældent drevet det til mere end en plads på bænken på serie 2-holdene i Vejen Sportsforening og Vejen Håndboldklub.

BEDSTE LØBESKO: Asics tror vi nok.

HVORNÅR BEGYNDTE I AT LØBE: Bodil startede en gang i 80'erne. Knud havde dengang kun hån til overs for motionsløb, men han faldt en 5-6 år efter til patten og har siden været glad for denne måde at smelte fedt på og ikke mindst kammeratskabet.

INDMELDT I BMI MOTION: Ja, det er vi begge, og kontingenten betaler vi med glæde.

HVOR TIT LØBER I: Det afhænger af, om der er et større løb, som vi træner til. I perioden frem til turen til Amsterdam vil vi begge forsøge at øge løbeaktiviteten. Bodil er tilmeldt halvmaraton og Knud maraton den 15. oktober. Nu må vi se, hvad vi har tid og helbred til på træningsfronten.

HVILKE RUTER LØBER I: Vi elsker begge løbeturene i Fløjstrup- og Marselissskovene og også turen omkring Vilhelmsborg og rundt hestene ved Rokballe er en af favoritterne. Op til langdistanceløb slides asfalten på det utal af herlige biveje, som findes rundt omkring Beder, Mårslet og Malling.

SPORTSLIGE MÅL: Gennem motionsløb at øge velvære og styrke vores fysik. Vi nærmer os den alder, hvor man bliver stiv, der hvor man skulle være slap og slap der, hvor man skulle være stiv.

BEDSTE LØBE ELLER SPORTSLIGE OPLEVELSE: Det var for os begge en dejlig totaloplevelse at løbe Berlin Halvmaraton med så stor deltagelse af BMI løbere i 2004 og 2005.

HVAD ER ÅRSAGEN TIL AT I ER MEDLEM AF BMI MOTION: Det gjorde vi vel primært for motionsens skyld. Det er sværere at snyde eller have ondt af sig selv, når nogen spørger: Hvorfor var du der ikke i onsdags?

KAN BMI MOTION ÆNDRE NOGET FOR AT BLIVE BEDRE: Sikkert, men vi kan ikke pege på noget konkret.

ET GODT TRÆNINGSRÅD: Drik vand og tænk på, at alternativet til træning er meget værre!

Aktivitetskalender 15. september—31. oktober 2006

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
sept.	Motionsløb	P-pladsen Fløjstrup Strand onsdage kl. 17.30 lørdage kl. 12.00	
Fra 11. oktober	Motionsløb	Start på løb i Egelund Onsdage kl. 17.30 Lørdage kl. 12.00 Fra 14. okt. Tømmerpladsen Fløjstrup	
	Uformelt søndagsløb	Kl. 10.30 fra Kilden ca. 1½ time hver søndag	
	Intervaltræning hver tirsdag	Kl. 17.00 fra Kilden	
Fra 19. sept.	Styrke- og motionstræning	Kl. 18.00—19.00. Hver tirsdag	
20.sept.	Cooper test	Kl. 18.00—19.00 NRGi Parken	F
7. okt.	Klubmesterskab i cross	Vilhelmsborgskoven fra kl. 13	I

F = Fællestilmelding I = Intern konkurrence (årlig lodtrækning om gavekort)

Langdistanceløb fortræning Peder Sørensen tlf. 8693 7418

Motionsudvalget: Kontakt Finn Kempel Christensen e-mail: finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414 eller Connie P. Mikkelsen tlf. 8693 0078 e-mail: cpm@mikkelsen.mail.dk.

BMI MOTIONS bestyrelse:

Formand Anne Grethe Birk e-mail: birk-madsen@oncable.dk Tlf. 8693 6814

Næstformand Poul Christensen e-mail: hennyogpoul@mallinhuse.dk Tlf. 8693 3101

Kasserer Charlotte Venshøj. e-mail: venshoj@mail.dk Tlf. 8627 6390

Best. medl. Finn Kempel Christensen mail: finn.kempel@mail.dk tlf. 86933414

Best. medl./Redaktør Kirsten Bruun. mail: kh.bruun@mail.dk Tlf. 8693 6942

www.bmi-egelund.dk/motion/

Stof til folderen: senest 25. i hver måned på e-mail: bmi_motion@hotmail.com

Betalinger til kassereren: Bankkontonr. 3661 3663 071 947 Danske Bank

Giro nummer 9570-4476 018 BG Bank

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