



Og det er lige nu du er klar til at suge til dig, af al den gode information der findes på [www.Alb-rul.dk](http://www.Alb-rul.dk).

Webmaster Anette Hansen gør et stort stykke arbejde for, at du kan være så velorienteret som mulig, her kan du læse alt hvad der har med **Albertslund Rulleskøjteklub** at gøre.

Redaktionen på Rullesprøjten ønsker dig god tur rundt på [www.Alb-rul.dk](http://www.Alb-rul.dk)

## Nyt! Nyt! Nyt!

Her på redaktionen læser vi mange gange en artikel igennem flere gange for at kunne forstå, hvordan kunne man klare dette man netop har været igennem.

Det kan også være et medlem der har gjort noget særligt for **Albertslund Rulleskøjteklub**, noget vi gerne vil fremhæve.

Dette må ikke misforståes, alle medlemmer er noget særligt, det starter allerede den dag man melder sig ind i **Albertslund Rulleskøjteklub**.

Den dag har man taget hul på en sportslig fremtid, som vil komme de allerfleste til stor glæde.

Redaktionen indstifter her i november Rullesprøjten denne medalje. når du ser medaljen er den tildelt for en særlig præstation, eller en særlig situation der har været til fordel for **Albertslund Rulleskøjteklub**.



Vi starter med at tildele Morten Thornton Albertslund Posten medaljen.

Det gør vi i glæde over den spaltepads **Albertslund Rulleskøjteklub** tildeles i AP. En spaltepads der betyder, vi kan få gjort opmærksom på vores tiltag, og i det hele taget få fremhævet **Albertslund Rulleskøjteklub** på en god måde.

## Klubhandel

Hvis du står og mangler udstyr, og vil gøre et godt køb, se [www.Alb-rul.dk](http://www.Alb-rul.dk)

Her kan du købe klubtrøje, hjul, lejer hjelme med videre.

Se det i menuen "Udstyr & Klubbøj" "Klubhandel".



## Billeder & Beretninger

Når du nu er inde på [www.Alb-rul.dk](http://www.Alb-rul.dk) kunne du sikkert få lyst til at se Billeder & Beretninger  
Dette er virkelig interessant, du skulle prøve at tage en rundtur her.



## Medlemsmenu

Log på som medlem. Har du glemt dit password kan du skrive til [kasserer@Alb-rul.dk](mailto:kasserer@Alb-rul.dk)

I medlemsmenuen kan du blandt andet se vort medlemsgalleri, benytte vor opslagstavle, se bestyrelsesreferater og meget mere.

## Nyhedsbrev

Vil du vide hvad der rør sig i klubben så tilmeld dig Nyhedsbrevet via menu "Nyhedsbrev & Klubblad" her kan du også se tidligere udsendte Nyhedsbreve og Klubblade.

## Klubaften

Skal vi holde klubaften – ja selvfølgelig skal vi det – det er bare lige dig vi mangler.

I år har vi ikke holdt klubaften for klargøring af skøjter da vi mangler et par medlemmer i vort udvalg "Klubaften".

Man kan læse nærmere i afsnit 6.3 i Foreningshåndbogen i Medlemsmenuen.

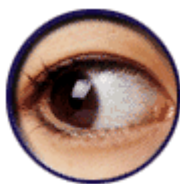
Hvis du er den der kan løfte denne opgave, vil du helt sikkert glæde dine rullekammerater.

## Sutton Atkins landsholdstræner

Husk når Sutton Atkins træner er der deltagerbegrænsning og din tilmelding er bindende, men det har Gitte beskrevet så ganske udmærket i Nyt fra Instruktørerne – Indendørssæsonen 2004/2005

## Baghjulsfesten

Lørdag den 22. Januar 2005 – Tilmeldingsfrist 03.01 2005.



Er du på udkik efter en god fest



med god mad



og derefter en



svingom - så er det -

Baghjulsfesten  
Lørdag den 22. januar 2005  
for medlemmer af  
**Albertslund Rulleskøjteklub**

Gå ikke glip af denne fantastiske fest – Festudvalget bestående af Ann Egelund, Bente Nordam og Bjørn Dall vil være en garanti for, at det ikke kan gøres bedre.

Se meget mere på [www.Alb-rul.dk](http://www.Alb-rul.dk)

### Nyt fra Bestyrelsen

Vi har holdt 2 bestyrelsesmøder siden sidste klubblad udkom i august, hvor vi har arbejdet med Albertslund Festival, Børn & Unge, Nyt kontingentsystem, Indendørssæson, Foreningshåndbog med mere. Bestyrelsens referater kan du se i din medlemsmenu.

I august trådte Karin Biering ud af bestyrelsen og i stedet er suppleant Bente Nordam indtrådt. Vi sender en tak til Karen for hendes arbejde i bestyrelsen og siger samtidig hjertelig velkommen til Bente.

Vi har nedlagt vort kontingentsystem med udsendelse af girokort via PBS, da det tog alt for lang tid før girokortene blev sendt ud og

dermed også lang tid før vi modtog medlemmernes indbetaling. Samtidig var det rimelig dyrt i gebyrer. Nu sender vi slet ikke girokort ud. I stedet får man en skærmkvittering, når man melder sig ind med alle relevante oplysninger for betaling via Netbank eller i banken. Få dage efter indmeldelsen sender vi også et velkomstbrev med postvæsenet med de samme informationer. Indtil nu har det ikke givet nogen problemer, da de fleste har adgang til Netbank eller har mulighed for at gå i banken og indbetale. Positivt for klubben er det, at vi nu modtager kontingentindbetalingen få dage efter, at medlemmet har meldt sig ind.

Bestyrelsen

## Nyt fra Instruktørerne

### Indendørssæsonen 2004/2005

Så gik sommeren på hæld, og heldigvis blev det til mange gode timer udenfor - trods den lidt våde sommer - inden vi lukkede ned søndag den 19. september. Her følger lidt praktisk information om indendørssæsonen der startede 20. oktober.



Programmet for indendørstræningen ligger nu klar på hjemmesiden glæder os til at byde dig velkommen til en ny og spændende sæson. Se mere informationen om indendørstræningen ved at klikke på rulleskjteløberen på forsiden af [www.Alb-rul.dk](http://www.Alb-rul.dk).

På vores hjemmeside finder du svar på alle dine spørgsmål eller tag fat i en af instruktørerne.

Vær opmærksom på at dine skøjter skal gøres klar til indendørstræningen. Du skal følge vor vejledning omhyggeligt - ellers må vi, af hensyn til gulvet, desværre afvise, at du deltager i træningen. Vejledningen finder du på vores hjemmeside. Du SKAL bære hjelm og håndledsbeskyttere under tøjet.

### Træning på Vridsløselille Skole

Onsdage 18.30 - 21.00  
Tekniktræning for alle.  
Søndage 19.00 - 22.00  
Tekniktræning for alle.

### Træning på Roholmskolen

Nyt og spændende tiltag er  
Speedtræningen på  
Roholmskolen:  
Fredage 19 - 22 Instruktør Jens  
Østergaard  
Søndage 08 - 10 Instruktør  
Thomas Snorrason.



**Sutton Atkins**  
*landsholdstræner*

23 years Skating  
16 years Coaching  
Bachelor Degree in  
Sports Science  
University Teaching  
Degree

Albertslund Rulleskøjteklub har indgået aftale med landstræner Sutton Atkins, der kommer og underviser 6 gange henover vinteren. Første gang er fredag den 5/11 og fredag den 26/11. Dette tilbud er indeholdt i dit kontingent og kræver ikke yderligere betaling!

Nyt i år er, at du skal tilmelde dig for at deltage i al træning på Roholmskolen. Brug linket på forsiden af [www.Alb-rul.dk](http://www.Alb-rul.dk). De dage, hvor Sutton underviser, vil der være deltagerbegrænsning og din tilmelding er bindende. Se mere herom i tilmeldingsformularen.

### *Indendørstræningen for 2004/2005*

<b>Onsdag Vridsløse 18.30 til 21.00 Tekniktræning Kræver IKKE tilmelding</b>	<b>Fredag Roholm 19.00 til 22.00  Speedtræning Kræver tilmelding</b>	<b>Søndag Vridsløse 19.00 til 22.00 Tekniktræning Kræver IKKE tilmelding</b>	<b>Søndag Roholm 08.00 til 10.00  Speedtræning Kræver tilmelding</b>
<b>Mødested er: Vridsløselille Skole Nyvej 5 2620 Albertslund</b>	<b>Roholmskolen Trippendalsvej 2 2620 Albertslund</b>	<b>Aktiviteter kan være aflyst eller nye kan være sat op. Se kalenderen på <a href="http://www.Alb-rul.dk">www. Alb-rul.dk</a>.</b>	

Tekniktræning	Speed
<p>For alle medlemmer uanset niveau og alder.</p>	<p>For alle medlemmer som sideløbende med Tekniktræning og Turløb gerne vil forbedre deres løbstechnik og/eller har lyst til at løbe lidt hurtigere.</p>
<p>Bliv en sikker rulleskøjteløber og få fuld kontrol over rulleskøjterne.</p>	
<p>Tekniktræning er vejen til deltagelse i Speedtræning. Vi træner i kegler, baglæns, vending, sving, cross-over, forskellige lege og meget mere.</p>	<p>Det er nødvendigt man nogenlunde behersker cross-over og svingteknik, som læres på Tekniktræning.</p>
<p>Øvelserne i den første time vil primært være rettet mod børn og begyndere.</p>	<p>Vi kører stærkt, men opdeler i tempo-hold. Speed er for alle børn som voksne og er absolut IKKE kun for de hurtige - det er jo det du skal lære. Vær opmærksom på at det kræver tilmelding, at deltage!</p>

Husk når du låner udstyr, at det skal tilbage i samme stand, som da du modtog det. Og husk også, at der er rift om vores skøjter, så det er først til mølle - og nogen gange kan vi desværre også være nødt til, at man kun kan have lånt udstyr på den halve tid, hvis der er rigtig mange, der er kommet samtidig.

Husk også at tilmelde dig vores SMS service og få besked om spontane turløb, hvis nu vejret skulle være godt i løbet af vinteren. Tilmeldingen sker på [www.Alb-rul.dk](http://www.Alb-rul.dk).



**OBS!**  
**Vi holder juleferie fra**  
**den 6/12-2004 til den 4/1-**  
**2005**  
**begge dage inkl.**

Velkommen til en ny indendørssæson  
Gitte Simonsen  
oktober 2004

## Medlemspræsentation

### 3 Generationer

Rullesprøjten havde et ønske om at kunne præsentere 3 generationer i **Albertslund Rulleskøjteklub**.

Dette ønske blev straks imødekommet, og den 1. september blev der aftalt et møde ved Kirkebæk skolen.

3 glade piger kom rullende, det var Søs Larsen, Betina Larsen og Mariane Larsen.

Mariane 57 er mormor, Betina 34 er mor til Søs som er 8 år.

Det startede med at Søs gerne ville til at løbe på rulleskøjter, Mariane kom på den fornuftige idé, at så var det bedst at blive meldt ind i **Albertslund Rulleskøjteklub** for at få det lært rigtigt.

Søs var hurtig til at komme med sin idé, mormor så skal du også løbe på rulleskøjter, og det er her vi tror at mormor har gået med en lille rulleskøjteløber i maven, for hun var ret let at overtale.

Betina havde jo løbet på rulleskøjter som yngre så her var sagen klar. Vi skal alle 3 lære at løbe på rulleskøjter i **Albertslund Rulleskøjteklub**.

Så mormor, mor og datter har fundet glæde i deres fælles hobby.  
3 generationer på ruller det er bare dejligt.



Mariane Larsen og Betina Larsen med Søs Larsen i forgrunden.

## Efterlysning

Man har som sportsudøver ønsket om at gøre det så godt som muligt, det er ganske klart, man træner for at forbedre sig, ved stævner og løb giver man så alt hvad man har i sig, og håber selvfølgelig man lige rammer dagen. Alle i **Albertslund Rulleskøjteklub** der har været med i et tilmeldingsløb, har gjort det godt, har gjort en god reklame for klubben og for sig selv.

**Rullesprøjten kommer her med en efterlysning**, vi efterlyser nummer 2 medlem, der kan klare Bornholm Rundt på 100 km. Hvis du har lyst til at prøve kræfter på sådan en tur, vil Rullesprøjten gerne have lov til at høre fra dig, for til sidst at bringe din historie om hvordan du har trænet, for at nå dit mål.

Vi vil samtidig her gøre opmærksom på at **Albertslund Rulleskøjteklub** har kun én der har klaret Bornholm Rundt på 100 km.

Og det er Jens Østergaard der søndag den 15 august løb sin bedste tid nogensinde på Bornholm. Tiden blev så flot som 3.59.49.

Vi er sikre på, her på Rullesprøjten, at er du den vi efterlyser, kan du få al den træningshjælp du har brug for af Jens Østergaard.



Som det ses her på billedet, ser Jens ganske frisk ud efter de 100 km. De ømme fødder blev behandlet og Anette kunne bevidne, at der efter var Jens så god som ny igen.

100 km var erobret.

Jens havde gjort det igen.



Medaljen tildeles Jens og Anette. Jens for den fantastiske præstation, 100 km på Bornholm i ny forbedret tid 3.59.49. Anette for at sekundere, og være de rigtige steder med forsyninger og moralsk opbakning.



## Berlin Marathon

Lørdag den 25 september 2004



Susanne løb i mål på 1.38.49 Rigtig flot.



Helle & Anja klar til at erobre Marathonen.



Rikke & Gitte

Flot reklame for Albertslund Rulleskøjteklub.



Helle er frisk, prøver at få Peter ned i knæ.

Prøv at se, er vi ikke et flot par.

## Sikkerhedsudstyret var i orden

Mange syntes at det er vigtigt udover hjelm at bruge håndleds-, knæ- og albuebeskyttere ... men den sjoveste løsning til dato jeg har set, var til Berlin Marathon i år.

Vi var lige kommet i mål, havde netop krammet og ønsket hinanden tillykke, da jeg ud af øjenkrogen ser en mand falde ind over målstregen. Når lige at tænke at det var synd for ham, men undres så over at han ligesom bliver ved med at glide.....

Kigger nu mere interesseret efter ham for at opdage at det er et kontrolleret fald, han har simpelthen kastet sig ind over målstregen, idet det viser sig, at han har en form for rustning på, hvor han har svejset klinger med hjul på bryst, albuer og knæ.

Det var en sjov oplevelse ... der blev grint en del ... hmmm..... jeg er jo selv faldet et par gange i år, vil da overveje om jeg selv skal benytte mig af den form for sikkerhedsudstyr.

Susanne Olsen

Her på redaktionen har vi tænkt lidt over Susannes oplevelse i Berlin, og der er en enkelt af os, der heller ikke vil afvise, at dette sikkerhedsudstyr kunne komme på tale.

Sikken stil – her ser du Dorthe med et smil,  
når jeg målet når, medalje jeg får.  
Her er ingen slingre i valsen, vent og se hvor flot  
jeg bli'r, med min medalje om halsen.



## Et anderledes Berlin Maraton

Endelig oprandt den dag hvor sommerens mange rulleture skulle kulminere. Da jeg vågnede lørdag morgen i Berlin så jeg til min store glæde at solen skinnede ind af vinduerne. Vejret havde ellers været koldt og regnfuldt siden vi kom til Berlin om torsdagen, fuldstændig anderledes end det vi havde fået at vide af dem der havde deltaget før. Men med solskin fra morgenstunden var der håb om at vejene ville tørre nogenlunde op til løbet skulle skydes i gang kl. 10:00.

Da vi kom hen til det lukkede startområde var der mennesker over alt og hele området emmede af spænding. Vi fik afleveret vores tøj og rullede op til startboksene. Jo tættere vi kom på startskuddet jo mere kriller fik jeg i maven. Det var en super fed oplevelse at stå der klar til start. Da starten gik kørte det bare perfekt. Vi var syv fra klubben der startede sammen og vi fik hurtigt snoede os ud af det værste mylder. Det var utroligt at opleve tilskuerne langs ruten og at høre danskernes opmuntrende tilråb når de så vores dannebrogslag på tøjjet.

Desværre betød kombinationen af de foregående dages regnvej og solen der hele morgnen havde skinnede at luftfugtigheden var højere end min astma kunne klare. Så efter 5-6 km slap jeg de andre for at tage min medicin. Aftalen havde hele tiden været at Gitte og jeg skulle løbe sammen og hjælpe hinanden over de kriser der ville opstå undervejs så hun faldt tilbage til mig. Efter jeg havde taget min medicin og min vejrtrækning var nogenlunde tilbage til normal løb vi videre; men efter endnu et par km. var den gal igen. Jeg tror inderst inde at vi begge to godt vidste at der ikke var meget håb om at jeg kunne gennemføre – vi havde trods alt lært min astma godt at kende under sommerens træningsture og vidste at et enkelt sug i inhalatoren som regel var nok til at jeg kunne løbe videre. Men jeg tog endnu engang min inhalator og vi løb videre, men på daværende tidspunkt var jeg helt ødelagt i lungerne og min fokus var et helt andet sted end på løbet. På trods af Gittes opmuntrende tilråb var det

helt håbløst! Jeg kunne slet ikke komme ind i en ordentlig rytme og hastigheden vi løb levnede ikke mange changer for at vi kunne gennemføre hvis der ikke skete et mirakel. Efter ca. 10 km. sagde jeg til Gitte at jeg ikke ville mere og at hun bare skulle løbe videre. Det krævede en del overtalelse men efter at jeg højt og helligt havde lovet at jeg ikke ville løbe videre blev aftalen at vi skulle mødes i målområdet.

Gitte løb videre for fuld fart og jeg kunne se at hun hurtigt fik overhalet de forankørende løbere. Jeg vidste at det ville være motivation nok for hende at hun blev ved med at hente ind på forankørende og så håbede jeg bare på at hun - på trods af at vi havde brugt over en time - ville nå i mål indenfor tidsgrænsen. Det var faktisk det jeg havde det allerværst med at jeg måske også havde ødelagt hendes maraton. Efter jeg havde siddet og sundet mig lidt løb jeg ned til en af hjælperne for at høre hvordan jeg kom tilbage til målområdet. Han fortalte at der kørte en bus efter de sidste løbere for at samle folk op, og så kunne jeg jo bare vente. Jeg var egentlig overrasket over at der stadig var løbere bag os for der var jo stadig ca.  $\frac{3}{4}$  af strækningen til mål og der var under  $\frac{2}{3}$  af tiden tilbage.

Efter et stykke tid kom opsamlingsbussen og jeg var på vej til mål på en lidt anden måde end forventet. Der kom en samarit ned og fik mine data, årsagen til hvorfor jeg ville udgå etc. Derefter kom der en dame der var udgået og spurgte om hun måtte låne mine skøjter for hendes egne var gået i stykker da hun krydsede en sporvognsskinne. Jeg tilbød hende at hun måtte få mine hjul, men ikke mine skøjter. Hun blev ved med at sige at vi jo ville mødes i målområdet og i det hele taget var hun temmelig uforstående over hvorfor hun ikke kunne låne mine skøjter. Det sluttede med at hun blev temmelig sur og sagde at jeg var usportslig. Hvis det betyder at jeg er usportslig "so be it", jeg synes at det var rimelig store forventninger at stille til sine medmennesker.

Den næste dame der trådte ind i bussen blev med det samme spurgt om hun var usportslig eller om hun måtte låne hendes rulleskøjter. Det fik hun til min store overraskelse lov til og de aftalte at mødes i målområdet.

Der kom stadigt flere løbere op i bussen med diverse skader og problemer med skøjterne. Jeg var overraskede over hvor mange der taber et hjul. Busturen gik ikke særlig hurtigt vi kørte med en 5-6 km/t for den bagerste løber var ren "Bambi på glatis", men han kæmpede. Reglen er at de ikke må stoppe folk selvom man godt kan se at det er fuldstændig urealistisk at de kommer i mål indenfor tidsgrænsen. Det må de først efter 2 timer og 45 min, så der var et stykke vej endnu. Da vi krydsede tidsmålermåttet ved 21 km-mærket efter 2 timer og 15 min faldt han lige så lang han var og jeg kunne mærke at nu troede de han ville udgå for sukkende var store da han rejste sig forsatte sin staveren af sted.

Efterhånden var vi blevet en del i bussen og vi blev spurgt om vi ville over i en mindre bus så vi kunne komme hurtigere i mål. Egentlig ville jeg gerne være blevet så jeg kunne se hvor længe den stakkels mand ville forsætte med at kæmpe. Men jeg havde jo en aftale med Gitte i

målområdet og hun ville først blive nervøs når jeg ikke var der. Så jeg steg over i den anden bus og kørte væk fra ruten.

Jeg var glad for at jeg ikke havde lånt mine skøjter ud så jeg havde to jeg skulle finde i området. Det var svært nok at finde Gitte. Da jeg hentede mit tøj kunne jeg se at Gitte stadig ikke var kommet for hendes tøjpose hang der stadig. Som tiden gik, blev jeg mere og mere nervøs for at hun ikke ville nå at komme i mål inden for de tre timer. Til sidst sms'ede jeg hjem til vores forældre for at høre hvad hendes halvmaraton tid havde været. Med lidt hurtig hovedregning kunne jeg se at hun ville være i mål lige indenfor tidsgrænsen hvis ikke hun fik problemer. I mellemtiden havde hun til min store lettelse hentet sin tøjpose så nu var problemet bare at finde hende. Vi havde selvfølgelig ladet vores mobiltelefoner ligge på hotellet så vi ikke skulle passe på dem!

Jeg har haft astma i mere end ti år og det er første gang den har været et problem for mig. Men nu har jeg et helt år til at jeg kan få den under kontrol, for jeg skal da med igen til næste år og der skal jeg over målstregen på rulleskøjter så jeg lige kan få den sidste del af oplevelsen med.

Rikke Andreassen

Rikkens historie, giver os kendskab til et anderledes marathon, dette er interessant læsning, samtidig med vi fornemmer sammenholdet mellem to søstre der hjælper hinanden. Da der ikke er mere at gøre, er Rikkens tanke hele tiden hos søster Gitte der nu kæmper sin ensomme kamp for at nå i mål inden for de 3 timer, det lykkes heldigvis. Her på redaktionen er vi sikre på, at både Rikke og Gitte kan glæde sig over den medalje Gitte fik, de kæmpede sammen, det vil de fortsat gøre, og til næste år vil de begge få medaljen hængt om halsen.



Medaljen tildeles Rikke og Gitte for deres sammenhold under Berlin Marathon 2004. Dette betød at der kom én medalje med hjem til familien i Danmark.

## Mærkedage



Lisa Gleisner  
Hjertelig tillykke den 01.11

Lau Bruus  
Hjertelig tillykke den 04.11

Berit Nielsen  
Hjertelig tillykke den 08.11

Thor Rysholm  
Hjertelig tillykke den 21.11

Jonas Grosmann  
Hjertelig tillykke den 23.11

Jonatan Rømer  
Hjertelig tillykke den 26.11

Matias Rømer  
Hjertelig tillykke den 26.11

Karen Biering  
Hjertelig tillykke den 27.11

Lasse Kellberg  
Hjertelig tillykke den 28.11

Carsten Lindestrøm  
Hjertelig tillykke den 29.11

Tommy Weibull  
Hjertelig tillykke den 09.12

Natasja Lundgren  
Hjertelig tillykke den 14.12

Nicklas Petersen  
Hjertelig tillykke den 16.12

Birgitte Stahl  
Hjertelig tillykke den 19.12

Cecilie Højer Heitmann  
Hjertelig tillykke den 22.12

Emil Kellberg  
Hjertelig tillykke den 03.01

Anette Hansen  
Hjertelig tillykke den 04.01

Poul Nørrelund Vilstrup  
Hjertelig tillykke den 09.01

Gitte Simonsen  
Hjertelig tillykke den 15.01

Kim Rasmussen  
Hjertelig tillykke den 17.01

Lise Vestergaard  
Hjertelig tillykke den 19.01

Helene Vittrup Hovgård  
Hjertelig tillykke den 19.01

Kim Caspersen  
Hjertelig tillykke den 21.01



Speed træning er for dig der virkelig vil have fremgang, for dig der ønsker at løbe stærkt til sommer, for dig der ønsker bedre tider i sommerens motionsløb og i Berlin Marathon.

## Robin på vej mod landsholdet

Fra sommersysler i **Albertslund Rulleskøjteklub** til Landsholds Bruttotrupperen.

Robin Sigl har trådt sine barnesko i **Albertslund Rulleskøjteklub** og fandt oprindelig interesse for rulleskøjter da han var deltager i Sommersysler for Skolebørn i 2002.

Nu er han inviteret til at deltage i træningen i Landsholds Bruttotrupperen.

Robin flyttede til Birkerød og løber nu i Vesterbro Rulleskøjteklub. Flot gået af Robin.

Robin er udtaget som 'D Squad' skater. Hvis han viser motivation og hårdt arbejde har han chance for at rykke op på 'DK Squad' og måske en dag ser vi ham i landsholdsdragten.

### Invitation to Skaters to be in the DRsU Bruttotrupperen 2005.

**Senior, Junior and Kadet Goals: Improved Team Results at EM 2005 i Tyskland + Italien.**

Invitation to be in the Bruttotrupperen is a privilege, not a right. We hope that you accept the invitation in the spirit that it is given. When you attend squad we hope you have **fun, work hard, make friends and develop as an athlete**. As the squad gets larger, we will be able to be more selective in who we invite to the squad. In the future, only those displaying the best 'ATTITUDE' and the most 'PROFESSIONAL' behavior will be invited.

It is your free choice to accept or decline the invitation to squad, however what to do or what not to do when you have already accepted the invitation is not a free choice. By attending Squad training, you automatically accept the values, attitudes and rules of the Squad and those of an elite athlete. Please ensure you are aware and clear about these values. Individuals may be cut at any time if they display a poor attitude to training, the squad, or other skaters.

#### **Kadet Boys:**

\*Caspar Reenberg  
\*Mads Olesen  
\*Frank Nielsen

Martin Gudtman  
Simon Poulsen

Michael Thompsen  
Jonas Pedersen  
Robin Patrick Sigl  
Daniel Boetoft



Medlemsgalleri Poul Erik W. Larsen	<a href="mailto:galleri@Alb-ru.dk">galleri@Alb-ru.dk</a>
Instruktørgruppen	<a href="mailto:instruktorer@Alb-ru.dk">instruktorer@Alb-ru.dk</a>
Rekvisitter Birgitte Stahl	<a href="mailto:Birgitte@Alb-ru.dk">Birgitte@Alb-ru.dk</a>
Motionsløb Bjørn Dall	<a href="mailto:bjorn@Alb-ru.dk">bjorn@Alb-ru.dk</a>
Klubaften	<a href="mailto:klubaften@Alb-ru.dk">klubaften@Alb-ru.dk</a>
Festudvalg	<a href="mailto:fester@Alb-ru.dk">fester@Alb-ru.dk</a>
Webmaster Anette Hansen	<a href="mailto:webmaster@Alb-ru.dk">webmaster@Alb-ru.dk</a>



Redaktørens Hjørne - det ene hjørne af redaktionslokalet i Kronen.



Redaktionen takker for  
materiale der er sendt til  
Rullesprøjten

*Vi mødes i Rullesprøjten til februar.  
Redaktionen ønsker alle en  
Glædelig Jul*



*og et  
Godt Nytår*

*Rullehilsen  
Poul Erik*