



Alb-rul.dk

# Rullesprøjten

Albertslund Rulleskøjteklub

2. Årgang

Februar 2005

## Redaktørens Hjørne

Velkommen i Rullesprøjten, så skriver vi februar. Rullesprøjten udsender anden årgang, vi bliver ældre og ældre, men det betyder bestemt ikke vi samtidig bliver dårligere og dårligere. Det betyder muligvis nok, at vi skal tænke mere på træningen for at holde niveauet.

Vi ser gang på gang at dem der træner meget, bliver bedre og bedre eller også holder de rimeligt godt fast i det høje niveau de er nået til. I **Albertslund Rulleskøjteklub** er der flere af de ældre der følger de unge til dørs, det er flot, men det er samtidig med til at højne niveauet, den unge ambitiøse rulleskøjteløber kommer i træningslokalet og giver den en skalle, for til foråret skal der lægges afstand.

Når man samles til turløb kan man se dem der gerne vil ud at løbe fra dem de ikke kunne følge med sidste år.

Dette er med til at gøre alle bedre, der skal arbejdes for at nå de bedste i klubben, løber man stærkt og har opnået en flot status her, så kæmper man bravt for at holde sin position. Lad os glæde os til vi skal ud på de første rulleture i foråret. Når der indkaldes til træning ved Kirkebækskolen, kan man allerede dufte bøgen som er ved at springe ud.

## Rulleskøjteløbernes ønske!

**Albertslund Rulleskøjteklub** er en velfungerende klub beliggende i Albertslund Kommune.

Vores tekniktræning foregår på Kirkebæk skolens parkeringsplads, og herfra udgår også vores turløb. I Albertslund og omegn har vi et godt udbygget stisystem, der også passer godt til at løbe på rulleskøjter på.

Vi ruller som regel frem og tilbage til Kirkebækskolens parkeringsplads og det foregår på kommunens cykelstier, reglerne her er lidt diffuse for en rulleskøjteløber, men selvfølgelig ikke mere end vi overholder færdselsreglerne som en cyklist.

I Albertslund har vi de fleste steder bredde og gode cykelstier, her er der nemt plads til rulleskøjteløberne også.

Vores ønske er, at der blev gjort opmærksom på det, derfor er forslaget som følger.



## Ud i naturen

Hvis du gerne vil ud i naturen og motionerer, og vejret ikke er til at løbe på rulleskøjter, skulle du prøve den nye motionsform "Stavgang". Stavgang giver 20 % højere konditionseffekt (i forhold til almindelig gang) og 40 % højere fedtforbrænding. Louise Pedersen bedst kendt med rulleskøjter på, men Louise behersker mange andre sportsgrene, selvfølgelig også Stavgang, hvor Louise er instruktør.



Louise Pedersen.

## Nyt fra Bestyrelsen

Der er ikke sket så meget siden sidste nummer af Rullesprøjten i november. Vi har holdt 2 møder, som først og fremmest har handlet om planlægningen af den netop afholdte Generalforsamling den 18. januar.

Der mødte 12 medlemmer op og generalforsamlingen foregik i god ro og orden.

Preben Egelund og Bente Nordam takkede af som bestyrelsesmedlemmer og Gitte Simonsen takkede af som tovholder for instruktørgruppen. Bestyrelsen sender dem alle en stor tak for veludført arbejde.

Nye medlemmer i bestyrelsen blev Poul Erik Weber Larsen og Leif Autrup og vi ser alle frem til et godt og udbytterigt samarbejde til glæde for alle og ikke mindst til glæde for rulleskøjteklubben.

Formand Anette Hansen

Vesterbro Rulleskøjteklub afholder

## City Speed Cup 2005 lørdag 26. februar og søndag 27. februar

Her er der en god lejlighed til at møde op som tilskuer og heppe og se flot rulleskøjteløb. Den danske elite deltager så der er noget at se på. Informationer findes på <http://www.vrk.dk/dokumenter/csc2005/>

Fra pålidelig kilde er det oplyst at Mia Egelund, Mikkel Ertbjerg, Julie Autrup, Ann Egelund, Tina Ertbjerg og Leif Autrup opstiller.

### Nyt fra instruktørerne

Gitte Simonsen takker af som tovholder for instruktørgruppen.  
Gitte flytter til Schweiz i 2005 (se mere andet sted i bladet)  
Ny tovholder for instruktørgruppen er Flemming Thomsen.  
Flemming har modtaget DRsU Instruktørkursus Level II.  
Flemming Thomsen er en dygtig rulleskøjteløber, og vi er sikker på han vil løfte jobbet som tovholder på bedste måde.



Flemming Thomsen

### Mærkedage



Pernille Holm  
Hjertelig tillykke den 10.02

Jan Andreasen  
Hjertelig tillykke den 13.02

John Pedersen  
Hjertelig tillykke den 02.04

Mikkel Borchenius Thomsen  
Hjertelig tillykke den 05.04

Marianne Mambelli  
Hjertelig tillykke den 09.04

Susanne Lauridsen  
Hjertelig tillykke den 24.03

Anne Gotsch  
Hjertelig tillykke den 10.04

Simon Christiansen  
Hjertelig tillykke den 15.04

Britta Madsen  
Hjertelig tillykke den 26.04

Jeppé Hansen  
Hjertelig tillykke den 28.04

Lasse Sehested Dall  
Hjertelig tillykke den 30.04

## Medlemmernes side



Anette og Susanne modtager årets idrætslederpris 12. november 2004. En festaften blev lige pludselig bedre, tillykke fra medlemmerne i [Albertslund Rulleskøjteklub](#).

## Hvordan er Marathonløbet opstået!

Marathon- løbet er opkaldt og formet efter en bestemt historisk begivenhed, nemlig et slag ved byen Marathon mellem perserne og grækerne.

Nu er historien så den, at da grækerne slog perserne på Marathon-sletten, blev en løber ved navn Fillippides sendt af sted til Athen for at meddele byen den gode nyhed. Strækningen til Athen var godt 42 km. Løberen nåede Athen, faldt død om af anstrengelsen, men nåede forinden at få afleveret det glade budskab: " Vi har sejret "

Til erindring om denne begivenhed udskrev man ved de olympiske lege i Athen i 1896, hvor man inspireret af udgravningerne Olympia ønskede at genskabe oldtidens olympiske lege, et kapløb fra Marathon til Athen ad samme rute, som man mente løberen havde taget i år 490. Strækningen målt til 42 km og 167 m. Siden har marathonløb haft denne længde som fast disciplin ved vor olympiske lege.

Første Berlin Marathon blev løbet den 13. oktober 1974.

Første gang Inline-Skaters var integreret i Berlin Marathon løbet var i 1997.

Poul Erik W Larsen

## Træningstur beskrevet af Giancarlo Mambelli

Her på redaktionen har vi glædet os til at bringe Giancarlos indlæg, en rigtig træningstur, alle der har løbet et Marathon kan godt føle hvad det vil sige at løbe 68 km. Giancarlo havde ikke trænet ret meget i 2004, derfor er det særlig flot, og som Giancarlo skriver der var mere i benene endnu.

Vi tildeler Giancarlo en medalje for denne træningstur samt beskrivelsen.



Albertslund den 8. september 2004

Hej Poul Erik.

Først og fremmest, vil jeg gratulere for et udmærket blad du redigere. FLOT.

På grund af forskellige og delvis uheldige omstændigheder, har jeg desværre ikke løbet meget i år og slet ikke trænet. Men at skøjte, det elsker jeg og en dag sidst i august hvor solen skinnede, måtte det ske.

Jeg vidste ikke selv hvor jeg ville løbe hen - bare nyde det.

Min datter bor i Kastrup og så tænkte jeg at jeg kunne overraske hende og familien, derfor besluttede jeg mig for at løbe dertil.

**Her kommer ruten:**

Fra Mölndalsparken gennem cykelstien ned til Kongsholm allé/Nordmarks allé indtil Vallensbæk torvevej, ned mod Brøndby indtil Park allé, gennem Brøndbyvester, forbi Brøndby rådhus og over broen som går over Helsingør motorvej, den første vej til højre efter broen som fører ind i Brøndby-skov ad Vestvolden. Fortsætter på volden over broen der går over Holbæk motorvej. Efter broen første vej til venstre ad Stavnbjergsvej, hvor der er en rideklub og videre gennem Avedøre landsby. Drejer til højre ned af Byvej og et godt stykke ned indtil Brostykkevej, hvor der er nogle drivhuse på venstre hjørne, forsætter på Brostykkevej som ender nede ved Gammel Køge landevej, drejer til venstre mod centrum, og efter cirka 50 meter til højre ad Park stien, forbi den gamle gasbeholder i Valby, gennem stierne i haveforeningerne Sundbo, Kalvebod og Musikbyen, ud af Fragtvej og ned af molestien, stien der løber parallel med Sjællandsbroen, over til Amager og til højre på stien langs Dæmningvej på Amager side på en 4 kilometer lang strækning med super asfalt hele vejen ned til Kalvebod bro. Videre på stien indtil den røde port ved Finderup vej i Tårnby og videre til Løjtegårdsvej til venstre ad Englandsvej ned mod Tårnby Torv indtil rundkørsel med vandtårnet, til højre ad Tårnbyvej videre gennem hele Saltværksvej indtil Kastrup havn og der standsede jeg lige ved Øresund.

Uheldigvis, var min datter ikke hjemme, hun har nok været ved stranden så efter en lille pause, besluttede jeg mig til at løbe nøjagtig samme rute tilbage igen.

Hele herligheden, tog mig 217 minutter, lidt mindre end 4 timer.

På det tidspunkt, vidste jeg ikke hvor mange kilometer jeg havde løbet og var så nysgerrig at jeg gentog ruten dagen efter med cykel med kilometer tæller på. Der er præcis 34 km den ene vej, og mærkelig nok, der er 34 km og 200 meter retur altså godt 68 km i alt.



Jeg var godt nok træt da jeg kom hjem, men også glad og tilfreds, og jeg følte at der var mere i mine ben, så min gamle drøm om at løbe 100 km er stadig meget aktuell.

Det bliver nok ikke i år, da sæsonen er ved at ebbe ud og jeg har også andre ting som jeg beskæftiger mig med, men til næste år.

Vil du med?

Mange rullende hilsener Giancarlo

Giancarlo i fin stil. Albertslund Rulleskøjteklubs røde klubbluse er en fin kontrast til det blå hav i baggrunden.

## Mormor

Fra særdeles pålidelig kilde har Rullesprøjten erfaret at vores formand

Anette Hansen er blevet mormor!

Den 18.12 2004 blev der født en lille pige på 3200 g og 50 cm.

Rullesprøjten ønsker tillykke med den lykkelige begivenhed.

Vi bringer et billede af den stolte Mormor og den lille ny verdensborger.



## Landstræner Sutton Atkins



Sutton Atkins har beredvilligt svaret på Rullesprøjten's spørgsmål.

Sutton er 33 år. Sutton er ikke gift, forlovet og har heller ikke nogen kæreste. Ingen børn.

Sutton er en travl herre og første ledige weekend er i maj! Udover rulleskøjtesporten med landsholdstræning, dommeruddannelse og instruktøruddannelse interesserer han sig for Snowboard, ski, Techno musik og fitness træning.

Sutton har ikke ambitioner om at blive landsholdstræner andre steder for han vil gerne blive i Danmark.

Sutton Atkins bosatte sig i Slagelse februar 2004 og kom fra Derby i England. Derby ligger i nærheden af Nottingham. Inden da har Sutton Atkins rejst frem og tilbage mellem England og Danmark siden 1998.

Han kører i en fræk lille rød Opel Tigra med engelske plader og rat i højre side.

På trods af bopæl i Slagelse har han endnu ikke fundet tid til at se håndbold med Anja Andersen på sidelinien.

Sutton er uddannet skolelærer med sport som hovedfag og derudover har han en bachelor i idræt.

I Danmark beskæftiger Sutton sig dog kun med rulleskøjteløb som levevej.

Sidst har Rullesprøjten erfaret at Sutton Atkins er stoppet som landstræner – årsagen er at DRsU ikke har råd til at lønne en fuldtidstræner.

## Bornholm Rundt



Steen R. Jensen

Albertslund Rulleskøjteklub har 2 medlemmer der har løbet Bornholm Rundt -100 km på rulleskøjter.

Jens Østergaard løb i 2004 sit bedste Bornholm Rundt nogensinde.

Steen R Jensen har løbet Bornholm Rundt i 1998 1999 og 2000.

### Rullesprøjten har bedt Steen om en kommentar til Bornholm Rundt.

Efter at Rullesprøjten havde beskrevet Jens Østergaards flotte præstation på Bornholm og samtidig efterlyst nummer 2 der kunne tænke sig at løbe de 100 km på Bornholm.

Blev Rullesprøjten gjort opmærksom på at Albertslund Rulleskøjteklub havde et medlem mere der havde løbet Bornholm Rundt.

Det drejer sig om Steen R Jensen der har løbet de 100 km 3 gange.

Steen blev interesseret da hans yngste søn havde løbet Bornholm Rundt.

Steen var medlem af Viking Inliner-klub, en klub der ikke eksisterer mere.

Steen løb Bornholm rundt i 1998 1999 og 2000.

Rullesprøjten spurgte Steen om træningen op til så krævende et løb. Steen svarede at der blev virkelig trænet meget for at klare de 100 km.

Steen mener at det værste er bakkerne både op og ned og svingene, man skal virkelig passe på.

Rullesprøjten spurgte Steen om det var en tur han ville melde sig til igen, svaret var nej, jeg tror ikke jeg tør mere, for efter jeg er flyttet får jeg jo ikke så meget bakketræning som jeg gjorde på Bornholm.

Hvis der er andre der gerne vil prøve Bornholm Rundt, tag en snak med Steen R Jensen og ikke mindst med Jens Østergaard.

Albertslund Rulleskøjteklub har 2 medlemmer der har klaret Bornholm Rundt på 100 km – hvem bliver nummer 3?

## Gitte Simonsen



Gitte Simonsen forlader Danmark og dermed **Albertslund Rulleskøjteklub**.

Gitte flytter til Schweiz i 2005.

Gittes mands firma flytter en del af produktionen samt hovedkvarter til St. Prex tæt på Lausanne.

**Albertslund Rulleskøjteklub** ønsker Gitte og hendes familie held og lykke i Schweiz, og sender samtidig en tak for Gittes store arbejde i klubben, samt tak for det gode kammeratskab.

## Farvel fra Helle Høst

Her på redaktionen har vi modtaget Helles indlæg 13. september 2004.

Og derfor skulle dette indlæg havde været med i Rullesprøjten november 2004.

Dette er ikke sket, det er alene redaktørens ansvar, beklager.

Albertslund Rulleskøjteklub siger tak til Helle for det gode kammeratskab, og tak for dit arbejde i klubben, bestyrelsesarbejdet, og ikke mindst turløb, hvor du sammen med Kirsten tog dig så godt af de nye rulleskøjteløbere.



Helle Høst

Kære Poul Erik

Jeg har prøvet at sende dette direkte til bladet, men det kunne min maskine ikke - så nu sender jeg det til dig og så må du vurdere om du vil bringe det.

Farvel og tak for tre gode år i **Albertslund Rulleskøjteklub**.

Jeg er ked af, at jeg ikke kunne møde op og sige farvel. Men denne flytning tog altså meget længere tid end jeg kunne forestille mig, så jeg vil gerne ad denne vej sige tak for de år, jeg har haft i rulleskøjteklubben. Det har været spændende år, hvor jeg har set mere af Albertslund end de 7 foregående år jeg har boet her. Men frem for alt har jeg i klubben været mødt af dejlige mennesker med masser af energi og overskud.

Da jeg startede var det på absolut bambi plan og jeg skal aldrig glemme da Anette bar mig - en ældre kvinde af massiv kropsbygning - ned af en bakke. Derefter kunne det jo kun gå fremad. Det første år var der dejlige ture til København til Fredags Rock'n Roll. Det var spændende og Strandvejsløbet - det var laangt og smukt.

I klubben traf jeg Kirsten og vi fik mange gode ture hvor vi klarede verdenssituationen og lidt til.

Tak til Annette og Susanne for at de tog initiativet til klubben. Tak til alle de dejlige medlemmer for gode ture sammen og tak til de dygtige og ihærdige trænere for mange gode og lærerige træningsaftener. Tak til Hanne og Flemming for jeres besøg i vores nye hus. Det var bare så hyggeligt.

Jeg håber at jeg kan vende lidt tilbage når jeg går på efterløn til næste år.

Kærlig hilsen

Helle Høst

## Dorthe Christiansen



[Kunne du tænke dig at løbe Berlin Marathon, men er i tvivl om du kan klare det, de fleste har sikkert haft det sådan, prøv at læs Dorthes indlæg her.](#)

Så er der åbnet for billetsalg til Berlin 2005 - og jo længere tid man venter jo dyrere bliver det..... og hvis man ikke mener man måske lige nu er helt så god så man ville kunne gennemføre en marathon, så var det da et meget godt mål at sætte sig..... At købe billetten nu, fortælle alle at man har tænkt sig at gennemføre Berlin Marathon 2005 og så ellers bare træne og dygtiggøre sig, det er et meget godt pres at sætte på sig selv.....

Det var sådan jeg gjorde det første år..... - Havde aldrig løbet på rulleskøjter som barn - havde haft een prøvetime i klubben - da vi mødtes til seminar i begyndelsen af oktober måned og mange af de andre lige var kommet hjem fra Berlin og var helt "høje" - jeg passede min træning i november og december og der var nogen der troede på mig og sagde i januar at når Heidi kunne sidste år så ville jeg også kunne i år..... Derfor købte jeg billetten allerede i februar det år og så var det jo bare med at træne..... - Jeg fortalte også bare alle jeg mødte at jeg skulle til Berlin, og jeg må sige det var ikke alle jeg mødte der mente jeg var helt ved mine fulde fem - især ikke min nabo som jo så mig komme stavrende på mine ruller når jeg skulle ud og træne.....men det var for mig et meget godt pres at lægge på mig selv og ligesom holde mig selv op på at nu har jeg jo fortalt det til så mange, og det kan da være der er nogen af dem der kommer og spørger når de ved Berlin er overstået..... om ikke andet så for at hovere...Nååå hvordan gik det så, fik du gennemført..... JA; det gjorde jeg.....

## En fin solskinsdag i januar måned

Hvad skuer øjet, jo ganske rigtigt, en af de røde bluser fra **Albertslund Rulleskøjteklub** på cykelstien ved Kongsholm Allé.

Det var Bjørn der havde været ude på en træningstur på en time, rigtig frisk gjort den 15. januar.



Her er Bjørn med medaljen fra Berlin Marathon 2004

## Lise Vestergaard

Noter fra træningen på Vridsløselille skole:

I dag var jeg til rulleskøjtetræning i 2 1/4 time. Jeg er ingen ørn til teknikken, men så bruger jeg til gengæld flere kræfter end de dygtige, der legende let smyger forbi. Susanne sagde nogle ting til mig, der gjorde jeg pludselig fik føling med, hvad det drejer sig om.

Jeg startede som 44-årig. Det er en sport både forældre og børn og børnebørn deltager i. De fleste er i 30- 40 års alderen. Jeg har aldrig skøjtet før. Er stadig på begynderniveau. MEN i år vil jeg være mere flittig med træningen. Jeg kan godt lide udfordringen og i sommerhalvåret synes jeg muligheden for at tage på ture er dejlig frem for sport der foregår indenfor et lille område. Jeg ta ´r altid en vanddunk med.

Denne dag var jeg lige ved at pjække fordi jeg var sent på den. Men hvor var det godt jeg kom. Skønt at mærke luftens sus, når det går derudaf - og jeg er ved at få fat i det. Jeg fik ros af Bjørn.

Der kommer forskellige trænere. De lægger mærke til lidt forskellige ting - men én ting er fælles: Ned i knæene...

Tak for god instruktion fra Lise Vestergaard



Lise Vestergaard

## Nytårsskål på Cafe Felix

Som de tidligere år var vi en lille flok der torsdag den 30/12 mødtes på cafe Felix til et par timers hyggesnak ... mange emner blev vendt, men nok mest snak om den kommende rulleskøjtesæson. Ønsker til det nye år må være: at solen vil skinne lidt mere, at vi får mange gode resultater til de kommende sommerløb samt at vi slipper for skader.

Bestyrelsen ønsker alle en rigtig god rullesæson 2005

## Baghjulsfesten lørdag den 22.01.05

Igen i år havde festudvalget gjort et stort arbejde, for at der kunne blive en hyggelig Baghjulsfest.

Herfra skal lyde en stor tak til Ann-Bente og Bjørn for deres energiske udfoldelse, der betyder at vi andre bare kan komme og deltage i denne hyggelige fest.



Ann Egelund



Bente Nordam



Bjørn Dall



Rullesprøjten  
Albertslund  
Rulleskøjteklub  
[www.Alb-ru1.dk](http://www.Alb-ru1.dk)  
[poulerik@Alb-ru1.dk](mailto:poulerik@Alb-ru1.dk)  
40 93 60 63

Hold dig ikke tilbage, her på redaktionen er vi altid klar til at modtage et indlæg til Rullesprøjten.



Vi er samtidig klar til at sende vores fotograf.



Ring til redaktøren på 40 93 60 63.



og lav en aftale om et indlæg til Rullesprøjten.

[klubblad@Alb-ru1.dk](mailto:klubblad@Alb-ru1.dk)

## Kontaktpersoner Alb-ru1.dk

Redaktør Poul Erik W. Larsen	<a href="mailto:klubblad@Alb-ru1.dk">klubblad@Alb-ru1.dk</a> Telefon 43 64 60 64 Mobil 40 93 60 63
Bestyrelsen	<a href="mailto:bestyrelsen@Alb-ru1.dk">bestyrelsen@Alb-ru1.dk</a>
Formand Anette Hansen	<a href="mailto:formand@Alb-ru1.dk">formand@Alb-ru1.dk</a> Telefon 43 62 46 30
Kasserer Susanne Olsen	<a href="mailto:kasserer@Alb-ru1.dk">kasserer@Alb-ru1.dk</a> Mobil 22 23 67 88
Medlemsadministrator Susanne Olsen	<a href="mailto:kasserer@Alb-ru1.dk">kasserer@Alb-ru1.dk</a> Mobil 22 23 67 88
Medlemsgalleri Poul Erik W. Larsen	<a href="mailto:galleri@Alb-ru1.dk">galleri@Alb-ru1.dk</a>
Instruktørgruppen	<a href="mailto:instruktorer@Alb-ru1.dk">instruktorer@Alb-ru1.dk</a>
Rekvisitter Birgitte Stahl	<a href="mailto:birgitte@Alb-ru1.dk">birgitte@Alb-ru1.dk</a>
Motionsløb Bjørn Dall	<a href="mailto:bjorn@Alb-ru1.dk">bjorn@Alb-ru1.dk</a>
Klubaften	
Festudvalg	<a href="mailto:fester@Alb-ru1.dk">fester@Alb-ru1.dk</a>
Webmaster Anette Hansen	<a href="mailto:webmaster@Alb-ru1.dk">webmaster@Alb-ru1.dk</a>



Redaktionen takker for materiale der er sendt til Rullesprøjten.

Send dit indlæg til Rullesprøjten, næste udgivelse bliver 1.maj.

Dit klubblad bliver levende, hvis du skriver et indlæg.

Rullehilsen Poul Erik