



Alb-ru.dk

Rullesprøjten

Albertslund Rulleskøjteklub

2. Årgang

August 2005

Redaktørens Hjørne

Poul Erik Weber Larsen

Vi har haft en fantastisk sommer i år, en sommer der lige passer til at løbe på rulleskøjter. Der har været mulighed for at træne næsten når man havde lyst.

Her hvor vi skriver august skal den megen træning også gerne kunne mærkes, særlig for dem der skal løbe Berlin Marathon sidst i september.

Albertslund Rulleskøjteklub stiller med det største antal nogensinde, hvis vi medregner supporter er der over 30 der tager med til Berlin. Her fra redaktionen vil vi ønske alle et rigtig godt løb, og et rigtig godt resultat.

Hvordan bliver vores træningsmuligheder i fremtiden.

Er der politisk vilje til at forbedre træningsmulighederne for rulleskøjteløberne i Albertslund Kommune.

Hurtigløb, speedskating som alle unge mennesker der har valgt rulleskøjteløb som deres sportslige hobby vil stifte bekendtskab med, kan bedst udføres på en udendørs bane under en dygtig instruktørs ledelse.

Vi har talenter i **Albertslund Rulleskøjteklub** vi har også dygtige instruktører. Men vi mangler banen.

Hvad betyder det. Det betyder at vi mister vores talenter, hvad der desværre også er sket flere gange.

Med en nystartet klub i Vallensbæk, en bane til rådighed, og geografisk tæt på Albertslund vil det blive svært i fremtiden at holde på vore unge talenter.

Og det kan vel ikke være meningen at vi skal finde talenterne her i Albertslund, først i sommersysler for skolebørn, dernæst et år eller to hvor vore instruktører træner og fremelsker talentet, hvorefter man må opfordre det unge menneske til at melde sig ind i den nystartede klub i Vallensbæk.

Det vil blive svært for **Albertslund Rulleskøjteklubs** ledelse og for instruktørstaben at holde gejsten oppe når man ved at man mangler udendørsfaciliteter til vore rulleskøjteløbere.

I **Albertslund Rulleskøjteklub** er vi alle klar over at der må gøres noget, anlægges en udendørs bane.

En bane som selvfølgelig kan bruges til mange andre ting.

Så kære politikere lad os arbejde sammen om dette, til gavn og glæde for den rullende ungdom i Albertslund.

Tiden er inde, der er ikke et øjeblik at spille.

Kan Rullesprøjten forbedres.

Det kan den sikkert. Men det kræver din medvirken.

Medlemmernes bedes sende en mail til redaktionen med idéer, eller ønsker, alt hvad du har på hjertet er du velkommen med.

Vi udsender næste Rullesprøjte 1. november, så der er tid nok.

Send dit ønske til poulerik@Alb-rul.dk

Nyt Fra Bestyrelsen

Albertslund Rulleskøjteklubs nye bannere vil første gang blive præsenteret til festugen i Albertslund.

Lige nyudpakket skal du som den trofaste læser af Rullesprøjten allerede se dem nu.



For at være velorienteret om hvad der sker i **Albertslund Rulleskøjteklub**, bedes du gå ind på www.Alb-rul.dk
Her kan du følge med i alt vedrørende din klub.

Tina Wexøe Ertbjerg

DM og Grand Prix i Vallensbæk den 11.-12. juni 2005

Det var en lille, men standhaftigt, trup på 3 personer, der repræsenterede de røde trøjer fra Albertslund Rulleskøjteklub, da VRK afholdt udendørs DM og GP på banen i Vallensbæk.

Selvom vi tidligere på året blev gennet væk fra banen, så havde Leif og jeg alligevel nået at løbe lidt på den – måske en lille fordel i forhold til vores konkurrenter...

Det er altid spændende at se eliten løbe – og denne weekend var bestemt ingen undtagelse. Der blev budt på masser af fart, spænding og et par danmarkrekorder. Vejret var med os indtil søndag

eftermiddag, da himlen åbnede sig. Det var primært ungdomsløberne i A-rækken, der blev rigtig våde, men det påvirkede dem nu ikke synderligt – og imponerende var det, at se dem sprøjte regnvandet op i svingene.

Julie, Leif og jeg stillede alle op i C-rækken, og det lykkedes os alle tre at komme på præmieskamlen. Julie løber i mini-rækken (8-9 år), og hun fik kamp til stregen på hendes 3 distancer, hvor hun fik en 4. plads i 50 m sprint, en 2. plads i 200 m linjeløb og en flot 1. plads i 400 m linjeløb, hvilket blev til en samlet 2. plads. En ung dame, hvis grundkondition er bedre end hendes konkurrenters.

Leif (AK30) havde siden sidste stævne fået nye skjorter og været under Jens's hårde træning og det gav resultater, idet Leif lå i skarp konkurrence med hans 2 nærmeste konkurrenter. Leif fik en 1. plads i 500 m sprint og en 3. plads i henholdsvis 1000 m og 1500 m linjeløb, hvilket samlet resulterede i en 3. plads.

Jeg stillede op i AK40, som grundet de få tilmeldinger, var blevet slået sammen med junior, senior og AK30. Jeg følte mig lidt "gammel" i dette selskab, men de unge piger havde travlt med at fortælle os "mødre", at de kun lige var startet. Det var de formentligt også, men den ene af pigerne overraskede virkelig med en kanonstart, hvor hun satte os. Hun kunne desværre ikke holde tempoet, så vi hentede hende igen. Da vi havde kørt finalen i 500 m sprint, var placeringerne på plads for alle 3 distancer, idet Kristina(senior) fra IFK tog 1. pladsen, jeg tog 2. pladsen og Susan(AK30) fra IFK tog 3. pladsen.

Det er lidt ærgerligt, at vi ikke er flere fra klubben, som stiller op. Der er en rigtig god stemning til disse stævner, og det er en dejlig måde at være sammen på, ligesom det giver mulighed for at få vurderet om træningsindsatsen virker mere end blot til Berlin maratonen i september. Der var også flere af Jer, der var nede og kigge på – jeg kan jo kun håbe, at det har givet jer lyst til også at komme på banen næste gang, men ellers er dejligt med nogle trofaste heppere... Næste Grand Prix på bane bliver afholdt i Næstved i weekenden den 10. –11. september, men inden da er der vist Furesø-løbet lørdag den 14. august og Strandvejsløbet den 4. september.

Rullesprøjten ønsker tillykke med resultaterne til Tina Julie og Leif.



Tina Julie og Leif repræsenterer **Albertslund Rulleskøjteklub** ved GP



Julie først over stregen



Tina og Julie



Tina med sin medalje



Julie med sin medalje



Tina kæmper



Leif får overrakt sin medalje



Leif kæmper



Lidt opvisning ved DM i Vallensbæk

Mærkedage



Karina Fog Simonsen
Hjertelig tillykke den 01.08



Nicklas Tuck Christensen
Hjertelig tillykke den 19.09

Anja Borchsenius Hansen
Hjertelig tillykke den 06.08

Nanna Friberg Krog
Hjertelig tillykke den 07.08

Gitte Andreasen
Hjertelig tillykke den 08.08

Marianne Pedersen
Hjertelig tillykke den 15.08

Camilla Skov
Hjertelig tillykke den 19.08

Victor Christiansen
Hjertelig tillykke den 24.08

Bjørn Dall
Hjertelig tillykke den 25.08

Lars Lefholm
Hjertelig tillykke den 25.08

Gitte Vogensen
Hjertelig tillykke den 06.09

Søs Larsen
Hjertelig tillykke den 11.09

Marianne Vittrup
Hjertelig tillykke den 15.09

Frank Kellberg
Hjertelig tillykke den 26.09

Steen R Jensen
Hjertelig tillykke den 28.09

Jens Henrik Thomsen
Hjertelig tillykke den 02.10

Flemming Thomsen
Hjertelig tillykke den 02.10

Roni Yuksel
Hjertelig tillykke den 02.10

John Bæk Olsen
Hjertelig tillykke den 08.10

Annette Winther
Hjertelig tillykke den 10.10

Palle Mogensen
Hjertelig tillykke den 18.10

Giancarlo Mambelli
Hjertelig tillykke den 26.10

Christian Bæk Olsen
Hjertelig tillykke den 29.10

Emil Nielsen
Hjertelig tillykke den 31.10



[Medlemmernes side](#)



Sommersysler for skolebørn 2005

Disse billeder er fra sommersysler 2005.

Billederne er taget på parkeringspladsen ved Røholmskolen

Sommersysler i Albertslund

Robin, Emil, Anette og jeg var trænere til sommersysler i år. Det var særdeles underholdende. Vi tre drenge fik det "store hold", hvor der var temmelig mange talenter, mens Anette, Hanne og Lise trænede de mindste. Der var rigtig mange børn, der kom hen og spurgte: "Hvor lang tid har I stået på rulleskøjter?" "Hvor har I de skøjter fra og hvor meget koster de?" "Kan jeg også gå til speedskating?" Og så var der ellers gang i rulleskøjterne! Vi lavede start udskillelse, udskillelsesløb og point løb. Så lavede vi tidskørsler hver eneste dag for at se, hvor meget de havde forbedret sig. Vi havde fået nogle ret seje børn; der var mange, som, når de faldt, bare rejste sig op igen og sagde, at der ikke var sket noget, og at de havde det helt fint.
Skrrevet af Mikkel Wexøe Ertbjerg



Om nogle år er der sikkert nogle af disse unge mennesker der viser talent som speedskater og deltager i konkurrencer rundt omkring.



Bedstefar lidt af en gal Inliner

Rullesprøjten har bedt Børge om at fortælle sin historie, og vi sender en tak for den velvillighed vi mødte da vi fremførte vores ønske. Børge løber Berlin Marathon på 1.17.39 så vi var klar over det var ikke på rulleskøjter vi skulle nå Børge. Men heldigvis mødtes vi et andet sted hvor vi var mere lige. Tak til Børge Schärfe.



Bedstefar lidt af en gal Inliner

Sådan stod der for ca. 6 år siden i en artikel i Jyllandspostens Københavner sektion. Det var en artikel som omhandlede sport – motion, hvordan man fik startet med motion og hvordan man kan komme i gang igen med noget nyt, f.eks. efter skader, efter en endt karriere, eller når børnene er blevet tilstrækkelige store, så forældre har fået et fornyet overskud.

Strandvejsløbet er sådan et løb, hvor der er plads til alle og da journalisten hørte der også skulle rulleskøjter med, kom sætningen "det er da kun for børn og meget unge mennesker". Herefter fik han min adresse, hvorefter vi lavede en flot artikel om rulleskøjteløbere i alle aldre.

Rulleskøjtesporten har fået en fantastisk tilgang, fordi det er en sport for hele familien. Børn synes, det er sjovt og de fleste forældre har prøvet det en gang, så derfor har børn og forældre noget sammen.

Rulleskøjteklubberne hjælper så alle disse børn-unge-forældre – motionister og speedskater at få nogle rimelige kår, steder til træning og træningsmetoder, så alle kan forbedre sig og få noget ud af sporten.

Vi er en ny sportsgren i en kraftig udvikling, men vi mangler plads – træningsfaciliteter, hvor vi ikke skal slås med andre trafikanter. Derfor dette lille "suk" til kommunerne/politiker. Vi mangler plads i hallerne om vinteren og udendørs baner om sommeren, hvor vi trygt kan træne med børnene og mindre øvede løbere og motionister, samt træning for de hurtige skatere. Heldigvis bliver der nu snart bygget rigtige udendørs baner med internationale mål, dog udenfor hovedstadsområdet. Andre som Vallensbæk har asfalteret deres gamle atletikbane, som ikke bruges mere, disse er fremragende træningsbaner.

Jeg kan nævne, at rulleskøjteløb/speedskating foruden at være en rigtig god familie og motionssport også er en sport på noget højt plan med talentudvikling – træningssamlinger i ind og udland. Mange af vore talenter, seniorer og masters høster placeringer til EM og i de store internationale løb, sådan som World Cup, Berlin Marathon, Swiss Inline m.fl. Vi regner også med at komme med til OL engang.

Jeg er blevet bedt om at skrive lidt om mig selv og som rulleskøjteløber, nok fordi jeg er en af alderspræsidenterne indenfor sporten. Jeg er først begyndt at løbe på rulleskøjter for ca. 10 år siden, hvor jeg købte mine første inlinere. Det meste af mit liv, har jeg forsøgt at holde mig i en god form, fordi jeg kunne lide at træne, komme ud i naturen og det gode samvær, venner man har i klubberne.

Eremitageløbet blev min start som motionsløber. Da mine børn også gerne ville løbe, meldte jeg dem ind i Brøndby Atletikklub, hvor jeg blev ungdoms træner. Her havde vi 7 dejlige år sammen.

Atletik klubben blev slået lidt i stykker da Brøndby Stadion skulle bygges om til fodboldstadion.

Motionscykling har også været en del af mit liv. Jeg var med i team Ritter, som bestod af bl.a. flere som havde været på Hawaii og lave en Ironman. Vi kørte flere store motionscykelløb, som Sjælland Rundt, Århus-København, Väteren Rundt og mange flere. Herefter startede vi Brøndby Triatlon Klub, en fantastisk sport, men det kræver meget tid. Jeg dyrkede triatlon i ca. 3 år.

Jeg fortsatte med at løbe og meldte mig ind i ALF nu ALOT. Her var mange gode løbere som kunne få en gammel motionist til at løbe stærk, så det blev til mange gode resultater i min aldersgruppe.

Langsom gik mit løb over til rulleskøjter og senere til speedskating. Speedskating er ikke så hårdt for ryg og benene og det var sjovere, for her kunne jeg lige pludselig få børnebørnene med. En stor del af familien meldte sig ind i Vesterbro Rulleskøjte Klub (VRK), hvor vi har og har haft mange gode timer sammen med mange andre rulleskøjteløbere.

Der var kun få rigtige klubber i landet, men langsomt blev de etableret og Danmarks Rulleskøjte Union(DRSU) udviklede sig. Trænere blev uddannet, som var med til at højne standarden for løberne. Indenfor DRSU blev der oprettet landstrupper, som talenttrup og bruttotrup som blev trænet af dygtige trænere fra ind- og udland.

Det jeg troede, jeg kunne løbe på rulleskøjter, skulle jeg nu først til at lære rigtigt. Rulleskøjte teknik er ca. 70 % resten er god fysik.

Det er blevet til mange gode placeringer i min aldersgruppe i løb som Bornholm Rundt i en tid på 3.43. Sølv ved EM master i 2004 i Basel. Vinder af Berlin Marathon 2 gange i 60 års gruppen.

For at holde formen vinteren over cykler jeg i skoven på min MTB cykel sammen med andre fra VRK. Sammen med ryttere fra Fin Form motionscykling cykler jeg på landevejene. Nu er jeg også begyndt på at spille golf Albertslund Golfklub, så det er godt jeg er gået på efterløn.

Børge Schärfe



Redaktøren arbejder med Rullesprøjten

Meddelelse

Jeg har besluttet at stoppe som rulleskøjteløber. Jeg sender en tak for de hyggelige stunder på rullerne til alle som jeg har været sammen med på turløb og til indendørs træning. Og ikke mindst Berlin Marathon. Bestyrelsesarbejdet og Rullesprøjten fortsætter jeg med indtil videre.

Rullehilsen Poul Erik



Redaktionen takker for
alt materiale der er
sendt til Rullesprøjten

Kontaktpersoner Alb-ru1.dk	
Redaktør Poul Erik W. Larsen	klubblad@Alb-ru1.dk Telefon 43 64 60 64 Mobil 40 93 60 63
Bestyrelsen	bestyrelsen@Alb-ru1.dk
Formand Anette Hansen	formand@Alb-ru1.dk Telefon 43 62 46 30
Kasserer Susanne Olsen	kasserer@Alb-ru1.dk Mobil 22 23 67 88
Medlemsadministrator Susanne Olsen	kasserer@Alb-ru1.dk Mobil 22 23 67 88
Medlemsgalleri Poul Erik W. Larsen	galleri@Alb-ru1.dk
Instruktørgruppen	instruktorer@Alb-ru1.dk
Rekvisitter	
Motionsløb Bjørn Dall	bjorn@Alb-ru1.dk
Klubaften	klubaften@Alb-ru1.dk
Festudvalg	fester@Alb-ru1.dk
Webmaster Anette Hansen	webmaster@Alb-ru1.dk