



## AFDELINGER:

Motion  
Bjergklubben  
Cykling  
Golf  
Mountainbike  
Floorball  
Fodbold  
Ski  
Dykning  
Fire Racing Sport  
Skydning  
Orienteringsløb  
Ergometerroning

## Motionsafdelingens Sæsonplan 2010

Nike Marathontest 1.  
10 km. på østerbro.  
Søn. 7 feb. Kl. 9.30  
Start/mål idrætshuset

Nike Marathontest 2.  
15 km. På østerbro.  
Søn. 14 marts kl. 9.30  
Start/mål idrætshuset

Nike Marathontest 3.  
21,1 km på østerbro.  
Søn. 18 april kl. 9.30  
Start/mål idrætshuset

B.T Halvmarathon.  
21,1 km Lyngby.  
Søn. 25 april kl. 11.00  
Start/mål Kanalvej

Ekstra Bladet City løb.  
5 km og 10 km i city.  
Tirs. 4 maj kl. 18.30  
Start/mål diamanten

Copenhagen Marathon.  
42.195 km Bryggen.  
Søn. 23 maj kl. 9.30  
Start/mål islands brygge

Midtjysk Bjergløb.  
12,27 og 42,195 km  
Søn. 6 juni. 10.30  
Start/mål Virklund

Ånglamark Aftenløb.  
5 km. På Østerbro.  
Tors. 12 aug. 21.00  
Start/mål idrætshuset

DHL. Stafetten.  
5x5 km. Fælledparken.  
Tirs. 31 aug. Kl. 18.00  
Start/mål Fælledparken

Powerade København.  
21,1 km. På Østerbro  
Søn. 12 sep. Kl. 11.00  
Start/mål Øster Alle

Berlin Marathon.  
42,195 km. Berlin  
Søn. 26 sep. 9.00  
Start/mål Rigsdagen

Eremitageløbet.  
13,1 km. Dyrehaven  
Søn. 10 okt. Kl. 11.00  
Start/mål Fortunen

Marathon start op.  
5,10,15km på Østerbro  
Søn. 31 okt. Kl. 9.30  
Start/mål Idrætshuset

Xtreme Mandehørm.  
12 km. Cross country.  
Lør. 9 okt. Kl. 12.00  
Start/mål Fredensborg.

Bagsværd sø rundt.  
Se side 2.

**Du skal selv tilmelde dig løbene.** Derefter skal du sende kvittering og et kontonummer til mig.

Du vil så efter deltagelsen i løbet få udbetalt dit startgebyr. Du må gerne ringe eller maile til mig når du tilmelder dig et løb så vi kan mødes til de forskellige løb.

Løbene bliver sendt ud i BI-news.

Så hold øje med den eller klik ind på BI's hjemmeside.

[www.bi-sport.dk](http://www.bi-sport.dk) Hvis du vil have indbydelserne sendt på mail så skriv til mig på [329bi.sport@gmail.com](mailto:329bi.sport@gmail.com) eller ring 22579234.

Mvh. Per 329.



[www.bamseprojekt.dk](http://www.bamseprojekt.dk)





## AFDELINGER:

Motion  
Bjergklubben  
Cykling  
Golf  
Mountainbike  
Floorball  
Fodbold  
Ski  
Dykning  
Fire Racing Sport  
Skydning  
Orienteringsløb  
Ergometerroning



[www.bamseprojekt.dk](http://www.bamseprojekt.dk)



## SÆSONSTART I O-LØBSAFDELINGEN

**LØRDAG 10. APRIL**

KOM OG PRØV. BANER FOR ALLE. TAG EVT. FAMILIEN MED I SKOVEN PÅ EN BEGYNDERBANE OG GÅ ELLER LØB SAMMEN. MULIGHED FOR INSTRUKTION PÅ DAGEN. JEG MANGLER LØBERE TIL HOLDKONKURRENCEN I ALLE SVÆRHEDSGRADER.

SE HELE INDBYDELSEN PÅ BI'S  
HJEMMESIDE  
TILMELDING OG INFORMATION  
SENEST 30. MARTS  
MICHAEL 842 ST. C , 3 R.  
TLF. 23 96 27 65