

Bestyrelsens beretning 2023



Januarchallenge 2022 med indsamling til "Danmarksindsamlingen"

Carsten Kjærgaard	1000,00
Bent Jørgensen	627,00
Claus Miltoft	514,05
Flemming Rasmussen	475,00
Dorthe Gadegaard	441,33
Thomas Wollesen Rambusch	415,00
Birgit Hasle Nørgaard	401,30
Ole Henneberg	370,00
Gitte Wollesen Rambusch	350,25
Lene Gisselmann	340,22
Rikke Kristiansen	335,16
Anne-Marie Eg Jørgensen	333,33
Alex Laursen	330,01
Bent Mylund	328,38
Mette Wang Cant	321,80
Thomas Grummesgaard	316,21
Klaus Hansen	316,08
Randi Scheel	314,85
Thomas Christensen	313,00
Kurt Ivan Pedersen	310,74
Sebastian Best	307,74
Morten Stig Andersen	300,10
Anita Hedegaard Malling	293,53
Jan Løkkegaard Rasmussen	280,15
Martin Rye	275,00

Styrketræning mandag på Beder skole



Generalforsamling 23/2



12/3 Fastelavensløb vinder af 10 km





Løbeskole start 19/3

Engageret trænersteam – hvor vikaren fra himlen trådte til og gjorde en særlig indsats





	Gentag 4 gange		Gentag 4 gange
3	Træning 7: Gå 5 min. Jog 2 min. – gå 3 min. Gentag 3 gange	Træning 8: <u>28/3</u> Fodlød- og balanceøvelser Gå 2 min. – gå 1 min. Gentag 3 gange	Træning 9: Gå 5 km
4	Træning 10: 1-2-3 Gå 2 min. – løb 1 min. Gentag 8 gange	Træning 11: Gå 5 km	Træning 12: Kardesisk opvarmning i rundkreds Løb 2 min. – gå 2 min. Gentag 4 gange
5	Træning 13: Kortleg Gå 4 km	Træning 14: Styrkebane Gå 2 min. – løb 1 min. Gentag 8 gange	Træning 15: Gå 5 km
6	Træning 16: Bagdel-stavning Jog 3 km med 2 indlagte gå-pauser (maks. 3 min.)	Træning 17: Gå 5 min. Løb 2 min. – gå 2 min. Gentag 4 gange	Træning 18: Kardesløg Kiftevis gå/løb 5 km (maks. 3 min. gå-pause)
7	Træning 19: Opvarmningsøvelse Løb 3 km	Træning 20: Gå 5 km	Træning 21: Gå 10 min – løb 3 km – gå 10 min
8	Træning 22: Opvarmningsøvelse	Træning 23: Opvarmningsøvelse	Træning 24:

Genopfriskning af færdselsregler

”Hold til venstre for al modgående/kørende/ridende trafik”





26/3 Tilbage på sommerruten

”Store rundstykkedag” – ”tag en ven med”

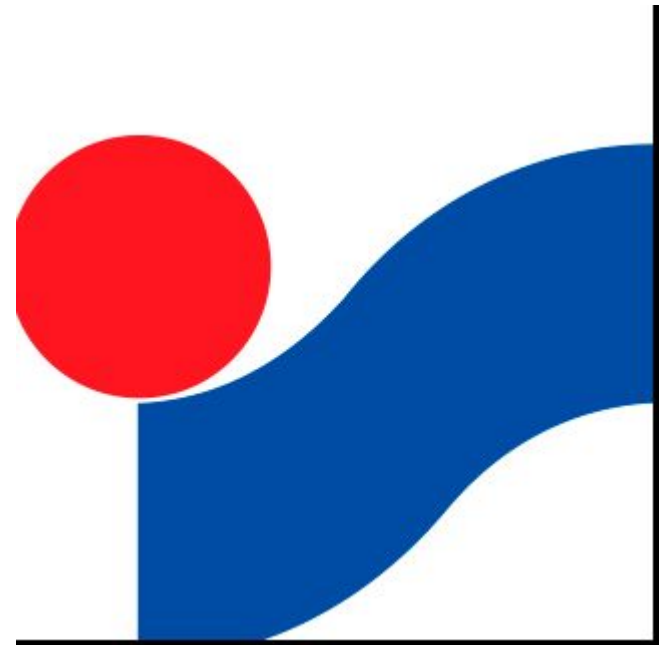






20%

Ny sponsor og tilskud
ekstra tilskud til klubtøj
på 100 kr pr medlem





Berlin halvmaraton 3. april 2022









40 års jubilæum

Kagestafet 23/4 2022

Jubilæumsfest 23/4





Et brag af en fest, med rigtig god mad og livemusik hvor der var rigtig godt gang i dansegulvet. Ca 25 % af deltagerne havde mén en uges tid efter – da Covid 19 havde inviteret sig selv med til fest.

6/5 Fredagsbar hvor vi hyldede Årets Energibundt 2021.

Cafe Klubånd, sørgede for lækker servering



Royal Run 6. juni







Juni endnu et nyt medlem – vakte opsigt med løb i sandaler

Sommerhygge 30/6, som ikke er afslutning







Bevægelsesfestival i BMI 27/8



3. september - Fuldenruten



15/10 Så skifter vi til vinterruten





**Borgerbazar 29.10 – hvor vi igen var klar med en stand.
Børneløb en stor succes**



Ildsjælen og ministeren



Rikke klar til opvarmning og kampråb



Klubtur til Silkeborg 2-4 oktober





28/9 Klubaften med foredrag

Rasmus og Katrine fra Eventyrsport gør os klogere på hvordan vi skal træne når kroppen bliver ældre.



Intervaltræning



Frank Vilbæk Jensen ▶ BMI Løb & Motion - gruppen

7. december 2022 · 🌐



Så fik vi startet op på vinterens "onsdags-intervaller". I aften var det 4 x 5 min. 👍🏃🏃

Tak for godt arbejde til jer, der deltog:

[Dorthe Gadegaard](#), [Gitte Svendsen](#), [Hanne Andersen](#), [Leif Poulsen](#) og [Sebastian Best](#).

Næste onsdag er vi klar igen 😊



Du, Hanne Andersen, Geert Andersen og 10 andre

8 kommentarer

Julefrokost 4. december



Julemærkemarch 5. dec.



BMI Beder-Malling Idrætsforening

3. december 2021 · 🌐

...

Julemærkemarch og julebrunch søndag den 5. december ❤️👉

Støt en god sag og gå eller løb 5 -10 KM sammen og deltag i konkurrence om dejlige præmier fra Jydsk Emblem Fabrik A/S.

Egelund er julemærkemarch vært i samarbejde med [BMI Løb & Motion](#) og [Jydsk Emblem Fabrik A/S](#) søndag den 5. december kl. 9, hvor vi går i den gode sags tjeneste.... [Se mere](#)



Solhvervsløb 21/12 – druiden blev syg,
men Geert trådte til så vi fik hilst
velkommen til solen og lysere tider





Vandregruppens Nytårstur



Også stor tilslutning til Kamstrup Nytårsløb



Tak

Kæmpe tak til alle, der gør denne klub til noget ganske særligt, - alle jer der kommer til træning og bidrager med godt humør, og guider nye medlemmer ud på ruterne. Særlig tak til motionsudvalget: Steen, Sebastian, Carsten, Thomas, Morten nu afløst af Dagmar. jubilæumsfestudvalget: Helle, Lene, Marianne, Brian og Lorena, løbeskoledrænere: Ernst, Geert, Søren, Anne Margrethe, Louise, Anita. Frank Vilbæk Jensen, Henrik Vistisen, Lene Nicolaisen, Kirsten Underlien og Carsten Thøgersen.