

En lille marathonhistorie.

Impuls 8. August.

D. 1. maj deltog jeg i Helgoland Marathon.



Helgoland er en lille Nordfrisisk ø på kun 1km². der ligger 70 km. nord for Elbens udmunding, den har faktisk hørt til Danmark engang. Helgoland består af to øer. En hovedø og en badeø: Dynen der er et paradis for sæler. Hovedøen er opdelt i en højt og en lavt beliggende del, man taler om (der unterland og der oberland) forbindelsen mellem den underste og



den øverste del kan foregå med elevator eller på gåben, der er også mange løbehjul på øen og der er kun 1 bil på øen og det er ambulancen. Den er for en stor del af rød sandsten med en stejl klippekyst der hæver sig 61 m. over vandet. Øen er toldfri så der er mange spiritus og parfumeforretninger.

Vi skulle sejle fra Büsum ret tidligt på dagen så der kørte vi til dagen før og fik en overnatning. Sejltiden er ca. 2 timer, færgen kan ikke komme helt ind i havnen så vi blev hentet af en masse "Pirat" både så vi blev læsset i små både med al bagagen, en helt speciel oplevelse. Det er en meget spændende ø med rigt fugleliv og dejlig natur der indbyder til traveture. Selve løbet er rigtig godt arrangeret der løbes 5 omgange a` 8,4 km. vi løb i ottetal og både oppe og nede "og der var ikke elevator på ruten" vi var ca. 200 der løb hel marathon og 150 der løb minimarathon på 5,8. km. Vejret var fint til løb, ikke alt for varmt men det blæste en del. Det var selvfølgelig en ret kuperet rute, og øens befolkning bakkede fint op om løbet, forplejningen var også god.



Riga Marathon.

Senere i maj fløj vi så til Letland hvor jeg deltog i Riga Marathon. Vi havde en uges ferie der som fløj afsted, for det er en rigtig flot og spændende by som er et besøg værd.

Vi boede ret tæt på centrum med gåafstand til det hele. Midtbyen er stort set uden biler så det var dejligt. Vi havde rigtigt varmt vejr, men jeg havde set varmen komme fra Rusland så jeg havde de korte bukser med modsat alle de andre, så byens butikker blev ribbet for shorts, der var næsten hede bølge, på det tidspunkt plejer der at være mellem 13° og 15°. Startnumre hentes på et rigtig fint hotel hvor vi alle

fik is og andre smagsprøver kunne hilse på alle de andre løbere men der var ikke mange der talte dansk vi var ca. 18 danskere der deltog deriblandt var vi 6 fra Veflinge/Morud så Nordfyn var godt repræsenteret. Der var deltagelse fra 65 lande.



Løbsdagen oprandt med sol og sommer og over 30 ° så puh ha det var varmt for alle 22020 løbere hvoraf de 1278 løb marathon, 3171 løb ½marathon, 4777 løb 10 km., 12794 løb 5 km. Ambulancerne fik travlt



der var mange der dejsede omkuld og det var bare med ikke at forcere noget så det med tiden var ligegyldigt bare man gennemførte. Der var heldigvis masser af væske, der var sat ekstra vanddepoter ind så vi kunne få noget for hver 2.5 km. De første 21 km. var en frem og tilbage strækning derefter løb vi rundt i byens gader over floden Daugava hvor vi løb lidt rundt i den del af byen inden turen gik tilbage igen.



Ølmarathon.

1.juni deltog jeg i ølmarathon i Allerup vi var ca. 60 løbere. Det viste sig at ruten var 43 km. en smuk tur idet bakkede landskab med flere herregårde/slotte. Depoterne var rigeligt fyldt op med speciøl.



Alt øllet skal drikkes.

Det var fint vejr, men vi sluttede af med en mægtig regnbyge hvor vi blev gennemblødte. Men efter løbet var der ølfest med masse øl og grillmad og et levende orkester.

Bogense Løbet.

Den 8. juni ved jeg at Korup motion har deltaget i dette løb men jeg har ikke hørt hvordan det er gået. Forhåbentlig har det været en god dag. Mon ikke der var fælles spisning og hygge som det plejer at være.

OBS. Marselisløbet:

Sæt kryds i kalenderen d.1. september. Klubtur til Århus, klubben betaler bussen. Der er en 6- og 12 km rute så de fleste kan få en dejlig tur langs vandet og gennem Marselisskoven. Yderligere information primo august.

Månedens Profil

Jens Olsen



Hvorfor begyndte du at løbe:

Helt oprindeligt startede jeg i 2005, fordi jeg skulle lidt i form inden en skiferie, og det var lidt mange "kilo" siden jeg havde spillet fodbold ☺. Det var hårdt i starten men takket være det store mål: At komme ud at stå på ski med mindre risiko for skader samt en god portion stædighed lykkedes det mig efterhånden at nå op på 3 km uden pauser. Det var en stor sejr for mig.

Hvad fik dig til at løbe i klub:

Jeg mødte en god kammerat til et selskab en gang, og både han og jeg boede i Otterup. Da han havde set mig løbe en gang imellem og hans vanlige løbemakker var blevet skadet, spurgte han, om vi ikke skulle løbe sammen. Det ville jeg gerne, men måtte jo meddele ham mit forholdsvis ringe distanceniveau (jeg vidste at han også havde løbet marathons flere gange). Det gik dog rigtig fint og jeg fik bygget lidt længere distancer på. Men mod slutningen af 2006 kunne jeg løbe 15 km. Samtidig mødte jeg Henriette i 2006, hun var aktiv løber i Korup Motion, så hun og jeg løb også mange ture sammen, og hun lokkede mig så til at melde mig til Korup Halvmarathon i 2007. Det lykkedes mig at gennemføre og jeg syntes det var en kæmpe oplevelse at være

med i sådan et løb. Så fra da af har jeg været bidt af løb som motionsform.

Hvor længe har du løbet i klub:

Jeg har kun løbet besluttet i klub som medlem af Korup Motion siden 2009, hvor jeg flyttede hertil. Men vi var efterhånden blevet en fast løbeflok der løb sammen i Otterup, med faste løbetider og forskellige løberuter som vi valgte, når vi mødtes.

Fordele. Ulemper, ved at løbe i klub:

Jeg synes det er en fordel at være med i en klub, for hvis bare man møder op, er der næsten altid nogen at løbe sammen med. Det kan godt være lidt kedeligt kun at løbe alene, og man har lettere ved at springe over, hvis vejret er dårligt eller andre dårlige undskyldninger. Og ligesom dengang jeg var fodboldspiller, synes jeg det er hyggeligt at sludre lidt i omklædningsrummet efter løbeturen. Det er en god mulighed for mig som tilflytter til at høre lidt om, hvad der rører sig lokalsamfundet og lære lidt flere mennesker at kende.

Jeg holder dog også meget af at løbe de lange træningsture til halv- og helmarathon alene. Det giver god mulighed for at rense hovedet (næsten som en form for meditation) og det synes jeg er dejlig afslappende, trods den fysiske anstrengelse.

Så kombinationen af løbetræning i klubben og løb alene er nok det optimale for mig, derfor løber jeg oftest en længere tur alene i weekenden og løber i klubben mandag/onsdag

Deltager du i klubbens arrangementer:

Ja jeg deltager så vidt muligt i de forskellige klubaftener og de ture der bliver arrangeret. Specielt synes jeg vores tur til Wrocław i Polen i efteråret 2012 var en super hyggelig tur. Man bliver rystet rigtig godt sammen undervejs på sådan en tur, så det deltager jeg gerne i en anden gang.

Har du interesse i foreningsarbejde:

Ja jeg er med i bestyrelsen for Korup Motion og det synes jeg er spændende. Specielt det, at vi som lille forening kan afholde et så stort arrangement som Korup Halvmarathon, synes jeg er flot. Og det er dejligt at være en del af og mærke det store engagement, som klubbens medlemmer viser som hjælpere ved afholdelsen af løbet.

Hvilke andre interesser har du:

Jeg holder meget af at stå på ski, så vinterferien er næsten den vigtigste for mig. Ellers går min fritid med hus og have, som jeg nyder at arbejde med.

Korup Løbemotion

Vi løber året rundt

Har du motivation,
kom til Korup Motion
Til løb eller jog,
Vi er en flok,

Kom ud af stuen,
To gange om ugen.
Runde, som smalle
Træning for alle,



Fra Korup Idrætscenter

Hver mandag og onsdag kl. 18
Der løbes også lørdag eller i weekenden efter aftale.

For nærmere information

Kontakt formand, Pia Brylle
51 24 48 64

www.korup-motion.dk