

Generalforsamling

Onsdag d.6 marts kl. 20.00 var der generalforsamling. Der var mange til træning den aften ca. 25 stk. men det var nok fordi der var indkaldt til møde.

Vi var 43 personer til generalforsamling, det var da meget pænt opbakning. Der var sandwich først og en tår at drikke, så gik mødet i gang.

Jørgen Winther blev valgt til dirigent.

Valg af protokolfører Dag Waade.

Formandens beretning

Pia fremlagde formandens beretning. Udfordringer i forhold til den nye hal, med hensyn til plads. Det går OK. Vi afventer hvordan det kommer til at blive

Arrangementer i 2012. Hamburg Marathon, Fjordager løbet.

Tilmeldinger via vores hjemmeside vil fortsætte.

Klubmesterskab ved Veflingeløbet. Orienteringsløb i Hole skov. Vi var i Polen, meget succesfuldt løb.

Klubaften med visning fra Polen tur.

Bowling tur, Juletræs løb og orienteringsløb i Langeskov.

Vi har tilrettet medlemslisterne, fordi der var mange medlemmer som ikke var aktive (familiemedlemmer).

Tilmeldinger til Korup halv går lidt trægt.

Pia sagde tak for den positive stemning der er i klubben. Et godt sammenhold.

Plan for kommende år.

Fjordagerløbet - Korup motion betaler

Veflingeløbet

Evt. cykeltur

I november er der klubfest.

Bogenseløbet.

Marselisløbet.

Forsøge at få flere medlemmer

Fremlæggelse af regnskab.

Hans Peter fremlagde regnskabet. Underskuddet blev på 8.948,-

Vi har 87,377 i formue.

Forslag om at droppe familiemedlemskab. Ens betaling for alle (pr. person). Bestyrelsen ser på forslaget frem til næste Generalforsamling.

Budget for det kommende år.

Hans Peter fremlagde budget for 2013.

Spørgsmål om 30.000,- kr. i overskud er måske højt sat. Estimeret fra sidste år.

Forslag om at betale til diverse arrangementer. Har været drøftet i bestyrelsen.

Indkomne forslag.

Der er ingen forslag indkommet

Valg af bestyrelse jf. § 5

På valg er: Kenneth (modtager genvalg) Kenneth blev valgt.

På valg er: Martin (afløser fundet, Bente) Bente blev valgt

På valg er: Dag (modtager genvalg) Dag blev valgt

Valg af revisorer jf. § 7

Henning Hansen og Jørgen Winther.

Valg af revisorsuppleant

Jens Sørensen.

Valg af suppleanter til bestyrelsen.

Jesper Jensen og Alex Madsen. (for 1 år ad gangen)

Løbsudvalget:

Jens Sørensen, Klavs Happel, Jens Chr. Jensen og Rune Mørck (for 1 år ad gangen)

Eventuelt.

Hjælpere til Korup Halvmarathon. Der blev sendt lister rundt.

Opfordring til at leverer materiale til Impuls.

Vurdere flere aktiviteter i den ny motionsafdeling

(spinning, fitness) Lave mesterskaber v/Korup halvmarathon

for kommunalt ansatte.

Korup Motion har givet to bærebuketter til afdøde medlemmer.

Korup Halvmarathon søger sponsorgaver. Medlemmerne opfordres til at finde sponsorgaver.

Tak til Martin for hans indsats i klubben.

Efter generalforsamling gik snakken og der blev hygget, alt blev diskuteret.

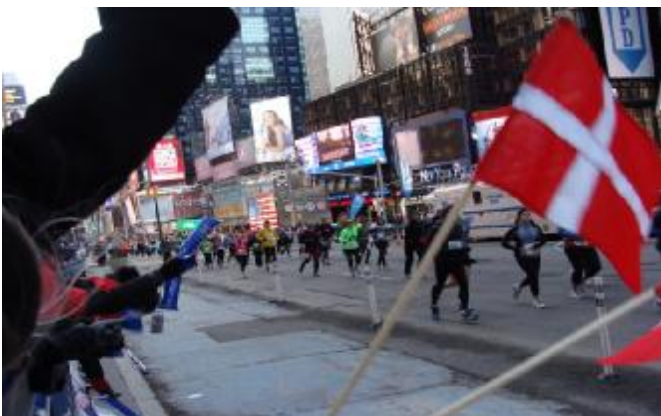


New York City Halv Marathon.

D.17 Marts

På en løbetur en kold vinterdag for et par år siden snakkede vi om hvor det kunne være spændende at løbe, vi blev enige om at det ultimative måtte være New York, så derfor stod vi d.17. marts i Central Park på Manhattan sammen med ca. 15000 andre løbere fra alverdens lande kl. 6.30 om morgenen og ventede på starten kl. 7.30. selv om temperaturen kun var omkring frysepunktet var der en rigtig god stemning med forskellig underholdning, det største øjeblik var da der lige før starten var en kvinde der solo sang den Amerikanske National Hymne, da var det ikke p.g.a. kulden at hårene rejste sig og man fik gåsehud, al snak forstummede og brød så ud i jubel efter sangen, det var helt fantastisk.

De første 10 km. af ruten foregik på en rundstrækning i parken, det kunne godt minde lidt om området ude ved Langesø, i hvert fald bakkerne, derefter ud på Seventh Ave. til Times Square til højre af 42nd Street og ud til Hudson Floden og så godt 6 km. nærmest lige sydpå



mod målet, det var et fantastisk syn i det klare vejr, at ha skyskraberne ved finanscentret i sit synsfelt. Den sidste km op af Water street kunne man se ud på Brooklyn Bridge, og de sidste 200 m. som jo rigtig Nydes var gennem en flagallé med alverdens flag. Løbet var rigtig godt organiseret med store væskedepoter hver anden km. det ene rock band efter det andet afløste hinanden, selv Irsk river dance og musik var der, det var jo St. Patrick Day.

Der var også masser af tilskuere og så var det sjovt at løbe i de gader hvor der dagen før og efter var sort af biler og mennesker.



Det var et løb som er noget af det største jeg (Alex) har oplevet i de 30 år jeg har løbet.

Der var jo også tid til at være turist og se de kendte steder, og så selvfølgelig til at shoppe, men det er der vist ingen der gider læse om.

Christina Jensen og Alex Madsen.

Hjælperløb.

Blev afholdt den.23 Marts Kl.11.00 fra hallen.

Der var mødt seks personer op men det var ikke alle der kom i mål??



Løb for hjælpere til ½ maraton 2013.



Jens i ensom majestæt.

Årets løb for hjælpere til vort ½ maraton d. 23. marts blev en kold og blæsende affære til trods for flot solskinsvejr. Der kom en del afbud pga. sygdom så vi blev kun 3 til turen rundt. Det var Henning, undertegnede og Peer, en af vores løbevenner fra Rudkøbing. Forplejningen var i top som sædvanlig med 3 væskedepoter og vi fik trods det barske vejr et godt løb. Efter et varmt bad var der sandwich, vand og øl til alle.

Jens.Sørensen.

Korup ½ Marathon.

Søndag D.7 April. Kl.11.00

Endnu engang oprandt dagen for afviklingen af Korup ½ Maraton. Denne gang 23 udgave og stadig med stor succes.



I dette års løb kom vi op på 492 deltagere, hvilket vi er rigtig godt tilfredse med. Løbet blev skudt i gang, samtidig med at solen begyndte at titte frem bag de grå skyer der havde præget morgenen og inden længe løb alle i dejlig solskin og det blev en rigtig vellykket dag.

Selvom vinden var lidt kold på dagen, kunne man se flere løbere i korte tights og kortærmede bluser, men der er heller ikke problemer med at holde varmen for det er et udfordrende terræn, dette løb byder på.

Igen i år fik vi efter løbet mange positive tilbagemeldinger på, at dette løb er rigtig godt og udfordrende.

Tydeligt for os andre, løberne giver sig til det yderste af sålerne og ja, der stadig er lige så mange bakker som sidste år.

De erfarne løbere bruger Korup ½ Maraton, til at se hvor formen ligger inden det går løs med de store Maraton løb, som ligger i løbet af foråret.

Den største grund til at Korup ½ Maraton kan afvikles med denne succes, skyldes at rigtig mange af klubbens medlemmer og andre frivillige bruger hele søndagen, samt dagene op til løbet, på at hjælpe med at afvikle dette løb. Uden denne opbakning, fra medlemmer, deres familie og andre frivillige kunne dette slet ikke lade sig gøre.

Ultimate Sport Service administrerer hele tidtagningssystemet. Lejet lydudstyr, som er helt i top samt, vores speaker Henrik Lund Jensen har naturligvis også en stor del af æren for, at tingene fungerer på højt niveau. 2 cykel ryttere fra Korup cykelklub sørger for at lede løberne på vej og samle op på feltet, så alle også kommer sikkert hjem.

Tusind tak for hjælpen igen i år til både frivillige og sponsorer.

Dette års Korup ½ Maraton blev vundet af:

Herre:

Nr. 1 Hans Mårtensen tid: 1:13:13

Nr. 2 Søren Kirketoft tid: 1:15:11

Nr. 3 Brian Schmidt tid: 1:15:58

Vi glæder os til næste års Korup ½ Maraton d. 6. april 2014

Damer:

Tine Rosengreen Pallisgaard tid: 1:24:31

Charlotte Christensen tid: 1:26:31

Sara Broholm tid: 1:29:38



Med venlig hilsen

Pia Brylle

Formand

Hamburg Marathon.

Søndag D.21 April.

Blev en noget anden oplevelse end det plejer at vær. For første gang i 25 år svigtede det med indkvartering på kasernen i Hamburg. Nødplanen med afgang fra Højstrup lørdag nat / søndag morgen klokken 3.00 blev aktuel. Undertegnede var noget skeptisk med dette, det gav en vis usikkerhed mht. hvordan løbet ville forme sig. Der var vist også andre der havde det ligeså, men det viste sig at de 20 løbere der var med bussen alle fik et udmærket løb uden nogen gener fra busturen om natten. Der var god plads til at ligge eller finde en behagelig sovestilling, og de fleste fik da også nogen søvn undervejs.

Vi ankom til Hamburg klokken ca. 7.00, parkerede ved opløbsstrækningen tæt på messehallerne, hvor vi skulle hente startnumre og klæde om. Det store morgenbord med hjemmebagte boller, ost, marmelade, diverse slags pålæg, kaffe, te og juice blev stående taffel som Lone, Alex, Gudrun og Jørgen havde forberedt hjemme fra, super godt gået.



Jørgen, Alex og jeg fulgte ad fra starten og holdt samme tempo de første 18-20 km. Forklaringen på at jeg kunne det var, at Alex løb på 2 dårlige knæ og Jørgen havde problemer med en lægmuskel og en øm lyske. Alex måtte gå/løbe efter ca. 18 km og omkring 30 km blev Jørgen også nødt til dette, men vi kom alle igennem selv om Alex og Jørgen brugte noget længere tid end de plejer.

Vores heppere var også noget reducere i år men Janne, Lone, Gudrun og Jørgen støttede os ude ved de 18 km og inde ved målområdet.

Inden vi forlod Hamburg blev der serveret øl, vand og kaffe samt sandwich og hjemmebagte pølsehorn, som de tidligere nævnte også havde sørget for, og kl. 16.00 havde vores chauffør overstået sin hvilepause så hjemturen kunne starte. Vi havde et stop ved grænsen så vi kunne proviantere og var hjemme ved ni tiden.



Hele holdet.

Udlevering af startnumre og kontrol af vores chips tog 10 minutter og der var god plads til omklædning og aflevering af vores bagage. Inden start kl. 9.00 havde vi god tid til gå rundt og se hele startområdet, og indsnuse den specielle atmosfære der er før løbet. Vi fik hilst på Alex Madsen og Henning blandt de ca. 15.000 løbere.



hjemturen kunne starte. Vi havde et stop ved grænsen så vi kunne proviantere og var hjemme ved ni tiden. En stor tak til Jørgen, Lone, Alex, Gudrun og Jørgen for det store arbejde de har haft for at få alt til at gå op i en højere enhed. Det blev en anderledes tur men fuldt på højde de andre ture jeg har deltaget i.

Jens Sørensen.

Månedens Profil

Marek Brzezinski.



Hvorfor begyndte du at løbe.

Det ved J'ette J, men helt fra barndommen har vi et bevægelses-instinkt, som gør for de fleste det at lege, løbe, og i det hele taget at være i bevægelse er en helt naturligt beskæftigelse og en del af motorisk udvikling. I mine yngre år J var jeg også aktiv med bl.a. løb, volleyball, fodbold. De idrætsbetonede aktiviteter blev aftagende i takt med øget antal opgaver i studietiden. Senere fyldte de mere eksistentielle emner mere og mere i min fritid. Derfor i en årrække har jeg ikke brugt så meget tid på sport, som jeg kunne ønske mig. Jeg har dog holdt mig lidt i gang med gymnastikhold og kortere løbeture på op til 3- 5km. Længere distancer var for "kedelige" for mig.

Som fysioterapistuderende fik vi mulighed for at deltage i Eventyrløbet. De første par år løb jeg på 5 km, efterfølgende gik jeg over til 10 km. Da det gik godt fik jeg lyst til at udfordre mig yderligere og meldte mig til Faxe Kondi Løbet og gennemførte ½ maraton i 2009. Derfra gik det stærkt fremad med "løbelyst". Løb begyndte at være sjovt for mig, så jeg satte mig et nyt mål og ultimativ udfordring, som jeg tidligere

tænkte var uopnåeligt: at gennemføre en maraton før jeg bliver 40 år.

Hvad fik dig til at løbe i klub.

Det ambitiøse mål at gennemføre maraton kræver systematisk træning med et højt antal ugentlige kilometer, og en stor selvdisciplin. Fra en kammerat hørte jeg at der fandtes en lokal løbeklub med meget rare, flinke og erfarne medlemmer J, som hvert år træner til halv- og hel maraton. SÅ tænkte jeg "why not", jeg kan prøve, man kan altid trække sig, hvis det ikke er det man havde forventet. Men jeg blev positivt overrasket. Det viste sig at der er faktisk en meget venlig stemning i klubben, og seriøs holdning til et velforberedt træningsprogram, så jeg besluttede mig at melde mig i klubben. Jeg skulle være klar til min første maraton foråret 2010. Det viste sig at der var 2 andre løbere, der vil prøve deres Kræfter for første gang i Hamborg, så vi i fællesskab meldte os til Hamburg Maraton med start i april 2010. Nu har jeg gennemført 10 maraton inklusiv et bjergmaraton på 44 km i Sudeterne (Karkonosze) i Polen (Maraton Karkonoski).

Hvor længe har du løbet i klub.

Jeg har meldt mig i klubben i efterår 2009.

Fordele og ulemper ved at løbe i klub.

Lige som i alle motionsformer med fælles deltagelse hæver væsentligt motivationsfaktoren til træning og bidrager til mere regelmæssig motion og dermed sundere livsstil. I klubben har man altid mulighed for at finde nogle løbere, der passer til éns løbeniveau: det giver bedre træningsudbytte, og er meget vigtigt, specielt i de intensive træningsformer, som f.eks intervaltræning.

I klubben har man også mulighed for fælles arrangementer både nationalt og internationalt, som jeg var med til flere gange. Som udlænding synes jeg at deltagelse i aktiviteter i en motionsklub styrker integrationen og bedrer forståelsen af forskellige kulturer og traditioner. I omklædningsrummet har jeg lært mange nye sproglige udtryk og talemåder, som man ikke kan lære andre steder J. Generelt der er kun fordele ved at træne i en klub. Måske for mere ambitiøse løbere kan det være svært i en mindre klub at tilgodese højt intensitetstræning, men dette opleves ikke tit.

Deltager du i klubbens arrangementer.

Jeg har deltaget i flere af klubbens arrangementer, og synes virkelig om dem. For det første har vi i klubben meget engagerende kollegaer, som er dygtige til at udvælge og arrangere ture til diverse løb. Atmosfæren på disse ture har altid været så positiv og hyggelig, så jeg glæder mig allerede til vores næste udflugt J. Jeg kan kun anbefale at dem, der overvejer at løbe på motionistniveau fra lokalområdet melder sig til Korup Motion, da det er virkelig godt sted at få gode råd, støtte og hyggeligt samvær før, under og efter træning. Det eneste jeg har fortrudt er at jeg meldte mig i klubben så sent J.

Har du interesse i foreningsarbejde.

Jeg har bidraget i Korup Gymnastik Forening, som suppleant i bestyrelse.

Hvilke andre interesser har du.

En af mine store fritidsinteresser er fotografering. Efter digitalfotografering blev mere tilgængeligt er jeg en flittig fotograf ved familiesammenkomster, i naturen, og sommetider under løbeture. Tidligere har jeg spillet fodbold, jeg var også ret god til bordtennis. Jeg tænkte faktisk på om vi ikke skulle arrangere Korup Motions mesterskab i bordtennis, så havde jeg bedre chance for højere placering end ved Veflingeløbet, som er vores mesterskabsløb J.