



Alb-ru.dk

Rullesprøjten

Albertslund Rulleskøjteklub

2. Årgang

November 2005

Redaktørens Hjørne

Poul Erik Weber Larsen

2005 har været et godt år vejrmæssig for rulleskøjtesporten, der har været rigtige gode træningsmuligheder, vejret har næsten ikke begrænset udfoldelserne, noget som tydelig ses når man studerer tiderne fra Berlin Marathon, de fleste har hurtigere tider her i 2005 end tidligere.

I Albertslund Rulleskøjteklub vil vi gerne forbedre vores rulleskøjtetræning, både indendørs og udendørs.

For at fastholde ungdommen er der nogle krav til træningsmulighederne. Udendørs er der brug for en bane, speedtræning skal vi have mulighed for, dette for at opmuntre ungdommen til at løbe på rulleskøjter og dermed fastholde dem i denne dejlige sport.

Det er vel heller ikke forkert at rette blikket mod de kræfter der er udfoldet for at få Albertslund Rulleskøjteklub op at stå, nu er vi nået dertil hvor hjælp fra politikerne er nødvendig. Hvis Albertslund Rulleskøjteklub skal bevares og helst styrkes, skal vi have en træningsbane til rådighed.

Udendørs træningsforhold

Desværre er der i kommunens budget 2006 ikke fundet penge til anlæg af rulleskøjtebane til vor udendørstræning. Positivt er det dog at det er besluttet at udarbejde en rapport for vedligeholdelse og nyanlæg indenfor idrætsområdet med henblik på budget 2007. Vi må således blot bevare håbet og glæde os over at vor sport og klub har bred opbakning i forvaltningerne og i det politiske system.

På kort sigt er det besluttet at lægge ny rullevenlig asfalt om fodboldbanerne på Stadion – også kaldet "Rondellen", der er ca. 800 m. i omkreds. Arealet er ikke særlig bredt men bør kunne erstatte Ringvejen som træningsbane. Danmarks Rulleskøjte Union ved breddekonsulent Ole Knudsen har været på besøg på Albertslund Stadion og samarbejder i den forbindelse med Stadion om blandt andet sikkerhedsforhold ved "Rondellen" som træningsbane. Alternativt arbejder vi stadig på at få en eller anden form for lejeaftale med Vallensbæk Kommune for at få adgang til at træne på banen i Vallensbæk.

Redaktør søges

Redaktør søges til Rullesprøjten

Jeg er stoppet med at løbe på rulleskøjter efter et par uheldige fald. Derfor har jeg ikke den samme føling med rullesporten mere, jeg har derfor meddelt bestyrelsen at jeg stopper som redaktør efter udgivelsen 1. november 2005.

Da Rullesprøjten blev startet, fik jeg overdraget redaktørjobbet, jeg har haft et rigtig interessant job, et behageligt samarbejde med webmaster og bestyrelse, derfor kan jeg på det varmeste anbefale en ny redaktør at påtage sig dette arbejde. Jeg vil også yde en ny redaktør den hjælp der ønskes.

Har dette din interesse skriv eller ring til Poul Erik W Larsen.

poulerik@Alb-rul.dk – 40 93 60 63.

Mærkedage

Du vi sikkert undre dig over at mærkedage ikke findes som i tidligere udgaver af Rullesprøjten, vi har mange medlemmer som er registreret som anonym og det er jo en ganske privat sag, derfor er det ikke alle medlemmer vi kan ønske tillykke. Men du skal nu ikke snydes helt.



Vi hejser nu alligevel klubbens flag og ønsker alle tillykke, der har en festlig begivenhed at fejre.

Nyt fra Instruktørerne

Når dette læses, er vi godt i gang med indendørssæsonen. Vi har, som de tidligere år, fordelt opgaverne mellem os, og det er lykkedes at skaffe instruktører alle søndage og onsdage i Vridsløselille. Vi har endvidere Roholmshallen 10 fredagsaftener og 10 søndagsformiddage i hele sæsonen, så vi vil hen ad vejen forsøge at lave nogle aktiviteter der. Vi vil bestræbe os for at gennemføre speedtræning søndag formiddag, og vi vil se, om vi nogle gange kan formå Suttan Atkins til at komme og lære os noget. Hold øje med kalenderen på hjemmesiden eller kom med forslag til, hvad du kunne tænke dig at bruge disse dage til. I kan også på hjemmesiden se de eksakte dage, tider og steder, samt hvem instruktionen er rettet mod. Se under Træningstilbud, Vinter, Hold og Retningslinier, hvor du kan se, hvor du passer ind, og hvordan dit udstyr skal være. Vi instruktører håber, at I vil tage imod vores tilbud, så vi bliver rigtig mange til træning hver gang. Vi synes, at det er sjovest, når vi er mange i hallen, så vi ud over at øve os på teknikken også kan få nogle gode sociale oplevelser.

Vi har snakket om, hvordan vi kan komme i gang til tiden, specielt søndag aften, hvor hallen først bliver åbnet af vagten kl. 19:00 eller 5-10 minutter senere. Vi har atter henvendt os til kommunen for at få løst problemet, og håber, at det bliver bedre i vinter end de tidligere år.

Vi vil meget gerne have jeres ideer til, hvad I har lyst til på vores træningsaftener. Det er svært for os at gætte os frem til, hvad I synes er sjovt, svært eller uinteressant at beskæftige sig med. Skal vi lege? Skal vi træne hurtigløb og stafetløb? Skal vi køre i pack? Skal vi øve grundteknik? Hvis vi ikke ved, hvad I vil, kan vi jo heller ikke tage hensyn til jeres ønsker.

Vi vil også gerne slå et slag for deltagelse i diverse arrangementer rundt omkring i de øvrige rulleskøjteklubber. Der afholdes såkaldte Grand Prix (GP), hvor alle kan deltage, uanset køn, alder og erfaring på rulleskøjter. Det er ganske morsomt og socialt, og kræver altså ikke, at man er verdensmester. Prøv det, og hold også på den måde jeres færdigheder og kondition ved lige. Igen: Hold øje med hjemmesiden, og kontakt den, der står for arrangementet for at høre mere om det. Vi er meget glade og stolte over de meget fine resultater, der blev opnået i Berlin. Ikke mindst er vi godt tilfredse med, at vi ikke havde alvorlige uheld. Det tyder jo på, at vi er ved at få det lært, og jo dygtigere vi bliver, jo sjovere er det. Men det synes som om, at vi bliver færre og færre i klubben, men at de, der er her, bliver mere og mere aktive. Vi synes, at I skal agitere lidt for rulleskøjteløb i jeres omgangskreds, så vi også kan få nyt blod ind i klubben.

Med disse ord vil jeg ønske jer alle en god indendørssæson 2005 – 2006.
Vel mødt fra Ralf.



Nyt fra Talentudvikling

Albertslund Rulleskøjteklub deltog med 4 løbere i L H Supermarked Kriterium i Næstved lørdag den 10. september. Stævnet var et udendørs baneløb og skulle oprindeligt have markeret indvielsen af Danmarks Rulleskøjtebane nr.2, men bygningen af banen har desværre trukket ud, hvorfor stævnet blev afviklet på York Novencos parkeringsplads.

Det var dejligt vejr og op af dagen brød solen også igennem, så der var mange tilskuere samlet, som heppede på de mange løbere, der aldersmæssigt spredte sig fra 4 år og op til 55 år.

Fra Albertslund deltog Julie Autrup i C-rækken (begynder) for de 8-9 årige piger, hvor hun løb stabilt og sikrede sig en flot 2. plads på alle tre distancer 300 m, 500 m og 1000 m linieløb. Hendes far Leif stillede op i C-rækken for de 30-39 årige og fik en samlet 1. plads, idet han efter et tæt opløb fik en 2. plads på 500 m sprint og to suveræne 1. pladser i henholdsvis 2000 m og 3000 m linieløb.

Susanne og jeg stillede op i B-rækken (øvede) for de 30-50 årige kvinder. Allerede i det første løb, hvor der skulle løbes 500 m sprint, skulle det vise sig, at Susanne kunne give den 35-årige Annie Røn fra IFK kamp til stregen, idet Susanne vandt løbet meget knebent.

I det efterfølgende 3000 m udskillelsesløb var det igen Susanne, der tilkæmpede sig endnu en 1. plads. I det afsluttende 3000 m pointløb tog Annie Røn revanche. Det betød, at Susanne fik en samlet første plads, Annie Røn en samlet 2. plads, mens jeg fik en samlet 5. plads.

Lørdag den 19. november løber det første indendørs stævne af stablen. Det er kun for A-(elite) og B-(øvede) løbere, men dem har klubben faktisk også en del af. Vi kan nævne Julie og hendes far Leif, som begge er blevet B-løbere, Susanne, Anette og Tina.

Løbet bliver afviklet i Antvorskovhallen i Slagelse i tidsrummet 9.00 - 22.00. Hver løber vil kunne deltage i 3-4 individuelle løb af forskellig længde. Herudover bliver der afviklet stafet (2 personer) og holdtidskørsel (3 personer).

Skulle du have lyst til at deltage, så send en mail til Tina@alb-rul.dk senest torsdag den 3. november med angivelse af navn, licensnr, distancer og evt. stafetmakker.

Er du i tvivl om det er noget for dig, så søger Lone (Julies mor) heppere, som kan hjælpe hende med at opmuntre os, når vi løber på banen. Lones entusiasme smitter - og hun er ikke bleg for at dirigere med os - "pas på - hun er lige bag dig - Go, Tina" så der er risiko for, at du kommer hæs hjem, men det er både sjovt og hyggeligt.

Rullehilsen
Tina Wexøe Ertbjerg

Min interesse for rulleskøjterne kom snigende, da vores søn Mikkel blev grebet af sporten for 2 år siden, idet to af hans bedste venner i Næstved løb på rulleskøjter. Mikkel blev optaget på talenttruppen kort tid efter. Da indendørssæsonen sluttede, kunne Mikkel ikke længere træne i Næstved, så derfor måtte vi kigge os om efter en klub tættere ved. Vi blev anbefalet Alb-rul, og da det samtidig var lykkedes min veninde fra Næstved at overtale Carsten til at løbe Berlin maraton - ja så fik Carsten også et mål med træningen i Albertslund. Hele sommeren 2004 sukkede jeg hver gang Mikkel og Carsten drog af sted for at rulle - det lykkedes en del gange trods den regnfulde sommer. Da Mikkel fortsat løb i IFK (Næstved) valgte vi for Mikkels skyld at tage med dem til Berlin, da de arrangerede en tur, hvor børnene var med som heppere. Vi boede i det gamle Østberlin i en stor gammel lejlighed, som vi 20 personer fra IFK havde alene. Ret genialt, når man har små børn med !!! Lørdagen oprandt og de fleste skulle jo ud og løbe, men vi var en lille flok på 4 voksne og 8 voksne, der først tog opstilling ved 1 km mærket - lige efter Siegelsaule, hvor vi først så eliten komme og dernæst alle de andre seje løbere. Herefter skyndte vi os op og tog toget tilbage til målområdet. Desværre så vi ikke topeliten komme i mål, men dog alle vores familiemedlemmer (tider > 1:15:00). Efter at have stået i Berlin som hepper, så var jeg ikke i tvivl om, at jeg i 2005 selv ville være at finde blandt deltagerne.

Nu havde Carsten jo et forspring - og selvfølgelig også Mikkel, men ham kommer jeg aldrig til at løbe fra. Jeg havde ikke stået på rulleskøjter siden jeg var barn, og det var disse "side by side", der kunne spændes på et par gummistøvler, så jeg så frem til at indendørssæsonen startede. Jeg havde et mål om at nå at lære så meget teknik i løbet af vinteren, at Carsten også ville synes, det var ok at løbe en tur sammen med mig til foråret - og det skulle jo ikke være af ren medlidenhed..

Fra slutningen af oktober og indtil nytår var jeg flittig med træningen på Vridsløselille skole, hvor Bjørn, Ralf, Susanne og alle de andre tålmodigt forsøgte at lære mig at beherske et par rulleskøjter.

Efter nytår blev jeg overtalt af min veninde fra Næstved til at stille op til det indendørs grandprix i Næstved. Jeg skulle alligevel derned sammen med Mikkel, og jeg var faktisk også tilmeldt som køkkenhjælper, så hvorfor ikke prøve det. Det betød, at jeg måtte se at lære at starte og turde køre hurtigt, så jeg nåede lige at komme til speedtræning 2 gange på Roholmskolen inden jeg fik min debut. Selve stævnet gik fint og det er nu en særlig fornemmelse, når ens søn står på sidelinje og råber "Kom så mor - du kan godt !!!" Desværre blev jeg diskvalificeret i mit 3. løb, da jeg kørte indenom keglen, så det gør jeg aldrig igen. På trods af det uheldige 3. løb, så blev det alligevel til en samlet 3. plads, så jeg var faktisk ret godt tilfreds - og havde fået blod på tanden til at stille op igen.

Da foråret så endelig kom, så var jeg spændt på at komme ud, men også lidt bange for asfalten. Jeg kunne ikke deltage i turløbene om tirsdagen, for der skulle Mikkel og Carsten træne, så jeg måtte springe direkte ud i det med turløb om søndagen og træning på banen i Vallensbæk om onsdagen. Det sidste var rigtig godt, så længe det varede - for der er god asfalt og ingen trafiksignaler, der pludselig skifter... Onsdagstræningen blev flyttet til en "stroppe"tur langs Ring 3 til Herlev og retur, hvor der både blev øvet packkørsel, temposkift og ikke mindst det at løbe stærkt. Jens har presset os, men også opmuntret os til at yde vores bedste. Jeg har flere gange været helt flad, inden vi er nået helt tilbage, men den eneste måde at blive bedre på, er jo ved at presse sig selv lidt mere end man tror, man kan, og når der samtidig falder ros og gode råd af fra de andre, så er det da det mindste, jeg kan gøre. Stor ros til Jens for en super maratontæning.

Selve turen til Berlin i år var fantastisk. Vi tog af sted sammen med alle de andre fra Alb-rul tidligt torsdag morgen, således at vi var i Berlin torsdag eftermiddag og kunne klare alt det praktiske i messehallen samme dag.

Fredag tog vi af sted på sightseeing på rulleskøjter med Ralf som turguide. Jeg havde ikke selv skænket tanken at løbe rundt i Berlins gader på rulleskøjter, men det var alletiders. Da vi kom hjem om eftermiddagen havde vi løbet ca. 20 km, været på bådture ned ad Spree, en tur i fjernsynstårnet mm, men hvor jeg normalt er fuldstændig smadret af at vandre rundt i storbyen, så fejlede benene bestemt ikke noget. Lørdag var den store dag - desværre havde de flyttet løbstarten til kl. 16.30, så jeg nåede at blive rastløst inden vi i samlet flok kl. 14.30 drog af sted til startområdet, efter at have fået taget adskillige gruppefotos. Vel fremme fandt vi mødestedet, gik på toilettet en gang - og en gang mere, fik afleveret tøjet og så trillede vi ellers af sted til startbasene.

Vi var temmelig mange fra Alb-rul, som havde ambitioner om løbstider på 1:45 - 1:50, så vi brugte en del af ventetiden til at drøfte forskellige planer for, hvorledes vi skulle starte og følges ad. Så gik starten og vores ellers meget lange pack blev delt, så da Helle, Lars og jeg efter den første km ikke kunne få øje på resten, så lagde Helle tempoet. Det var nok lidt højere end jeg ville have valgt, men det fungerede godt med, at vi kunne løbe helt ude til venstre det meste af tiden. Vi tre kørte godt sammen og skiftedes til at tage føringen, om end jeg som førstegangsdeltager lige skulle vænne mig til at tolke de mange signaler om langsom kørsel, farer mm. Jeg må dog indrømme, at jeg omkring 25 km fik en krise, hvor jeg faldt fra Helle og Lars, men dels fik de samlet mig op, dels var der en sød hollandsk fyr, som syntes, jeg skulle have en hjælpende hånd, så han trak mig op til dem et par gange. Helle og Lars tog slæbet på skift, mens jeg forsøgte at komme til hægterne - og det lykkedes også at komme lidt bedre med, men da vi nåede 38 km, så havde jeg så ondt i lænden, at det ikke længere var nok at bide tænderne sammen og sige til mig selv, at jeg ville følge med, så jeg vinkede farvel til Lars og Helle. De sidste 4 km kæmpede jeg med smerterne i lænden, men de mange tilskuere langs ruten - og genkendelsens glæde fra dagen før, da jeg nærmede mig Unter den Linden og målområdet, gjorde at jeg kom i mål knap 2 minutter efter Helle i tiden 1:41:23.

Det var en fantastisk oplevelse at være med - og jeg boblede af glæde og stolthed resten af aftenen. Der skal ikke herske nogen tvivl om, at Helle og Lars har en stor del af æren for, at jeg gennemførte så hurtigt. Men også de mange timer, hvor vi har trænet sammen og hvor mange, især Jens, Bjørn, Susanne og Ralf, har brugt megen energi på at få lært mig at styre skøjterne, har været forudsætningen for at projektet lykkedes.

Jeg har faktisk været ude og løbe nogle ture sammen med Carsten, om end det ikke er blevet til så mange. Vi har skiftedes til at løbe, da vores mindste søn Rasmus på 2½ år jo endnu ikke løber på rulleskøjter, men i følge Rasmus så er det kun et spørgsmål om tid, førend han vil gøre os kunsten efter. Carsten siger, at det har været ok at løbe med mig, om end tempoet er lidt lavere end hans - og han endte også med at løbe hans hurtigere end mig, men det må hente ind på i løbet af det næste



maraton 10 minutter jeg jo se, om jeg kan års træning.

Mange rullehilsner

Tina

Indendørs sæsonen startede så småt op og som tiden gik , Julie fik et tilbud om og prøve tallentruppen, vi tog så til Møn for og se hvad det var for noget, lige til og starte med var det ikke noget for Julie, men lige pludselig var hun inde på banen, og hun blev bidt af det, når man er på tallentruppen skal man også deltage i nogle stævner (Gran Prix) og efter jeg havde været tilskuere til et stævne i Næstved hallerne blev jeg nysgerrig for og se hvordan jeg ville klare mig i sådan et stævne så jeg meldte mig til et stævne i Valby hallerne, jeg syntes selv at jeg kørte nogen lunde hurtigt på rulleskøjter, men jeg blev hurtigt klogere , det var sku hårdt og løbe om kap når man ikke er så god til og skære sine sving rigtigt, og kondien lå på 3 på en skala 1 til 10. Men det var skide skægt og være med, selv om det ikke gik så godt, så blev hurtigt enig med mig selv om at når nu Julie også gerne ville stille op til stævner så kunne jeg jo lige så godt også stille op, når jeg nu alligevel var med.

Som i en hver anden klub, er der jo noget der hedder ordinær general forsamling. Jeg drog af sted til den ordinær general forsamling med min viden fra andre klubber og foreninger som jeg havde/er medlem af, at general forsamlinger var et samlings punkt for klubben medlemmer.

Jeg tror kun jeg har været med til en general forsamling før, hvor så få var fremmødte, som der også var til den her general forsamling. Men det gik jo alligevel.

Det sidste min kone sagde til mig inden jeg gik var "lad nu vær med og melde dig ind i noget" ja ja sagde jeg det skal jeg nok, men så alligevel kom jeg i bestyrelsen, efter stort pres fra de få frem mødte, spøg til side jeg kunne jo bare havde stået fast på mit nej.

Indendørs sæsonen 2004/2005 gik sin gang med og deltage til træning og i stævner og talenttrup, og jeg syntes at alle tre dele har været sjovt og lærerigt på hver sin måde.

Udendørs sæsonen 2005 stod nu for døren og folk begyndt og snakke mere og mere om og komme ud og løbe lidt længere ture, og jeg må da indrømme at jeg glædede mig da også til og komme ud og løbe i naturen, for ikke og glemme de udendørs stævner og Berlin marathon.

Den ene trænings dag tog den anden og jeg havde besluttet mig for at jeg ville have nogle bedre rulleskøjter inden jeg skulle løbe Berlin marathon så jeg tog en tur ud til Skates4u for og se om der var noget der kunne friste, og det var der så efter 3½ times ekspedition var jeg 2800 kr. fattigere, og et par rulleskøjter rigere. Dagen var nu kommet til at vi skulle af sted til Berlin og jeg skulle løbe mit første marathon nogen sinde, så jeg var lidt spændt på hvordan det ville gå med det hele. Og til alle jer der var med vil jeg gerne benytte denne her lejlighed til og sige mange tak for de gode råd og tip, om hvordan og hvorledes det forgik. Efter den gode indledning fra klub kammeraterne var der nu kun en ting og gøre det var bare og løbe der ud af ind til mål stregen var passeret, og det blev den i tiden 1:37:54 jeg er selv ganske godt tilfreds med tiden da det var mit første marathon, det var en kanon oplevelse og deltage i sådan et stort arrangement_som Berlin marathon, der var ikke noget der var overladt til tilfældighederne syntes jeg, og en stor ros til Susanne og Bjørn som stod for turen der ned og hjem igen, så alt i alt har det for mig og min kone været en god og dejlig tur.

Sommer sæsonen 2005 er ved og slutte og en ny og forhåbentlig god inden dørs sæson ligger forude hvilket jeg glæde mig meget til.

Hilsen Leif

Så formen er i orden når 36 medlemmer fra Albertslund Rulleskøjteklub torsdag den 22. september drager af sted til Berlin for at rulle de 42,195 km som et maraton er sammen med 9000 rulleskøjteløbere fra store dele af verden.

Vi har desværre ikke fået taget et billede, men vi håber selvfølgelig på lidt spaltepads i AP.

Rullehilsen
Susanne Olsen

Kvinder

Placering	Navn	Tid	Startnummer
5	Susanne Olsen	00:46:01	2422
17	Line Frisch	01:05:34	2423

Mænd

Placering	Navn	Tid	Startnummer
37	Jens Henrik Thomsen	00:46:02	2170
49	Carsten Ertbjerg	00:48:43	2171
53	Bjørn Dall	00:49:31	2168
64	Flemming Thomsen	00:51:00	2173
65	Mikkel Wexøe Ertbjerg	00:51:45	2110
69	Lars Lefholm	00:53:42	2169
80	Peter Jensen	01:05:34	2172

Rulleskøjteløb Næstved

Albertslund Rulleskøjteklub deltog med 4 løbere i et udendørs speedskating stævne (PRIMA Kriterium) i Næstved lørdag den 10. september. Stævnet var et baneløb og skulle oprindeligt have markeret indvielsen af Danmarks Rulleskøjtebane nr.2, men bygningen af banen har desværre trukket ud, hvorfor stævnet blev afviklet på York Novencos parkerings plads.

Det var dejligt vejr og op af dagen brød solen også igennem, så der var mange tilskuere samlet, som heppede på de mange løbere, der aldersmæssigt spredte sig fra 4 år og op til 55 år.

Fra Albertslund Rulleskøjte løb Julie Autrup i C-rækken (begynder) for de 8-9 årige piger, hvor hun løb stabilt og sikrede sig en flot 2. plads på alle tre distancer 300 m, 500 m og 1000 m linieløb. Hendes far Leif Autrup stillede op i C-rækken for de 30-39 årige og fik en samlet 1. plads, idet han efter et tæt opløb fik en 2. plads på 500 m sprint og to suveræne 1. pladser i henholdsvis 2000 m og 3000 m linieløb.

Susanne Olsen og Tina Wexøe Ertbjerg stillede op i B-rækken (øvede) for de 30-50 årige kvinder. Allerede i det første løb, hvor der skulle løbes 500 m sprint, skulle det vise sig, at Susanne Olsen kunne give den 35-årige Annie Røn (IFK inline , Næstved) kamp til stregen, idet Susanne vandt løbet meget knebet.

I det efterfølgende 3000 m udskillelsesløb var det igen Susanne Olsen, der tilkæmpede sig endnu en 1. plads. I det afsluttende 3000 m pointløb tog Annie Røn revanche og dermed sejren. Det betød, at Susanne Olsen fik en samlet første plads, Annie Røn en samlet 2. plads, mens Tina Wexøe Ertbjerg fik en samlet 5. plads.

Susanne Olsens præstation blev virkelig bemærket og kommenteret, idet hun gav den 15 år yngre konkurrent kamp til stregen. Det viser, at Susannes form er helt i top, når hun om 1½ uge drager til Berlin for at gennemføre en marathon på rulleskøjter sammen med de øvrige 35 løbere fra Albertslunds Rulleskøjteklub.

Rullehilsen Susanne Olsen



Susanne –
Tina – Julie -
Leif





Mikkel til start



Tina og
Susanne til
start



Susanne vinder sprintet på et hængende hår



Julie til start

Berlin Marathon lørdag den 24 september 2005



Deltagerne fra Albertslund Rulleskøjteklub, foran ser man klubbens nye banner.

Stemmingsbilleder fra Berlin Marathon





Berlin Marathon

Se her, en rigtig interessant beretning om turen til Berlin, hvis ikke du har været med før, og du påtænker at løbe marathon til næste år skulle du læse Susannes beretning, den giver et godt billede af det hyggelige samvær og den gode stemning der er blandt marathondeltagerne. Redaktionen.

Man skulle tro at det blev kedeligt at deltage i det samme løb ... i samme by ... år efter år !?

Men NEJ, endnu engang var det en stor fornøjelse at tage med Albertslund Rulleskøjteklub til Berlin. Stemningen var FIN, FIN, og vejret viste sig heldigvis fra sin allerbedste side, næsten med sommertemperaturer. Vi var 36 personer af sted, det højeste antal i klubbens historie, vi var privilegeret med 7 heppere, hvoraf Jess (Ann's kæreste) skulle løbe om søndagen.

Vi tog af sted meget tidligt torsdag den 22/9, mødested er DGI-byen hvor Säftebussen har afgang kl. 06:30. Denne gang var der ingen problemer med at få lov til at spærre sæder, så vi kunne sidde samlet bagerst i bussen, der skulle jo snakkes og lægges taktik for løbet og dagene der lå forude. Transporten gik planmæssigt og med et par minutters forsinkelse (kl.13:32) kørte vi ind på endestationen i Berlin. Vi fik hurtigt fat i nogle taxier der fik os fragtet de få km til "vort" klubhotel Spreewitz.

Efter indkvarteringen gik vi samlet op til Messehalle for at hente vore startnumre, og måske foretage nogle fordelagtige indkøb. Personligt syntes jeg at det er ved at blive lidt tamt i Messehalle, der bliver færre og færre stande med rulleskøjter, hjul, lejer osv., fik dog alligevel gjort en god handel, købte nogle $\frac{3}{4}$ lange Newline tights til 10 euro og 3 par tynde Newline løbestrømper til 12 euro.

Fredagen er som altid til sightseeing, shopping eller hvad man nu har lyst til. Jeg havde aftalt med Bjørn, Ralf, Lars, Helle, Peter, Carsten og Tina, at vi ville rulle en stille og rolig tur ud til fjernsynstårnet og tage en flodbåd hjem. På vej ud til fjernsynstårnet kom vi forbi Europa pladsen hvor den bombede kirke ligger, videre ned til Potsdammer Platz, hvor der stadig bygges og derefter ned til Brandenburger Tor. Her havde vi en sjov oplevelse, idet en lille gruppe japanske kvinder gjorde tegn til os, jeg troede i første omgang at vi stod i vejen for deres fotografering, men det viste sig, at de gerne ville fotograferes sammen med os Grin, grin det var sjovt. Videre ned forbi Rigsdagen med den karakteristiske glaskuppel og langs floden til en hyggelig plads som jeg ikke kan huske navnet på. Der ligger 2 kirker overfor hinanden som stort set er ens, og historien er vist kort fortalt, at det er 2 trosretninger der begge skulle bygge en kirke, og at den ene ikke vil stå tilbage for den anden og resultatet blev så, at de 2 kirker ligner "tvillingekirker". På den solbeskinnede plads sad vi så en lille times tid og nød en cafe latte. Derfra kørte vi videre til Fjernsynstårnet, som er 320 m højt og har en fantastisk udsigt. Vel nede på jorden igen fandt vi en lille "italiener", som serverede dejlig pizza og pastaretter i løbet af ingen tid "smiler", (dagen før havde vi alle spist på en Mexicaner, hvor det tog indtil flere timer før de sidste fik deres mad).

Vi sejlede hjem ad floden Spee med en hyggelig flodbåd, turen tog ca. 1,5 time og solen skinnede fra en skyfri himmel, det var en super dejlig og anderledes oplevelse at se Berlin på.

Det kunne have gået så gruelig galt ... men endte alligevel godt ... på vores tur hørte jeg pludselig at nogle af hjulene lød anderledes, der sad ikke noget i klemme i hjulene, så et stop var nødvendigt. Hjulene så Ok ud, men klingens på højre skøjte sad så løst at jeg kunne rokke den fra side til side, havde heldigvis værktøjet med, så Peter fik hurtigt spændt klingens. Det må siges at være uheld i held, for jeg ville garanteret ikke have efterspændt min klinge til løbet dagen efter, og det betød at jeg fik et sikkert løb uden styrt.

Lørdag var løbedag og arrangørerne havde desværre rykket løbstidspunktet til kl. 16:30 ... ØV ... ØV ... ØV ... jeg kan nu bedre lide at løbe om formiddagen. Vejret og løbet var perfekt ... stort set alle fra klubben forbedrede deres tider i forhold til sidste år ... FLOT. Der var rigtig mange der kom i mål på under 2 timer, hvilket nok for mange har været et magisk tidspunkt, du kan se alle løbs tiderne på vor [www](#). Om aftenen spiste vi som sidste år på den Kinesiske Restaurant og de serverede som altid en dejlig buffet til kun 14 euro pr. næse.

Søndag kl. 15:15 var der afgang med Säftebussen, men inden nåede vi lige at heppe på eliten og motionisterne der kom løbende forbi os ved ca. 35 km. Vi fik heldigvis et glimt af Jess (Ann's kæreste) han løb forbi i flot stil.

Tak til alle for jeres dejlige selskab i Berlin 2005.

Susanne Olsen

I mens de andre er i Berlin til Marathon

Jeg tog til Jylland og passe min brors børn nogle dage. I dag har jeg rullet med den 12-årige. Der var ingen sikkerhedsudstyr, så jeg skulle ikke ud på de vilde jyske landeveje.

Vi tog til den lokale skolegård. Først lavede vi slalom. Det udviklede sig til forhindringsløb, hvor vi både skulle skyde bold i mål, rulle i ring og samle noget op fra en spand og dreje i en hullahopring skræve over noget og aflevere tingen i spanden igen. Vi tog tid. Fejl gav strafpoints. Så mange, at jeg udbrød vi ligesågodt kunne få pisk.

Rigtig sjovt og noget vi kan gøre til børnesysler mm. Det med tidstagning animerer til den ekstra tand.

Rullehilsen, Lise Vestergaard

Lise Vestergaard



Kontaktpersoner Alb-rul.dk

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



Redaktionen takker for alt materiale der er sendt til Rullesprøjten.

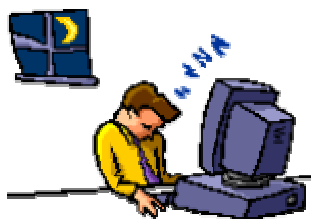
Ny Redaktør søges til Albertslund Rulleskøjteklub



Redaktøren takker for
denne interessante tid,
hvor jeg har fået lov til
at lave Rullesprøjten.

Poul Erik Weber Larsen

Efter oprydning i redaktionslokalet, vil jeg sikkert tage en slapper.



De allerbedste hilsner med ønsket om god fremgang for **Albertslund Rulleskøjteklub** samt klubbens medlemmer.

Poul Erik Weber Larsen

