

BMI MOTION

ELEKTRONISK FOLDER

Marts 2006



Lidt af hvert

BMI på ski

Af Kirsten Bruun

22 deltagere fra Beder/Malling havde en fantastisk skiferie sammen i uge 5 i Zell Am Ziller i Østrig. I år foregik turen med DSB-toget, Skiløberen. Der blev hygget gevaldigt i kupeerne undervejs med ost og rødvin m.m., og det blev lidt sent, inden der blev ro i de sidste kupeer. I Zell blev deltagerne transporteret i taxa til de to hyggelige pensioner, hvor vi skulle bo i 8 dage.

Der var fællesture ud i terrænet hver dag både for et kaffehold og et turbohold, som ofte mødtes til frokost ude på en af de mange hyggelige restauranter i skiområdet. I ugens løb var der arrangeret fællesspisning flere gange. En af dagene var der desuden arrangeret en udflugt til et mindre skiområde i nærheden, hvor deltagerne ud over at løbe på ski – også kunne leje kælke. Her fik flere velvoksne m/k'ere genopfrisket barndommens fascination af ture i fuld fart på kælk ned ad en skibakke. Og så var der naturligvis et besøg på After Ski-stedet Cafe Reiter, der betegnes som det vildeste after-skisted i

Østrig med en stemning helt i top. Der blev skålet og skrålet, og der blev grinet og danset – både på borde og stole og ud og ind ad restauranten i slange. Vildt, men sjovt. Vejret var i top – sol hele ugen, som gik alt for hurtigt.

Hilsen Kirsten

BMI-MOTION – Generalforsamling onsdag den 8. februar 2006

Af Poul Christensen

Rart at se det flotte fremmøde - 40 medlemmer samt bestyrelsen mødte op i klubiokalet i Egelund. Knud Erik Mikkelsen blev valgt som dirigent, og han kunne straks konstatere, at generalforsamlingen var lovlig indvarslet.

Formand Anne Grethe Birk aflagde beretning, og fortalte om klubbens mange aktiviteter i løbet af 2005 og hun fortalte samtidig om klubbens sponsoraftale for 2006, der betyder, at vi snart får et medlemsbevis, så vi kan få rabat hver gang, vi handler hos vores sponsor i Odder. Kasserer Charlotte fremlagde regnskab og budget til godkendelse. Der blev spurgt om, hvad overskuddet på 29.443 kr. skal anvendes til. Spørgsmålet blev henvist til drøftelse under evt. Regnskab og budget blev godkendt.



Her er nogle af deltagerne i den dejlige skiferie i uge 5 i Østrig. Fra venstre er det Helge, Kirsten, Birgit, Henrik, Steen, Karen, Dorthe, Bent, Poul og Lone.

Der var tre indkomne forslag:

1. Ændring af løbetidspunkt om lørdagen tilbage til kl. 13.00 om lørdagen. Forslaget blev ikke vedtaget, der var 27 stemmer imod og 13 stemmer for.

2. Ændring af Nytårstravetur fra nytårsaftensdag kl. 12.00 til første nytårsdag kl. 14. Forslaget blev ikke vedtaget, der var 26 stemmer imod og 3 stemmer for.

3. Omlægning af betaling af klubkontingent via PBS i stedet for girokort. Det kommer til at koste 75.- kr. ekstra, hvis man ikke betaler via PBS. Forslaget blev enstemmigt vedtaget.

Valg. Formand. Anne Grethe Birk blev genvalgt for 1 år. Bestyrelsesmedlem og næstformand Poul Christensen blev genvalgt for 2 år. Bestyrelsesmedlem Kirsten Bruun blev genvalgt for 2 år, men annoncerede at denne bliver hendes sidste periode. Der skal findes en ny redaktør inden 2008. Som bestyrelsessuppleant blev Carsten Kjærgaard valgt for 2 år. Valg af 2 revisorer: Keld Lyngholm blev genvalgt for 1 år, og Lene Gisselmann blev valgt for 1 år. Revisor-suppleanter blev Poul B. Andersen og Kim Grann, som begge blev valgt for 1 år.

Under Eventuelt var der livlig debat om mange emner. Her er et udpluk: Fuldenløbetsudvalget,

og en opfordring om at få de unge på banen. Debat om årsagen til manglende tilslutning til udvalgsposterne. Der kom forslag om at afholde orienteringsmøder med nye medlemmer, nogle medlemmer efterlyste en liste med medlemmernes mailadresser. Folderen – papir eller elektronisk? Der var en briefing om planerne for BMI hovedforeningens kommende re-design af web-siden. Lidt om Top 20 listen. Forslag om en opmålt løberute i Vilhelmsborgskoven. Og der var en del debat om anvendelsen af klubbens overskud.

Efter disse mange indlæg fra en meget ivrig forsamling, som gav bestyrelsen mange input, kunne dirigenten takke for god ro og orden og afslutte den officielle del af generalforsamlingen kl. 21.15.

Bestyrelsen består herefter af følgende medlemmer:

Formand:	Anne Grethe Birk
Næstformand:	Poul Christensen
Kasserer:	Charlotte Venshøj
Bestyrelsesmedl.	Finn Kempel Christensen
Bestyrelsesmedl og redaktør	Kirsten Brunn

Hilsen Poul Christensen



Bestyrelsen i BMI Motion. Fra venstre er det kasserer Charlotte Venshøj, bestyrelsesmedlem og formand for Motionsudvalget Finn Kempel Christensen, bestyrelsesmedlem og redaktør Kirsten Bruun, næstformand Poul Christensen og formand Anne Grethe Birk.

Fastelavnsløbet Vi tabte!

Af Anne Grethe Birk

Den 23. udgave af Fastelavnsløbet er netop overstået – og ret meget tættere på fastelavn kan vi vist ikke komme. Vejret var da også meget skikkelig – blot lidt koldt ca. på frysepunktet. Næsten præcis kl. 14.00 blev løberne sendt afsted på enten 5 eller 10 km – det var et flot syn at se de ca. 70 løbere på vej langs skoven ind mod Rokballe. Løberne klarede sig fint i kulden, men vore tidtagere m.fl. frøs om tæerne.

Efter 17 minutter og 38 sekunder løb den første over målstregen. Det er altid spændende at følge, hvordan løberne kommer i mål – især de, der tæller i konkurrencen.

Der var 34 løbere, der gennemførte 10 km - heraf 15 fra Odder Atletik og Motion og 19 fra BMI. På 5 km ruten var der 9 fra Odder og 27 fra BMI.

Og hvordan gik det så – jah... Vi blev nakket, som de sagde fra OAM. Ved optællingen af points stod det lige - både på 5 og 10 km. Og så er det jo den sammenlagte tid, der er afgørende. Vi kunne desværre ikke stille hold på 10 km, da vi manglede to piger. Så her kunne tiden ikke bruges i afgørelsen – så OAM blev automa-

tisk vindere af pokalen. På 5 km måtte vi så i gang med at regne, og vi måtte konstatere, at selv om vi var flest på den korte rute – ja så var det OAM, der var de hurtigste. Så det er ikke altid nok at løbe taktisk – vi skal også løbe stærkt.

Alt i alt havde vi nogle hyggelige timer – hvor vi sædvanen tro sluttede arrangementet i skolens kantine med fastelavnsskiver og kaffe. Her er det på plads at sige tak til kaffebyggerne, tidtagerne, ruteplanlæggerne, beregnerne og alle andre, der var i gang denne kolde lørdag i februar.

Tak til OAM for dysten – vi har jo noget at leve op til, når de på udebane kan løbe med begge pokalerne.

Statistikken fortæller i øvrigt, at OAM har haft 10 km. pokalen 11 gange, og BMI har haft den 12 gange. Og 5 km. pokalen har været hos OAM 2 gange og hos BMI 11 gange.

Vi håber at se rigtig mange til løbet hos Odder Atletik og Motion i 2007.

Anne Grethe



Laursen og Laursen løb om kap til Fastelavnsløbet.

Kommende aktiviteter

Dette indlæg fra Carsten Kjærgaard skulle have været bragt i februarfolderen, men kom lidt for sent til dead-line. Men her er det - bedre sent end aldrig.

Redaktøren

Heldigvis er der lang tid endnu!!

4. afsnit i fortællingen om BMIs – forhåbentlige - triumf i 1900-stafetten 2006

Af Carsten Kjærgaard

I skrivende øjeblik er det bundfrossent udenfor. Rimtågen har lagt sig tungt helt nede ved den isglatte overflade, der gør det svært at vedligeholde et bare nogenlunde seriøst træningsprogram med hurtige intervaller, og alt hvad løbefaget ellers foreskriver. De fleste glæder sig nok til foråret. Men ikke deres undertegnede skribent. Jeg er lykkelig for, at der stadig er 3 måneder, til det bliver rigtig forår omkring den 30. april. Datoen er naturligvis ikke tilfældigt valgt. Vi taler igen-igen om 1900-stafetten. Og vi taler om det hovedløse, uigennemtænkte - og desværre lidt for larmende erklærede - håb om at gennemløbe folde-landskabet i de sydlige århusianske skove på 40 minutter for de 10 km.

Men hvorfor er det dog hovedløst, og hvorfor er det uigennemtænkt, vil den tålmodige læser måske spørge. Tidligere måneders artikler var da næsten ekstatisk optimistiske i deres tro på, at toppen i BMI er så bred, at 10 mænd i deres bedste alder kan bringe 40-minutters projektet til en succesfuld afslutning. Hvad skyldes det pludselige humørskifte? Og hvorfor det forræderisk-forsigtige "forhåbentlige" indskud i overskriften? Har skribenten fået endnu koldere fødder, end termafrosten i Danmark umiddelbart måtte berettige?

Hertil er svaret et hudløst ærligt JA!

Visionen om en gennemløbning af 1900-stafetten på 40 minutter var en *skrivebordskonstruktion!* Undertegnede skribent kan godt lide runde tal, og 40 forekom passende. 30 var måske en smule for vildt, al den stund, at intet menneske i universet har løbet 1900-stafetten på 30 minutter. Og 50 minutter var en smule for lav-ambitiøst i betragtning af, at hovedparten af de deltagende løbere tidligere har snuset (for norges vedkommende en gennemtrængende lugt, for andres en distant og flygtig kildren i næseborene) til 40 minutter. Derfor landede vi på 40 minutter.

Problemet er nu, at den barske virkelighed har meldt sig i form af AGFs 10 km-kontroløpmålte, flade første runde af Danisco-Cup, hvor skribenten – og lad os bare gå lige til biddet – slæbte sig igennem på 41,14 minutter. Og når man

samtidig skal tage højde for den tynde luft og for de krabbe stigninger i Hørhaven, forekommer 40 minutter at være meget-meget-meget længere væk end de 74 sekunder, der p.t. skiller mig fra triumfen. Erfarne løbematematikere siger, at man roligt kan smide godt et par minutter på en flad 10 km-tid for at få en fornemmelse af den forventede præstation den 30. april.

Derfor – for nu at vende sig mod artiklens overskrift – er det godt, at der stadig er mulighed for 90 dages bakke- og hurtighedstræning, inden det for alvor går løs.

Men før depressionen helt sænker sig over artiklen, så lad mig løfte blikket fra min egen usle performance og i stedet fremhæve mine medløbere, der ikke snakker og skriver så meget, men lader deres ualmindeligt hurtige fødder tale i stedet:

Som nogle læsere måske ved, ligger vi efter første runde af Danisco-cuppen på en 3. plads i mændenes 10 km holdkonkurrence. Og det skyldes ikke mindst:

Henrik Vedsteds imponerende 37,38 min.

Gudjons stabile 37,54 min.

Ole Mathiassens lovende 38,32 min

(han var skuffet – det tegner godt!!!)

Kim Granns (alias Morten Andersens) driftsikre 38,38 min.

Som man kan se, er der håb. Man behøver ikke at være professor ved Institut for Fremtidssforskning eller bede Miranda om at læse i kaffegrums for at forudse, at vi allerede her har de første 4 kandidater til en tid under 40 minutter i 1900-stafetten.

Lad det være et eksempel til efterfølgelse for resten af 40-bruttotrupperen – og ikke mindst mig selv: Selv om det er tidligt på året, kan man godt have fart i benene!! Når Henrik, Gudjon, Ole og Kim-Morten kan, kan vi andre også. Det må være den indlysende psykologiske mekanisme, som skal drive os andre frem i den kommende tid.

Naturligvis var der også andre BMIere, som deltog i første runde af Danisco-Cuppen. Men da det her er en enøjet wannabee-elitær artikel, som kun handler om de bedste, eller dem, der gerne vil være næsten lige så god som de bedste, nævner vi ikke, at Steen Thuesen (42 minutter – der er ikke langt op, og Steen skal nok nå det, når man kender hans potentiale), Jan Thorup, Poul Andersen, Kurt Ivan og Michael (samt muligvis andre) også gjorde klubben ære hin søndag.

40 minutter eller ej – vi træner videre. Og vi tror på det, indtil andet er bevist!!

PS. Måske har en og anden bemærket, at Kim Grann og Morten Andersen optræder sammen – og med samme sluttid ovenfor. Det skyldes et unikt samarbejde, som de to har udviklet: Kim lægger navn, karisma og løbenummer til, mens Morten tager sig af selve løbeturen. Partnerskabet tegner lovende, og vi ønsker held og lykke.

PPS. I skrivende stund er der 15 minutter til afgang til næste runde af Danisco-cup i Risskov – med to gennemløbninger af den frygtede stigning nede fra Stationsvej. Hvis deres skribent ikke er alt for udmattet, og endnu en skuffelse ikke alt for stor, følger der måske et PPPS nedenfor.

PPPS. Nu er anden runde løbet, og det gik en smule bedre. Undertegnede løb på 41,12 min. Og i betragtning af, at Risskov-ruten vurderes til at være ca. et minut langsommere end første runde, vælger jeg at bruge resultatet til at afstive den vaklende selvtilid. Ole Mathiassen var dagens hurtigste BMI'er med 38,32, skarpt forfulgt af Henrik Vedsted og Gudjon, der var få sekunder efter. Morten løb på ca. 39,50. Holdresultatet er endnu ikke kendt.

PPPPS. Tirsdag den 7/2 kl. 16.15 er der intervaltræning på Beder Landevej for dem, der kan snige sig tidligt fra arbejde. Vi mødes ved Kilden og løber så mange opmålte 800 meter ture vi kan klare.

Carsten Kjærgaard

Nyt fra motionsudvalget

Danisco Cup

4. runde søndag 12/3- Århus Stadion
5. runde søndag 18/4- Aros Kunstmuseum
Læs mere på www.aarhusmotion.dk eller www.trimguiden.dk

1900 Stafetten

Søndag den 30. april nærmer sig, og det er tid til at skrive lidt om, hvad der sker på selve stafetdagen.

Stafetten er opdelt i 4 klasser: 10 herrer eller mix, 5 kvinder og 5 seniorer der løber 10 km hver, som noget nyt i år er der en gruppe på 10 løbere der hver løber 6 km. Så der er lidt for alle.

Carsten Kjærgaard har med et godt initiativ og meget stor entusiasme virkelig fået rusket op i en gruppe herrer samt Birgit Winther (som eneste kvinde) med sit under 40 min. projekt.

1900 arrangerer fortræning op til løbet, og så er der ikke andet at gøre end at prøve at forbedre sin egen tid, om den så er på 40, 50, eller 60 min.

Deltagelse i løbet er gratis for BMI'erne, men husk som ved alle klubbetalte løb: man skal løbe i BMI-klubdragten. Klubben stiller pavillon op og vil være vært ved øl og sodavand. Man medbringer selv kaffe og te. Da der sidste år var for lidt kage, foreslår jeg, at vi puster liv i en gammel tradition om, at man bager en kage, og tager den med til "fælles brug". Det er så godt med lidt sødt, når vi kommer i mål.

Vejret har de sidste år været eksemplarisk, skoven er som regel lige sprunget ud, alle rammer er lagt til et hårdt løb, men også nogle hyggelige timer for såvel nye som "gamle" BMI'ere .

Så hank op i familien og nyd dagen. Bag en kage og meld Jer til hos motionsudvalget.

Med venlig hilsen Steen H. Laursen.

Hej alle.

AK-udvalget inviterer på sejltur fra Indien til Århus. Vi har dog fast grund under os, da turen foregår i klublokalet i Egelund, hvor vi kaster los den. 15 marts kl 19.15 præcis. Hvis I vil reservere plads som bolværksmatroser på denne tur - se venligst info nedenunder, ja, så er det om at afgive melding til Poul senest den 13 marts ved 8 glas på skibsuret. Så vil næstkommandende sørge for en plads til jer på shelterdækket.

Jeres melding kan indmorses på telefon 86 93 3101 eller på maskintelegrafon hennyogpoul@mallinghuse.dk.

ps. I tilfælde af dårligt vejr aflyses turen ikke.



Klubaften – tur med "Naveren"

Birte og Per fra Malling og deres to teenagepiger rejste ud i december 2003 og anløb Århus havn sidst i juli 2004 med bagagen fuld af fæl-

les oplevelser. Med billeder og fortællinger vil de give et indtryk af deres families rejseeventyr med sejlskibet Naveren fra Indien og hjem til Århus.

Turen gik via Maldiverne over Det Indiske Ocean til de arabiske lande Oman og Yemen. Skibet sejlede op gennem Rødehavet, gennem Suezkanalen til Tyrkiet og Grækenland. Fra Middelhavet gik turen til Azorerne og derefter hjem til Århus via Sydengland, Kielerkanalen og Tunø. Turen var afslutningen på det gode skib Naverens tredje jordomsejling. Skibet ejes af 30 familier i fællesskab og sejler normalt med 10 eventyrlystne om bord.

Hilsen Birte og Per



Idrætsmærket kan tages på følgende mandage kl. 18.00:

24. april	Gymnastik
1. maj	Gymnastik
8. maj	Atletik
15. maj	Gang, løb, rulleskøjte, cykling eller stavgang
22. maj	Atletik
29. maj	Atletik
12. juni	Atletik
19. juni	Opsamling og afslutning (Medbring kaffe og brød)

Med venlig hilsen og på gensyn
UDRÆTSMÆRKEUDVALGET

Yderligere oplysninger kan fås hos:
Niels Pedersen tlf. 86 93 63 70
Chr. Damberg tlf. 86 93 62 89

Tør du afprøve dine grænser " Så tag idrætsmærke...

Vi starter træningen den 24.april 2006 kl. 18.00 med formprøven i Beder Skoles gymnastiksal. Udendørsprøverne afvikles på Beder Skoles idrætsanlæg. Se tiderne herunder.

BMI Familiemotion håber at se dig i 2006 til at tage idrætsmærke-prøverne. Som bekendt samler det alle, unge som gamle, ja hele familier kan være med.

Man kan konkurrere indbyrdes på venskabelig vis eller med sig selv, idet du hvert år forsøger at få så mange points som muligt. Det er sjovt og foregår i hyggelig samvær.

HUSK ved at træne og tage idrætsmærket er du sikker på, at træningen er afvekslende og forment i orden." Motion er sundt og giver velvære .

Top 20

BMI Motion har hvert år udgivet en rangliste sammen med en oversigt over årets bedste løbstider. Denne liste kommer ikke på papir mere, men til gengæld kan medlemmerne nu top 20 listen på Kirsten Underliens hjemmeside. Listen indeholder en rangliste 1990-2005, hvor medlemmernes løbsresultater er med fra følgende løb: Fastelavnsløbet, Fuldenløbet, 1900 Stafetten, Klubmesterskab i Cross, 5 og 10 km løb, Maraton og ½ maraton.

Se listen på www.underlien.dk/BMI

Har du nogle resultater, du mener burde være med, så indsend dokumentation til Kirsten Underlien på denne mail-adresse: kirsten@underlien.dk

Officiel adresseliste – e-mail

Flere har gang på gang spurgt efter en officiel oversigt over løbernes e-mail-adresser, som man kunne bruge, hvis man lige ville i kontakt med dhinanden. På grund af registerloven må klubben ikke offentliggøre sådan en liste uden

medlemmernes samtykke. Nedenstående har givet tilladelse til, at deres adresser må udbredes. Vil du på listen, så send en mail med dit OK til redaktøren.

Lars og Birgit Winther	larsogbirgit@pc.dk
Helle ammer Mortensen	hfmortensen@yahoo.dk
Carsten Kjærgaard	ck@cabiweb.dk
Morten Andersen	mortenandersen@mailme.dk

Red.

Fuldenløbet søger stadig udvalgsmedlemmer

Vi er desværre stadig i den situation, at vi står og mangler nogle hænder!!!!

Det kan da ikke passe ! Det må da være noget for dig – har du ikke lyst til at være med til at sætte dit præg på afviklingen af Fuldenløbet 2006 og endnu flere? Så har du chancen her. Fuldenløbet er jo hele vor afdelings eksistensgrundlag, uden løbet ville vor lille afdeling ikke kunne overleve.

Vi savner stadig én/to personer – der vil bruge en del af deres fritid på at planlægge og afvikle Fuldenløbet. Vi er tre tilbage, men vi kan ikke løfte denne store opgave selv. Planlægningen starter for alvor i april og slutter først dagen før løbet. Der afholdes udvalgs møde i marts, april, maj, august og oktober, og møderne varer ca. 1½ time og afholdes i Egelund.

Som lovet på generalforsamlingen vil jeg her give en kort beskrivelse af arbejdsopgaverne for den person vi savner til "Distribution"

Referent ved møder
Ansvarlig for udsendelse af foldere
Forsyne startnumre med label
(navn på løber)
Ansvarlig for udlevering af numre på løbsdagen
Ansvarlig for udsendelse af diplomer/
resultatliste

Udvalget har en arbejdsopgavebeskrivelse, så alle ved, hvad hver enkelt udvalgsmedlem har af opgaver samt en tidsplan for, hvornår det skal ske. Alle arbejder med opgaverne, og der følges op på status på vore møder.

Håber disse få, men vigtige oplysninger kan være med til, at vi får pladserne besat. Hvis du vil vide mere, hvad jeg håber - så kontakt mig (Anne Grethe Birk) på 86 93 68 14
Anne Grethe

PROFILEN

NAVN: Helle Jakobsen 44 år

CIVIL STATUS:

Jeg er gift med Peder – vi har Anders på 17 år og Jakob på 15 år.

UDDANNELSE/ JOB:

Butiksassistent og socialpædagog – arbejder som dagplejepædagog i Odder Kommune, hvilket vil sige, at jeg kører rundt til 17 dagplejere og ser om børn og dagplejere trives og har det godt – og vejleder dagplejere.

ANDRE FRITIDSINTERESSER:

Jeg går ture med vores glathårede foxterrier, Dagmar – ser på kunst, Malling Bio, veninderne, gymnastik og selvfølgelig min mand!

FAVORITFERIE:

Blushøj Camping og skærgården i det vestlige Sverige nord for Göteborg.

STØRSTE OPLEVELSE I LIVET:

Mine børn, min mand og en tur til Mexico.

MÅL I LIVET:

At trives med det jeg laver, og der hvor jeg er.

OPRINDELIG SPORTSKARRIERE:

Gymnastik i mange år, men ellers har jeg ikke så meget at prale af udover lidt lunt!

HVORNÅR BEGYNDTE DU AT LØBE:

Jeg begyndte at løbe i 1981 i England, hvor jeg arbejdede som au-pair og var bange for at komme tromletyk hjem!

INDMELDT I BMI MOTION:

1 august 1998.

HVOR TIT LØBER DU:

Periodevis med meget forskellige intervaller.

HVILKE RUTER LØBER DU:

Korte ture, så kommer jeg oftere af sted.

SPORTSLIGE MÅL:

Desværre ikke de store – blive ved til gymnastik, og lidt løb ved siden af.

BEDSTE LØBE ELLER SPORTSLIGE OPLEVELSE:

At være hepper da Peder løb ½ marthon i Göteborg i 2002! Og selvfølgelig Fuldenløbet.

HVAD ER ÅRSAGEN TIL AT DU ER MEDLEM AF BMI MOTION:

Jeg har tidligere gået til gymnastik hos Gitte Nielsen, og jeg troede, at hun helt var stoppet i BMI, men jeg fandt så ud af, at hun underviste i

BMI motion og skyndte mig fluks at melde mig ind. Gitte er suveræn som underviser, da hun sprudler og er et meget positivt menneske – bl.a. derfor har vi et superhold med mange dejlige, hyggelige og positive mennesker. Pyh-ha – jeg håber, at det bliver til at komme til næste gang.

KAN BMI MOTION ÆNDRE NOGET FOR AT BLIVE BEDRE:

Nej – ikke umiddelbart. Der er en meget positiv ånd i klubben, hvor vi har følt os meget velkomne fra start. En god klubfest siger vi ikke nej-tak til – så flere fester skal være velkomne.

ET GODT TRÆNINGSRÅD:

Til gymnastik får vi gennemarbejdet hele krop-

pen. Mit råd er: lyt til din krop – undgå overbelastning. Det er måske derfor, at jeg aldrig er nået ret meget længere end til opvarmningen, når jeg løber (lunter)!!!!

PS:

Peder er ikke med i profilen, da sofaen er hoppet op på ryggen af ham, og han løber alt for sjældent for tiden – men nogle husker ham måske, da han og Ernst indtog Göteborg i 2002!!



Aktivitetskalender 1. marts —30. april 2006

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
	Motions- og styrketræning	Beder Skoles Lille Sal kl. 18.00—19.00	
	Motionsløb	Tømmerpladsen lørdage kl. 12.00 Egelund Idrætscenter onsdage kl. 17.30	
	Uformelt søndagsløb	Kl. 10.30 fra Kilden ca. 1½ time hver søndag + den sidste søndag i hver måned: kl. 11.00 fra Gåsehaven	
	Løbe Langt	4. marts kl. 10:30 Odder 19. marts kl. 10:00 Ry 26. marts kl. 10:30 Hadsten 2. april kl. 10:30 Hammel	
April	Idrætsmærket	24. april Gymnastik 1. maj Gymnastik 8. maj Atletik 15. maj Gang, løb, rulleskøjte, cykling eller stavgang 22. maj Atletik 29. maj Atletik 12. juni Atletik 19. juni Opsamling og afslutning	
12. mar.	Danisco Cup	Århus Stadion kl. 10.30	FI
15. mar.	Klubaften—Foredrag	Klublokalet i Egelund kl. 19.00	F
18. april	Danisco Cup	Aros Kunstmuseum kl. 18.30	FI
30.april	1900 Stafetten	Gåsehaven	FI

F = Fællestillmelding **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>	