

BMI MOTION

ELEKTRONISK FOLDER

15. maj—30. juni 2006



Siden sidst

Redaktørens bemærkninger

Denne folder kommer lidt senere end sædvanligt - lidt ind i maj måned. Årsagen er, at 1900 Stafetten fandt sted søndag den 30. april, som var efter folderens dead-line. Det var et arrangement, som vi alle havde set frem til at høre om. Derfor dækker denne folder perioden frem til og med 30. juni.

Der udsendes ingen folder i juli. Næste folder kommer ca. 1. august. Indlæg fra medlemmerne modtages gerne. Husk —en interessant folder kan kun udsendes, hvis medlemmerne selv medvirker —så send nogle indlæg og gerne nogle fotos fra forskellige løb. God sommerferie til alle.

Hilsen Redaktør Kirsten Bruun

Skvæt Mølle Skov Løbet

Af Tom Kjøller

Søndag d. 2. april over middag var der dømt "crossløb" i Skanderborg. Alf Klærkes hjertebarn nr. 2 samlede små 150 løbere i flot vejr til det meget varierede og spændende løb på 7,5 km. Som nogle løbere vil vide, bydes der på lidt af hvert på ruten. Udfordringerne har fået navn, og de fleste glemmer ikke: "58 trin

pu'ha", "Alf d'Huez", "Kringlen" og "Helvedesbakken" m.fl.

Her var lagt op til sjov og alvor på en gang. En dejlig afveksling i udbuddet af motionsløb. Et løb, hvor der virkelig var lagt arbejde i at udnytte terrænets muligheder i Skvæt Mølle Skoven. Dertil et veltilrettelagt arrangement med masser af sponsorpræmier, præcis som i Skanderborg ½ Maraton. Tak til Alf og Co. for det herlige løb.

Hilsen Tom

Stjerneløbet 2006

Af Torben Hermansen

Tirsdag den 25. april kl. 17:30 drog 10 BMI-løbere til Hammel GF's Stjerneløb, som afvikles i skovene/engene omkring Pøt Mølle. For mit vedkommende var det første gang, jeg deltog i løbet, og jeg fandt ret hurtigt ud af, at det med navnet "Stjerneløbet" ikke havde noget med deltagerens kvalifikationer at gøre, men beskriver den måde løberuten er tilrettelagt på.

Køreturen var ikke helt uden komplikationer, da en omkørsel i Ormslev bragte os en tur omkring Kolt. Det lykkedes os dog at nå til Pøt Mølle ca. en halv time før løbets start, så vi havde god tid til at få monteret løbsnumre og få varmet op.



Humøret var højt hos BMI'erne til Stjerneløbet i Hammel. Gu' ved hvad det var for gamle minder, der her blev luftet, da Finn, Connie, Kirsten, Kurt, Mie, Helle og Torben mødte Dorte (tv.), som for år tilbage var et hurtigløbende medlem af BMI Motion, indtil hun og familien flyttede fra Beder.

Løbet - der er på 11 km - består af tre ruter på henholdsvis 3 km, 3,6 km og 4,4 km, og når man får sit løbsnummer er det anført i hvilken rækkefølge, de tre ruter skal løbes. Rute 1 foregår i skoven og er stort set en lang bakke op og derefter en lang bakke ned. På rute 2 løber man først langs en eng, og efter et par kilometer går det stejlt op gennem en skov og herefter stejlt ned til målområdet. Rute 3 er ret flad og løber langs en eng både ud og hjem.

Det var godt løbevejr, og der var enkelte, der havde valgt at løbe med bare ben. Arrangørerne hævdede, at de havde on-line-kontakt til DMI, og det gode vejr skulle holde hele aftenen. Det viste sig dog ret hurtigt, at pålideligheden af denne oplysning var ringe, for der gik ikke lang tid, før det satte ind med let regn.

Alle 10 løbere fra BMI gennemførte løbet, og det er min opfattelse, at alle (eller i hvert fald de fleste) var tilfredse med deres tider. Det skulle må-



Torben Hermansen nyder her et velfortjent glas vand efter løbet. Enten har han løbet meget hurtigt, så han er kommet til at svede—eller også er han våd pga. det, han i sit indlæg kalder "let regn" under løbet!

ske lige være Finn, som ærgrede sig over at han kom ind 3 sekunder efter Connie.

Efter løbet fik vi en øl/vand og lidt medbragt mad. Indtagelsen af dette gik ret hurtigt på grund af det ret dårlige vejr, og jeg tror at ud over arrangørerne, var vi de sidste der forlod Pøt Mølle. Alt i alt var det et rigtig godt løb med gode ruter og flot natur, og det var en god oplevelse at deltage.

Hilsen Torben

Klubaften hos Sportmaster

Af Anne Grethe

Denne aften var arrangeret, for at vi kunne møde vore nye kontakter hos Sportmaster, derudover var Allan fra Polar pulsurre mødt op. Der var ca. 20 fremmødte – et fint tal. Hvis vi er for mange, kan det blive svært at betjene de enkelte, når der skal handles.

Allan fortalte, hvordan man skal bruge et pulsur – og hvilken nytte man har af et sådant. Nu kan der jo også læses om brugen af pulsur – men erfaringen siger nu, at det aldrig er til nogen skade at høre det flere gange. Allan var også til stede i 2005, hvor Sportmaster havde arrangeret løb med pulsur.

Allan kunne da også fortælle – hvis løbere kom og fortalte én – at nu havde de lige forbedret deres max. puls – ja, - så kunne det ikke være rigtigt, det kan man nemlig ikke. Med mindre man ikke har ydet, hvad man kunne, da det blev målt. Der faldt også den lille bemærkning om – hvis man tror – at man taber sig ved at løbe – så kan man tro om, da muskler vejer mere end fedt. Efter indlægget var der mulighed for at stille spørgsmål, men der var nu ikke ret mange.

Herefter var der mulighed for at handle i butikken, der blev indkøbt adskillige par løbesko – så hvis der lige pludselig dukker mange par nye sko op i skoven – så ved I hvorfor.

Vi siger tak til Allan, Mette og Michael, der ofrede et par fritimer på os.

Hilsen Anne Grethe

Conergy Maraton Hamburg 23. april 2006.

Af Tom Kjøller

For 21. gang blev Hamburg Marathon løbet. Atter blev der sat løbsrekord hos herrerne af den nu 4-dobbelte vinder Julio Rey fra Spanien med 2:06:52. Derfor en samlet præmie på 117.500 Euro. Derimod tangerede vinderen i dameklassen i sit 3. maraton, Robe Tola fra Etiopien, "kun" løbsrekorden og vandt i 2:24:35. Iflg. pressen kiggede hun på sit ur 5 m før mål og forpassede rekorden. Alligevel var der 47.500

Euro i præmie. For os dødelige, som kun er ca. 1:30 fra verdenseliten, blev løbet også en fantastisk oplevelse. Igen fristes jeg til at skrive, for pr. definition er alt perfekt. I den fyldte bus, som ultraløberen Kim fra Ry havde samlet, var en del debutanter plus en masse rotter med gennemsnitlig ca. 20 løb som ballast.

Turen startede lørdag med bus til vandrehjemmet ved havnen. Sportsmesse med gode tilbud i bl.a. sko, som Lars fra Hammel også benyttede sig af, og dermed blev hurtigste mand i sine nye sko! Spinatlasagne på den navnkundige restaurant "Feuerstein" ved St. Pauli Stadion var min opladning til næste dag.

8 grader, let vind og overskyet - med en vejrudsigt på sol og 16 grader i løbet af dagen. Igen perfekt løbevejr og heldigvis brød solen kun igennem i ca. et kvarter og endte på 13 grader. Mine forberedelser har været positive og med stigende form; og på dagen *måtte* det prøves af: hvor meget og hvor længe? Nu var det heldigvis 9. gang i Hamburg, så jeg valgte at se bort fra hurlumhejet, være egoistisk og bare koncentrere mig om rytmen – og så ellers kun konstatere, hvad uret viste undervejs. Siden sidste års lidt katastrofale indsats, har jeg fået justeret kroppens balancer af mineraler, salte mv. Derfor var det spændende at se, om investeringen kunne bære frugt.

Efter starten kunne jeg godt mærke det; og indtil km 40 var det T. Hansen: "nu kører det for

dig!" De sidste 2 km er det i orden at være træt. Med 2:92:28 (3t 32m 28s uofficielt; 3:26:26 officielt), ingen nævneværdige kriser og en mega oplevelse, kunne stemningen efter mål; et formidabelt fællesmåltid om aftenen og videre færd ud i Hamburgs natteliv; nydes i fuldt omfang. Jeg var på rette kurs igen. Mandag blev næsen så rettet hjemad igen.

For de øvrige deltagere gik det også rigtig godt. Enkelte måtte justere forventningerne lidt undervejs af forskellige årsager, men alle gennemførte. Debutanterne i rigtig flot stil, selvom de var blevet tudet ørerne fulde af dusinvis af råd og fiduser fra de mange veteraner! En tak til Kim og alle deltagere for endnu en god løbeoplevelse i verdensklasse.

Hilsen Tom

Der blev løbet stærkt – og så alligevel 69 sekunder for langsomt!!

Af Carsten Kjærgaard

Lad os konstatere det med det samme: Der blev løbet rigtig stærkt til 1900-stafetten i Marselis-skoven den 30. april, og coach er meget stolt. Så stærkt blev der løbet, at en navneforandring til "BMI Elite og Motion" måske skal med på generalforsamlingen et af de kommende år.

Men samtidig må vi også være hårde og konkludere, at ambitionen ikke blev indfriet: Førsteholdet var sammenlagt 69 sekunder for langsomt (6,9 sekunder per løber) i at nå vinterens





mål, der jo i al sin enkelthed gik ud på at løbe 40,00 minutter i gennemsnit per løber. Til gengæld var placeringen kanon: BMI's førstehold blev nummer 4 blandt 152 fuldførende herrehold, mens andeholdet blev nummer 18. Det er da ikke helt dårligt gået.

Og samtidig – hvad der jo ikke er mindre væsentligt al den stund, at de havde banket deres telt op lige ved siden af vores, og at vi havde revanche til gode fra Fastelavnsløbet – slog vi Odder Atletik med 24 minutter og 46 sekunder!!!! Det er da et baghjul, der er til at forstå.

Dog må jeg med det samme mane til besindighed midt i al euforien. Fra pålidelig kilde har jeg nemlig hørt, at Odder Atletik allerede er i gang med at opruste til næste år. Således har Palle Redder lige meldt sig ind i klubben (ikke vores, men deres, desværre). Til dem, der ikke ved det, er han nok god for en tid i omegnen af 35 minutter på stafetruten. Desuden var Peter Holbech til konfirmation i år (lad os håbe, at der er endnu en nevø eller noget i den stil, som skal konfirmeres til næste år), og Morten Thuesen var heller ikke med. Så alle kendere af atletikmiljøet i Odder vil vide, at der er grund til behørig respekt over for næste års udfordring, og at det nok er for tidligt at lægge champagnen på køl.

Men udfordringer er naturligvis til for at blive grebet i luften. Og det herlige ved årets fejlslagne mål er, at det giver os noget at løbe – endnu stærkere – efter til næste år. Personligt kan jeg da også have en forsigtig drøm om, at jeg selv får løbet mig ind på førsteholdet igen. Men lad os nu se – det er også sjovt at være coach.

Løbsberetning

Det hele startede med, at Morten Andersen løb sit livs løb på første tur på førsteholdet. Han hamrede igennem på 38,35 minutter, og selv om han lignede en kandidat til intensivafdelingen, da han løb nedad bakken i Gåsehaven og stadig manglede en sløjfe på 750 meter, formåede han at levere en slutspurt, som går over i historien som både den grimme og hurtigste i BMI's annaler. Reeesepekt.

Med sådan en start kunne man frygte, at de andre løbere ville blive ramt af præstationsangst. Men sådan gik det ingenlunde. I hurtig

rækkefølge løb Ole på 39.30, Peter på 40.20, Allan på 39.17 og Claus på 42.59. Her tager vi lige et lille pusterum fra førsteholdet for at nævne, at på andeholdet løb Torben helt suverænt på 40.41, så hvis han havde løbet på førsteholdet i stedet for Claus, havde førsteholdet brudt den magiske 40 minutters grænse med hele 5 sekunder per løber. Det nævner jeg naturligvis ikke for at udstille Claus til spot og spe. Han har fuldt ud fortjent sin plads på førsteholdet efter en suveræn træningsindsats vinteren over. Enhver, der har prøvet 1900-stafetten ved også, at en tid på 42.59 absolut ikke er barnemad. Så Claus' præstation er klart godkendt, ikke mindst al den stund, at han slog undertegnede til den sidste fortræning før holdudtagelsen. I stedet må man bare tage hatten af for Torben, der løb rigtig hurtigt på andeholdet, selv om han havde døjet med en lille skade op til løbet.

Men tilbage til førsteholdet. Næste løber var Henrik, der fyrede en flot tid af på 39.41. Det viste sig dog kun at være den første raket, inden Gudjon og Andrew leverede et par veritable missil-tider. Gudjon satte PR på 38.16 tæt forfulgt af Andrew, der løb på 38.26. Jeg gætter på, at det også er Andrews hurtigste tid nogensinde på ruten. Feltet blev lukket af Niels og Steen Thuesen i meget respektable 42.10 og 41.55.

Samlet sluttid blev 6.41.09 timer, hvilket rakte til en 4. plads efter Århus 1900, Århus Fremad og Hennings Hårde Hunde. Andeholdet stod ikke tilbage for den præstation. Med en gennemsnitstid per løber på 44.35 minutter løb holdet sig ind på en samlet 18. plads, hvilket absolut også var godkendt. Her kommer tiderne i lidt mere overskuelig form:

1. HOLDET	Resultat
Morten Andersen	38.35
Ole Mathiassen	39.30
Peter Vestergaard	40.20
Allan Copp	39.17
Claus Langfeldt	42.59
Henrik Vedsted	39.41
Gudjon Gudmundsson	38.16
Andrew Dunn	38.26
Niels Carstensen	42.10
Steen Thuesen	41.55
I ALT: 6.41.09 timer	40.07 minutter per løber

2. HOLDET	Resultat
Steen Pedersen	43.59
Poul Andersen	47.59
Steen Mouritsen	45.13
Hans Christian Kjeldsen	44.17
Torben Haller	40.41
Carsten Kjærgaard	42.57
Jan Thorup	45.59
Kim Grann	41.50
Steen Laursen	45.58
Carsten Kjærgaard	46.58
I ALT: 7.25.51 timer	44.35 minutter per løber

Læserne må undskylde, at denne artikel kun handler om de to første herrehold. Men jeg mistede på et tidspunkt i løbet af dagen overblikket over, hvordan det gik med de andre løbere, og hvem der løb hvilke ture. Jeg er ikke sikker på, at resultatlisten på Århus 1900s hjemmeside helt er dækkende for alle de personer, der rent faktisk løb turene. Der var en del udskiftning undervejs. Men i hvert fald havde vi også et stærkt løbende kvindehold og seniorhold samt et noget amputeret tredjehold-herrer, som måtte nøjes med de første seks ture. Resultaterne kan du måske læse andetsteds i Bladet.

Summa summarum: Det var en herlig dag i Gåsehaven. Vejret kunne have været bedre. Men kagerne var gode; der var øl og sodavand i rigelige mængder; mange mennesker og god stemning.

Tak for indsatsen. Vi er klar til næste år, og så barberer vi de sidste 69 sekunder af.

Venlig hilsen Carsten Kjærgaard

1900-Stafetten Vi kørte med klatten - næsten

Af Morten Andersen

Jeg ved ganske godt, hvordan jeg vil starte dette indlæg, det er med en MEGET STOR TAK til Carsten, det er din skyld at jeg kom i så god form.

Min oplevelse af dette års stafet, var ikke mindre end perfekt. Det var med bange anelser (og det var det virkelig), at jeg stillede til start i søndags. Jeg havde i dagene inden været en lille smule småsvimmel, sikkert pga. for lidt MAD, så jeg havde grovædt de sidste 2 dage inden.

Nå, dagen oprandt, og jeg mødte op - i for mig særdeles god tid - 25 min før start, og jeg må jo erkende, at Gudjon m.fl. har ret, en god opvarmning er godt. Jeg løb for mig uhørt en 12-13 min. i bakkerne, men bevidst IKKE på ruten, den frygtede jeg. Jeg havde første start, som senere skulle vise sig, for mig, at være en fordel. En eller anden, råbte til mig, kort før start, 38½ min., og jeg råbte tilbage, at alt under 40 ville være tilfredsstillende. Mit primære mål, var under 40, og drømmen under 39, jeg havde jo løbet 39:47 engang. MEN JEG HAVDE ALTSÅ OGSÅ løbet 43½ året efter, hvor jeg var i lige så god form!!

Kort før start, havde jeg diverse nervøse trækninger, skiftende trøje, bukser mv., JEG VAR NERVØS, jeg løb en kort tur op ad bakken og ned, fandt mit sted ved startsnoren og havde vel 1-2 min., hvor jeg mentalt gjorde mig KLAR. Jeg tænkte bl.a. at hvis jeg IKKE løb på en kantontid, så ville jeg ALDRIG træne på samme hårde måde igen. I som har været med mere eller mindre hele vejen ved, at jeg vel har deltaget i en 4-5 intervaltræninger, bl.a. den efter endt skiferie, hvor jeg måtte ned og gå 2 gange!!!! Det er dem (intervallerne) der rykker!

Nå. Tilbage til startsnoren. Carsten havde givet mig de sidste gode råd, bl.a. om ikke at løbe efter placering, men løbe mit eget løb, da der pr. tradition er mange gode løbere på første tur. MEN DET PASSER IKKE TIL MIG, jeg skal have nogle at løbe/konkurrere med. Men jeg havde også set på sidste års resultater, at 40:30 gav en placering som nr.18, efter første tur!!

Starten gik, jeg fandt hurtigt mit tempo op ad bakken og til trods for, at jeg talte løbere foran mig: 12..14..16..18.., så gik det lidt nedad og så op igen. Jeg løb op til en lille gruppe, vi var 3, som lå som nr.11-13. Vi passerede den første km i rent 4:00. UHA da da, jeg var bange for, at jeg havde lagt for hårdt ud. Men på de næste par km kunne jeg for første gang nogensinde fornemme, at jeg havde overskud, det HAR jeg aldrig oplevet før på stafetruten.

Jeg lå og fulgtes med én, vi rundede de 5 km, min tid sagde ca. 18:50, og jeg var flyvende. MEN kort efter de 5 km, kom det første varsel (inden stigningen op til 6), bl.a. et lille bitte stik omkring hjertet, og allerede der besluttede jeg blandt andet pga. af min tidligere svimmelhed, at blev det værre, så stoppede jeg. DET FORSVANDT SOM DUG FOR SOLEN. Jeg kæmpede mig op til 6 km, kunne nu HELDIGVIS se en AGF'er og en 1900 løber løbe side om side længere fremme. Den meget seje stigning, som de fleste af jer sikkert husker, (fra 7½-8 km) fik jeg kontakt til, hvad jeg oprigtigt troede og var AGF'er og 1900'er fra deres 2.hold. (Det viste sig senere, at være deres 1.hold).

Jeg lå længe og kæmpede med dem, og på i sær den brætte stigning tænkte jeg ikke kun på Gud, fædrelandet og mig selv, NEJ jeg tænkte i HØJ grad på holdet, JEG SKULLE FANDME GIV OS EN GOD START.

Tilbage til 7-8 km, denne hårdt prustende AGF'er blev ved med at løbe fra mig, ikke bare sådan lidt, nej ned af bakkerne, så kunne han tage 30-40 m, så jeg troede, jeg aldrig så ham igen. Men heldigvis så er jeg en bjergged, så jeg holdt stand, indtil de godt 9 km. Jeg beklager stadig, men jeg havde altså ikke overskud til at hilse, da vi "drøned" ned forbi BMI-teltet.

..og for at gøre MIT pral og min dag perfekt, så nappede jeg AGF'eren på selve målstregen. Vi lå nr.5. Ole overtog herefter og løb os op på en flot 3. plads, hvorefter Peter Vestergaard også gjorde det PERFEKT, så vi lå nr.2, det må have været en fed fornemmelse.

DESVÆRRE og ærgerligt, så kom jeg ALDRIG tilbage til BMI-teltet, som ellers planlagt, dels efter min velfortjente øl/kage, og dels for at hylde mine holdkammerater. DET VAR BARE SÅ FLOT. Jeg skulle køre min ældste søn til cykelløb (Collier Classic), som jo var samme dag. Nogle af jer vil nok huske, da han som lille purk cyklede med farmand rundt, når jeg skulle til "løb langt"(han er nu 15!). Han var så uheldig at have defekt 5 km før mål, så vi tog hjem.

Og til Carstens næste projekt, nemlig at løbe 24 timers løb i Viborg, så kan jeg (heldigvis) ikke, jeg er på arbejde!! Og grunden til at jeg skrev "vi kørte med klatten - næsten" var, at vi ikke fik podieplads (1-3), og at Gudjon og Andrew nappede mig, så Gudjon blev bedste BMI'er med Andrew lige efter, men det er nok godt, for sådan en pralrøv som mig.

Men det er ?=)!"#%&/ FLOT, at sådan en flok (nogle gamle) mænd, kan gøre det så godt. Til sidst vil jeg lige gøre opmærksom på Odder ½ Maraton på lørdag. Det er ikke sikkert, jeg selv løber, men det er et RIGTIG godt løb.

Med venlig løbs og sommer hilsen Morten

Jyske Bank Odder Allé ½ Maraton 6. maj

Af Tom Kjøller

På en lørdag eftermiddag i de smukke alléer omkring Odder; i flot, høj solskin og med lysegrønne træer, afvikledes forårets ½ maraton. Ny sponsor og dermed også en løbeT-shirt til de forhåndstilmeldte; reklamerne sparer jo lidt på startgebyret!

Alt andet var nu The Same Procedure As Every Year. Det var mit 8. i Odder siden 1991; og jeg synes virkelig, at alt er noget nær perfekt.

Starten er en runde på løbebanen; og de måske hen ved 450 løbere fylder godt her. Mange kendte ansigter giver en god atmosfære. Der hilses når der passerer; og med en frisk vind fra øst; var kølingen også i orden. Langs læbæltene og skovene var der skygge; og snart nåedes vejen op gennem Fillerup – i rygvind. I virkeligheden er stigningen bare langstrakt; og ikke vanvittig hård, når man har fundet sit tempo. Derimod er nedløbet efter ca. 15 km mod Alléen ret stejlt; her man må passe på sine ben og bremse lidt. Herefter er ruten hjem den samme som udturen – dog mest i modvind.

På stadion er der lagt en ca. 2x150 m sløjfe ind, førend man skal præsentere sin spurt på en ¾ baneomgang hen til mållinjen.

Med de mange løbere fra naboklubberne; og deres supportere, er det en dejlig oplevelse at løbe i Odder. Især var der mange fra BMI, som løb – og som var på ruten til at opmuntre. En herlig ting når sveden drypper.

Når medaljen er hængt om halsen (as usual), sveden vasket af og tøjet skiftet; bydes der (as usual) på kaffe/te og kringler for alle! Cykelformanden og bageren er den samme (i alle årene) og kringlen er stadig lige god og rigelig. Bænket sammen med løbesøstre og –brødre vendes løbet en sidste gang; det næste løb diskuteres.

Et fremragende løb, som varmt kan anbefales; og især hvis det skal være det første halve. Tak til både Odder (selvom de har "vores" pokaler stående) og til alle deltagere på og udenfor banen for denne herlige oplevelse.

(I skrivende stund er resultatlisten ikke på nettet).

Hilsen Tom

Kommende aktiviteter

Et tilbud til alle pigerne og såmænd også til mændene

Af Helle Mortensen

Vi er nogle piger, som vil løbe Alt for damernes kvindeløb tirsdag d. 6. juni kl. 18.30. Der er mulighed for at løbe både 5 og 10 km.

Tilmelding kan ske www.aarhus1900.dk indtil 19. maj. Løbsnumre kan desuden købes hos IN SPORT, Lille Torv 2 eller hos Sportsmaster, Frederiksgade 32, begge steder indtil 26. maj.

Prisen er 110,- kr. som inkluderer en Nike svedtransporterende T-shirt, det seneste nr. af Alt for damerne og en pose med sponsorgaver.

Vi mødes ved nogle af de sidste buske lige efter start, vi håber at få vores BMI stander stillet op. Efter løbet nyder vi vores medbragte mad og drikke.

Jeg håber at også DU vil komme, det plejer at være hyggeligt.

Hilsen fra Helle.



Nyt fra motionsudvalget

◆ **½ Marathon i Odder**

Lørdag den 6. maj 2006 kl. 13.00. Start og mål, ved Odder Idræts Center, hvor der også er omklædning. Ved tilmelding inden den 29. april 2006 er startgebyret kr. 100,00 incl. Svedtransporterende løbetrøje. Eftertilmelding fra kl. 11.00 på dagen gebyr kr. 100,00. Svedtransporterende løbetrøje kan købes for kr. 75,00. Startnumre/trøjer udleveres fra kl. 11.00. Der er vand-/ væskedepoter ved 3,0 km – 6,5 km – 11,0 km – 14,5 km – 18 km – i mål.

Minimarathon for de mindste

For aldersgruppen 6-13 år. Starten går kl. 13.15 fra Odder Idræts Center. Tilmelding foregår på dagen fra kl. 11.00. Gebyr kr.

20.-. Ruten er på 2,1 km på afspærret område. Medalje til alle deltagere.

Efter løbet er der gratis kaffebord til såvel løbere som tilskuere i Odder Hallen. Du kan tilmelde dig online på

www.odderhalvmarathon.dk

◆ **Femina kvindeløb**

Søndag den 14. maj kl. 11.00 i mindeparken. Gebyr: kr. 90 inden den 30.04.06. Eftertilmelding kr. 120,-. Startnumre sendes med posten. Der er fine præmier til både den hurtigste kvinde, samt hurtigste i aldersgrupperne. Der er lækre. Lodtrækningspræmier blandt alle deltagere. Sidst men ikke mindst trækkes der lod om en rejse for 2 personer til en værdi af kr. 10.000.-. Der er en gavepose til alle deltagere med forskellige produkter og det nyeste Femina, samt en svedtransporterende løbe t-shirt fra Geysir. Du kan tilmelde dig online på www.femina.dk

◆ **Lystrup løbet**

Onsdag den 17. maj kl. 19.00. Start og målområde på festpladsen, på hjørnet af Lystrupvej og Lystrup Centervej, tæt ved Lystrup Kirke. Distancer: 5 og 10 km. Der er selvstændig start for stavgængere på 5 km. Gebyr: kr. 50,- Børn til og med 14 år kr. 20,- Der står ikke noget om betaling på Lystrups hjemmeside, så vi må gå ud fra at man tilmelder sig på dagen. Du kan læse mere på www.lystrup.dk

◆ **Natursti-Marathon**

Kristi Himmelfarts dag den 25. maj 2006 kl. 13.00 og 13.15. I de pragtfulde omgivelser i det midtjyske søhøjland afholdes ½ og hel- maraton. Ruten følger det gamle jernbaneterræn, der tidligere forbandt Silkeborg og Horsens. En ualmindelig flot løberute. Der startes ved Østre Badeanstalt ved Almind Sø, Horsensvej 2, Silkeborg. 1/1 marathon kl. 13.00 og ½ marathon kl. 13.15. ½ marathon slutter i Bryrup nord for Bryrup Langsø. 1/1 marathon fortsætter til Brædstrup, hvor der er opløb og mål i Folkeparken i Brædstrup.

Der arrangeres bagagetransport fra startstedet til målområder. Der er adgang til bad og omklædning. I Bryruphallen og ved Brædstrup Station. Deltagergebyr ½ marathon kr. 90 (+ 25,00 ved eftertilmelding). Deltagergebyr 1/1 marathon kr. 180 (+50,00 ved eftertilmelding). Marathonmedalje kr. 25,-. Du kan tilmelde dig online på www.bryrupif.dk

◆ **1900 Forårs stafetten**

Den tidligere VICKS/Isostar stafet. Hygge, samvær og pastaparty i skovkanten efter

løbet. Løb en skovtur tirsdag den 30. maj 2006 kl. 18.30. 5 x 5 km holdstafet – samt 2 km børneløb. Start og mål: I Havreballe skov, Kongevejen. Omklædning og bad: Århus Stadion. Forplejning ved målet: Pasta, fiberbolle, øl/vand samt frugt m.m. Der er præmier til de hurtigste hold i alle 3 klasser. Startgebyr: Kr. 475,00 / hold – seneste tilmelding fredag den 19. maj. Eftertilmelding + 100,-/hold. 1900 børneløb – en rute på 2 km rundt om start/mål området. Startgebyr kr. 40,00 incl. Forplejning: børnepasta og sodavand samt frugt m.m. Fællestillmelding ved Finn Kempel Christensen mail finn.kempel@mail.dk eller på listen ved løbstræning.

◆ **Horsens løbet**

2. Pinsedag mandag den 5. juni. Dyrskuepladsen, Hattingvej, Horsens. Der er distancer på 1 km kl. 12:40 gebyr kr. 30,-, 5,1 km kl. 14:15 gebyr kr. 70,-, 10 km kl. 14.00 gebyr kr. 70,-, samt halvmaraton kl. 13.05 gebyr kr. 120,-. Betaling/tilmelding kan ske til giro/bank 1199 8287996. Du kan læse mere om løbet på www.atletica.dk

◆ **Alt for damernes kvindeløb**

Tirsdag den 6. juni kl. 18.30. Tangkrogen, Strandvejen, Århus Distance: 5 og 10 km. Gebyr kr. 110,-. Inkl. lækker NIKE svedtransporterende t-shirt. Sidste frist for tilmelding er den 18.05.06. Du kan læse mere om løbet www.aarhus1900.dk Fællestillmelding ved Finn Kempel Christensen mail finn.kempel@mail.dk eller på listen ved løbstræning.

◆ **BMI kagestafet**

Onsdag den 14. juni kl. 18.30 Fløjstrup Skov. Vi håber, at rigtig mange løbe- og kageglade BMI'ere vil møde op denne onsdag aften i skoven. Motionsudvalget er værter ved et lille stafet løb. Ruten er ca. 3 km. Vi laver tilfældige hold med 3-4 personer på hvert hold – og tag endelig børnene med. Der vil være præmier til det vindende hold. Efter løbet kan man tage sig en lille svømmetur, hvis man skulle have lyst til det. Alle bedes medbringe en kage til den efterfølgende kagekonkurrence, som stilles på de opstillede borde. Herefter vil bagværkerne bliver nummereret, og der uddeles stemmesedler. Så er det blot at starte fra en ende af og se, hvor meget maven kan rumme. Stemmesedlerne udfyldes med points til de 3 bedste kager – der vil være præmier til de 3 vindere. I bedes selv medbringe klapstole, kaffe/te, service samt servietter. Skulle det blive

regnvejr, sørger motionsudvalget for en pavillon, så vi kan nyde vores kaffe og kager i tørvejr. Vel mødt i den grønne skov. Fællestillmelding ved Finn Kempel Christensen mail finn.kempel@mail.dk eller på listen ved løbstræning.

◆ **Århus Marathon 42,195 km**

Lørdag den 17. juni kl. 13.00. Århus 1900 glæder sig til for 31. gang at byde velkommen til maratonløb i Århus, som de kalder Danmarks flotteste maratonrute. Start og mål er ved Århus Stadion (Atletion) og løbet sluttet med en runde inde på stadion, ruten går gennem de smukke bynære naturområder omkring Århus bl.a Brabrand Sø og Marselisskoven. (ruten kan ses på www.aarhus1900.dk) Startgebyr inden 20. maj kr. 440,00 incl. Newline polydacron t-shirt, efter 20. maj ingen t-shirt.

◆ **Århus par Marathon 21,1 + 21,1 km**

Lørdag den 17. juni kl. 13.30. Århus 1900 er også arrangør ved dette løb. Start og mål er ved Århus Stadion (Atletion) og løbet sluttet også her med en runde på stadion. Startgebyr inden 20 maj kr. 200,00 pr. par efter 20. maj kr. 250,00 pr. par. Du kan læse mere om begge løb på www.aarhus1900.dk Har du spørgsmål til de omtalte løb, kan du kontakte Connie P. Mikkelsen cpm@mikkelsen.mail.dk eller 8693 0078

Motionsudvalget: Finn K. Christensen, Steen H. Laursen, Steen Pedersen, Peder Sørensen, Connie P. Mikkelsen

24 timers løbet i Viborg

Af Carsten Kjærgaard

Synes du indimellem, at det er for lidt at træne 1 gang om dagen? Har du nogen gange en følelse af, at benene egentlig helst vil ud og løbe flere gange i løbet af et døgn? Kunne du forestille dig 24 timer, hvor der udelukkende er fokus på at løbe, restituere, spise, hygge og måske sove en smule? Så var 24 timers løbet i Viborg den 12/8–13/8 måske noget for dig!!!

I al sin enkelthed går løbet ud på, at man laver et hold, der på skift løber rundt omkring Sønderø (5,73 km) i Viborg så mange gange som muligt i løbet af 24 timer.

Et hold kan bestå af 2 personer, 3-8 personer, 9-12 personer eller 13-24 personer. Derudover kan man også danne et hold for sig selv og løbe alle 24 timer alene, hvis man har den slags lyst.

Mit forslag er, at BMI laver et eller flere hold på 8 personer. Vi satser på at lave et stærkt første-

hold, og hvis der er flere end 8, der har lyst til at være med, tilmelder vi bare et eller to hold mere.

Hvis man er 8 på et hold, skal man nok regne med, at man - afhængigt af holdets tempo - skal løbe 6-8 runder i løbet af et døgn. Altså alt i alt et sted mellem 34 km og 45 km. Så det er ikke nogen ferie at være med, men ruten er flad, og man kan jo bare tage en slapper på nogle af runderne, hvis det er ved at blive for hårdt.

Det koster 300 kr. i grundtilmelding for et hold. Derudover koster det 150 kr. per løber. Måske var det en overvejelse værd, at BMI Motion betalte noget af gildet?

Der er mange gode grunde til at deltage:

- ◆ Det er et kanon-hygge arrangement
- ◆ Du er sammen med ligesindede tåber et helt døgn
- ◆ Sønder sø er oplyst om natten
- ◆ Der er mulighed for at slå telt op
- ◆ Der er tilbud om aftensmad lørdag og morgenmad søndag
- ◆ Der er underholdning
- ◆ Der er løbende resultatopdatering
- ◆ Der er t-shirt, chokolade og frugt til alle løbere
- ◆ Og så er der selvfølgelig først og fremmest en enestående mulighed for at løbe sig selv helt i bund i løbet af 24 timer.

Hvis du er interesseret i at være med, så send en uforpligtende mail til mig INDEN den 1/6. Endelig, bindende tilmelding er den 10/7. Men jeg vil gerne have ekspederet tilmeldingerne inden 1/7. Så jeg satser på, at den endelige tilmelding bliver omkring den 25/6. Når jeg har fået de uforpligtende tilsagn, sender jeg nærmere information ud i begyndelsen af juni. Indtil da kan du evt. læse mere om løbet på

www.viborgatletikmotion.dk/24hoursondersony24/start24.htm

Min mailadresse er: ck@cabiweb.dk

Venlig hilsen Carsten Kjærgaard

Lidt af hvert

Ferieafslutning

Den traditionsrige ferieafslutning i skoven afholdes den sidste onsdag inden skoleferien. Det er i år onsdag den 21. juni. Vi mødes ved P pladsen Fløjstrup Strand kl. 17.30—og vi løber en tur—længden afgør man selv. Hvad med et frisk havbad bagefter?

Efter løbeturen er der fællesspisning af medbragt mad på pladsen. Klubben sørger for, at

der bliver tændt op i grillen. Vi hygger vi os sammen et par timer. Medbring madkurv og drikkevarer samt godt humør. På pladsen er der nogle borde, men tag for en sikkerheds skyld campingbord og stole med

Hilsen bestyrelsen

Sommerens fælles løbetræning

Sommerferien er lige om hjørnet. I juni løbes der på de sædvanlige tidspunkter: onsdag kl. 17.30 og lørdag kl. 12.00 fra P Pladsen ved Fløjstrup Strand.

Der er officielt ingen fælles løbetræning i juli måned, men det viser sig nu alligevel hvert år, at mange ikke kan undvære de hyggelige løbeture med klubkammeraterne. Så har du lyst – så mød alligevel op, for der er næsten altid nogen, der alligevel løber onsdag og lørdag i juli. Faktisk går der lidt "skovtur" i det hen over sommeren. Efter løbeturen er der tradition for, at man tager et dejligt forfriskende bad i havet. Mange har frokosten med i skoven om lørdagen.

Bestyrelsen

Klub 40

Af Carsten Kjærgaard

De næste linier er for egen regning. De er ikke godkendt i bestyrelsen (endnu). Det vil koste klubben flere hundrede kroner om året at føre forslaget ud i livet. Derfor skal bestyrelsen naturligvis have mulighed for at vende tommelfingeren op eller ned, inden frådseriet begynder. Men nu til sagen:

Jeg foreslår, at de seje, senede og selv-pineriske supermotionister, som løb under 40 minutter på 1900-stafetten søndag den 30/4, får deres egen lille, eksklusive klub.

Reglerne for medlemskab er fuldstændig faste, og der kan ikke kompenseres det mindste fra dem. Eksempelvis kan man ikke blive medlem af klubben ved at løbe 40,01 på stafetten. Heller ikke, hvis man siger, at man mistede 16 sekunder ude ved 8 kilometer, fordi man skulle tisse. 40,00 eller hurtigere er det endegyldige optagelseskriterium!!! Færdig!!!

Dog er der en enkelt vigtig tilføjelse til grundreglen: Hvis man tilfældigvis er kvinde og har løbet på 45,00 eller hurtigere, er man også et fuldt, helt og ærværdigt medlem af klubben. Det er der bare ikke nogen, der har gjort i år. Så ind til videre er det en mandeklub. Men Birgit løb 45,18 for tre år siden, så muligheden er helt klart tilstede.

Derud over gælder følgende regler og fryngesoder for Klub 40:

- © Klub 40 mødes en gang om året **efter** onsdagstræning i vintersæsonen ved Egelund. Klubben afgør selv, hvilken onsdag det skal være. Det er et krav, at klubben er fuldtal-

lig til sit årlige møde. Alle medlemmer af Klub 40 skal møde op, og alle skal deltage i onsdagstræningen, **inden** selve klubmødet begynder.

- ☺ Klubben er selv ansvarlig for at indkalde til mødet. Klubmødet består i, at man på BMI's regning spiser en pizza efter eget valg og dertil indtager en stor fadøl, mens man udveksler røverhistorier om, hvordan man besejrede bakkerne på 1900-stafetten det forgangne år. Klubben har sit eget bord i cafeteriet, hvor langsommere løbere ikke må sidde den pågældende aften.
- ☺ Man er kun medlem af klubben et år ad gangen. Det vil sige, at man ikke kan gøre ligesom i Eventyrernes Klub, hvor man bare skal rejse til Bongo Bongo-land et par gange i sine unge dage, og så kan man tage til møde i klubben resten af livet, selv om man det meste af tiden ligger hjemme på divanen i Smørum-nedre og ser Discovery på fladskærmen. Sådan er det ikke i Klub 40: Her er det ultimative krav, at medlemskabet skal fornys en gang om året; ellers bliver man sparket ud. Sagt på en anden måde: Man er kun medlem så længe, man hvert år kan løbe 40 minutter eller hurtigere på 1900-stafetten. *Ellers er det ud*, som de siger på Aalborg Stadion.
- ☺ Medlemmerne skal behandles med en vis respekt af de øvrige menige medlemmer af klubben. Ikke fordi BMI er en eliteklub, der hylder de store præstationer, men fordi vi alligevel beundrer dem en lille smule!

Lige nu består klubben af 6 medlemmer. Altså forudsat, at bestyrelsen tiltræder forslaget og kan finde ca. 500 kroner i budgettet til pizza og fadøl. Medlemmerne er:

Morten Andersen
Ole Mathiassen
Allan Copp
Henrik Vedsted
Gudjon Gudmundsson
Andrew Dunn

Bestyrelsen og kassereren skal selvfølgelig tage med i overvejelserne, at der er en risiko for, at økonomien eksploderer i de kommende år, hvis det bliver meget attraktivt at være medlem af Klub 40. Modsat kan kassereren glæde sig til de år, hvor elitearbejdet måske kommer til at ligge stille i BMI, og hvor 100 kroner skulle være nok til at betale for Klub 40's årlige fest.

Sådan lyder forslaget. Bestyrelsen bedes give en tilbagemelding i disse spalter, når forslaget er gennemdrøftet. Hvis bestyrelsen stiller sig positiv, ligger det videre initiativ hos Klub 40 selv.

Venlig hilsen Carsten Kjærgaard
(der ikke har opgivet tanken om gratis pizza en gang med tiden)

Kurt Pedersen er den heldige – og dygtige - vinder

Ved 1900-stafetten var der stillet en flaske rødvin af gennemsnitlig kvalitet på højkant til den fremtidsskuende profet, der kunne forudse gennemsnitstiden per løber på førsteholdet. Kurt Pedersen demonstrerede en nærmest skræmmende præcis spådomskunst, idet han forudsagde, at førsteholdet ville løbe 40,07 minutter per løber. Den faktiske sluttid blev 40,06,90 minutter. Det vil sige, at Kurt kun manglede 1/10 sekund per løber i at ramme fuldstændig plet. Og da Kurt samtidig svarede rigtigt på det – ganske vist lette – tillægsspørgsmål om, hvorvidt vi ville slå Odder (hvilket vi naturligvis gjorde) vandt han fortjent den chilenske rødvin.

Imidlertid blev fintællingen først foretaget efter, at stafetten var slut, så Kurt har ikke fået vinen endnu. Men det sker ved snarest mulige lejlighed.

Carsten Kjærgaard



Klubtøj Newline

Nu nærmer sig forhåbentlig snart sommeren, og vi har rigeligt med klubtøj på lager til meget lave priser. Og når du deltager i klubbetalt løb – ja så skal du være iført klubtøj.

Vi har på lager:

Klubjakke str. S & XL	kr. 350,-/ 175,-
Klubbuks M/K	kr. 160,-
Korte Tights, cool max	kr. 200,-
Shorts	kr. 175,-
Alle dele er sorte, derudover:	
Singlet M/K blå m. hvid side	kr. 150,-
PD T-shirt (hvid)str. S og XL	kr. 75,-
Race Tee (hvid) M/K	kr. 75,-
Følgende er stærkt nedsat:	
Klubbuks, blå M/K (ikke alle str.)	kr. 50,-
Klubjakke, rød/blå/hvid kun str. S.	kr. 75,-
Lange Tights blå/hvid kun Str. M, XL og XXL	kr. 50,-
Korte Tights blå/hvid i str. M, XL og XXL.	kr. 50,-

Shorts blå/hvid i str. S og M. kr. 35,-
Shorts blå i
str. M, L, XL og XXL. kr. 50,-
Lange tights sorte M/K kr. 75,-

Kan købes hos Anne Grethe på 86 93 68 14.

Takkekort til BMI-Motion

Man bliver heldigvis aldrig for gammel til at blive glædelig overrasket – og det blev jeg i den grad over den smukke buket jeg modtog på min fødselsdag. Tusind tak – den varmede næsten lige så meget som en svedetime med Gitte.

Mange hilsner Anne Ring

Velkommen til en række nye medlemmer

Det glæder os at kunne byde nye familier velkommen i BMI Motion. Siden sidst har vi modtaget indmeldelser

- Hans Chr. Kjeldsen, som har Oliver på 11 år. fra Beder
- Jan Thomsen fra Beder
- Niels Hald Carstensen og Ina Bjerregaard Carstensen og børnene Ida på 13, Lucas på 8 og Helena på 12 år fra Malling
- Helle Thomsen, som har Lea på 18 og Rasmus på 15 år fra Malling.
- Alan Copp og Ingrid Marie Schou fra Odder.

Bestyrelsen

Fuldenløbet søger stadig udvalgsmedlemmer

Af Anne Grethe Birk

Vi er startet på at planlægge årets løb, men 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 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, 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 om Fuldenløbet
- Forsyne startnumre med label (navn på lø-

ber)

- 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

Helle har denne gang stillet et par spørgsmål til Steen Mouritsen fra Solbjerg.

PROFIL EN

NAVN:

Steen Mouritsen, 47 år.

CIVIL STATUS:

Jeg er gift med agronom Mette Thorsen 39 år. Vi har 3 børn: Katrine 7 år, Rasmus 5 år og Maria 1½ år, så der er nok at se til ud over løbeture.

UDDANNELSE/ JOB:

Landmålingstekniker

ANDRE FRITIDSINTERESSER:

Roning, mest for hyggens og ferie roturenes skyld.

FAVORITFERIE:

Skiferie (langrend i Norge). Den sidste skiferie var desværre for flere år siden, men DET genoptages forhåbentlig snart, nu ungerne er blevet større.

STØRSTE OPLEVELSE I LIVET:

At blive far.

OPRINDELIG SPORTSKARRIERE:

Jeg begyndte da jeg var 16 år at dyrke kaproning i Odense.

BEDSTE LØBESKO:

Ingen bestemt. Løb i mange år i Nike Air, men efter et par punkteringer skiftede jeg mærke.

HVORNÅR BEGYNDTE DU AT LØBE:

Som kaproer løb vi en del om vinteren. Da jeg i 1982 flyttede til København, meldte jeg mig ind i Sparta, hvor jeg i mange år var ret aktiv.

INDMELDT I BMI MOTION:

I 2001 flyttede vi fra Farum til Solbjerg, og jeg begyndte så at løbe i BMI i foråret 2002.

HVOR TIT LØBER DU:

For lidt, kun 2 gange om ugen.

HVILKE RUTER LØBER DU:

Jeg har en 3-4 ruter omkring Solbjerg på ca. 10 km og så selvfølgelig BMI's ture.

SPORTSLIGE MÅL:

Ingen lige nu, men om nogle år, når børnene er blevet lidt større, kunne jeg godt tænke mig at træne noget mere, evt. forsøge mig på marathon igen. Og til den tid behøver jeg heldigvis ikke at sammenligne med tidligere tiders præstationer.

BEDSTE LØBE ELLER SPORTSLIGE OPLEVELSE:

Da jeg første gang kom under 3 timer på en marathon (Berlin Marathon i 1987).

HVAD ER ÅRSAGEN TIL AT DU ER MEDLEM AF BMI MOTION: Det sociale samvær og den flotte natur vi løber i.

KAN BMI MOTION ÆNDRE NOGET FOR AT BLIVE BEDRE:

BMI har mange tilbud, flere end jeg for tiden synes jeg kan deltage i, men løberuterne kunne måske godt gøres lidt mere afvekslende. Jeg synes det er synd, når vi har sådan et flot område at løbe i, at vi f.eks. hele sommeren løber samme rute både onsdag og lørdag.

Man kunne evt. en gang imellem løbe turen den modsatte vej, på den måde kan en tur komme til at virke som en helt ny rute.



Aktivitetskalender 15. maj –30. juni 2006

Dato	Løb/arrangementer	Tid og sted	Tilm.
	Motionsløb	P-Pladsen Fløjstrup Strand Onsdage kl. 17.30 og lørdage kl. 12.00	
	Uformelt søndagsløb	Kl. 10.30 fra Kilden ca. 1½ time hver søndag	
	Idrætsmærket	15. maj Gang, løb, rulleskøjte, cykling eller stavgang 22. maj Atletik 29. maj Atletik 12. juni Atletik 19. juni Opsamling og afslutning	
14. maj	Femina Kvindeløb	Mindeparken kl. 11.00	
17. maj	Lystrupløbet	Lystrup Centervej kl. 19.00	
25. maj	Natursti-Marathon	Silkeborg kl. 13.00	
30. maj	1900 Forårs Stafetten	Havreballe Skov kl. 18.30	FI
5. juni	Horsensløbet	Dyrskuepladsen Horsens fra kl. 12.40	
6. juni	Alt for Damernes kvindeløb	Tangkrogen kl. 18.30	
14. juni	BMI Kagestafet	Fløjstrup kl. 18.30	F
17. juni	Århus Maraton	Atletion kl. 13.00	
21. juni	BMI Ferieafslutning	Fløjstrup kl. 17.30	

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-egeland.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>	
--	--