



**For yderligere oplysninger**

Kig på vores hjemmeside:

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



**Med venlig hilsen  
BMI-Motion**

# Velkommen til BMI-Motion



2009



# BMI Motion – løbere i bevægelse

BMI Motion er en løbeklub i det sydlige Århus. Vi er en del af foreningen BMI, som hører til i Egelund mellem Beder og Malling.

Et medlemskab i BMI Motion gælder for hele familien/husstanden. Vi er ca. 155 medlemmer. Det koster kun 450 kroner pr år for hele familien. For de penge får du bl.a.:

- Tilbud om fællestøring hver onsdag og lørdag – samt intervaltræning om tirsdagen og længere ture om søndagen, hvis du ikke kan få nok
- Ca. 4-5 klubbetalte løb om året samt fællestilmelding til mange andre løb – primært i indland, men også ture til Berlin, Amsterdam, Hannover eller andre store løb i udlandet
- Deltagelse i interne løbekonkurrencer og forskellige andre hyggelige arrangementer hen over hele året
- Mulighed for at deltage i gymnastik om vinteren og for at tage idrætsmærket i løbet af forår-sommer
- Deltagelse i børneatletik – løb, spring, kast og leg
- Gratis adgang til motionsrum hver fredag kl. 17-18 i Egelund, hvor der er fitnessstræning og spinning
- Rabatkort (20%) til Sportmaster i Odder
- Rabat på løbetøj
- Garanti for, at du kan give din nabo baghjul på stierne i Fløjstrup Skov til sommer.

BMI Motion henvender sig både til stavgængerer, den adstadige motionist, den kommende maratonløber, den ekstreme langgarver, der ikke kan få kilometre nok, og den hurtige 10-kilometerløber. Kort sagt, der er plads til både den nydende jogger og den svedende tempo-løber.

Vores ældste medlem er rundet 80 i år. Vores yngste er lige blevet født og er snart klar til babyjoggeren.

BMI Motion lægger vægt på at byde nye medlemmer ordentligt velkommen. Derfor har vi flere løbegrupper hver onsdag og lørdag, så der er distancer og tempo, der passer til alle.

## Træning

- Træning er et tilbud – ikke en sur pligt. Du kommer, når det passer dig, hverken mere eller mindre
- Den faste træning foregår om onsdagen kl. 17.30 og om lørdagen kl. 10. I vinterperioden (oktober-marts) starter vi om onsdagen fra Egelund og om lørdagen fra Tømmerpladsen i Fløjstrup Skov. Efter påske flytter træningen til parkeringspladsen i den sydlige ende af Fløjstrup Skov både onsdag og lørdag. Vi starter træningsturene i fælles flok og løber stille og roligt de første par kilometre, hvorefter vi splitter op i grupper, afhængigt af tempoet. Der er altid nogle at følges med, hvad enten man er nybegynder eller erfaren motionist
- Tirsdag kl. 17 er der mulighed for intervaltræning i bunden af Beder Landevej. Og søndag løber vi indimellem dejligt lange ture sammen – fx som fortræning til maraton.
- Børneatletik i hele sommersæsonen med erfarne instruktører – se tidspunkter på [www.bmi-egelund.dk/?motion](http://www.bmi-egelund.dk/?motion)

## Fuldenløbet

Du kender os måske fra Fuldenløbet. BMI Motion arrangerer hvert år det naturskønne og kuperede motionsløb, der tiltrækker ca. 700 løbere, der får lov at opleve det sydlige Århus, når det er smukkeste.

Vi arrangerer også BMI Stafetten sidst i maj måned.

## Who is who

Formand Carsten Kjærgaard. Tlf.: 8693 8696;  
[ck@cabiweb.dk](mailto:ck@cabiweb.dk)

Kasserer Poul Bechgaard Andersen. Tlf.: 8693 2286;  
[bechgaard@mail.tele.dk](mailto:bechgaard@mail.tele.dk)

Motionsudvalget, Birgit Winther. Tlf.: 8693 8510;  
[larsogbirgit@pc.dk](mailto:larsogbirgit@pc.dk)

Aktivitetsudvalget, Finn Kempel Christensen. Tlf.: 8693 3414;  
[Finn.kempel@mail.dk](mailto:Finn.kempel@mail.dk)

BMI Atletik for børn, Jørn Riis. Tlf.: 8747 8757;  
[jr@herninghfgovuc.dk](mailto:jr@herninghfgovuc.dk)

## Hvis du vil være medlem eller blot vide mere

Check vores hjemmeside: [www.bmi-egelund/?motion](http://www.bmi-egelund/?motion). Her finder du en tilmeldingsblanket og flere informationer om stort og småt i klubben.

Du er naturligvis også velkommen til at ringe til en af navnene ovenfor.

Vi glæder os til at byde dig velkommen i klubben og introducere dig til snedige stier i skoven, som du måske aldrig er stødt på før.

