

Årsrapport för 2009 - Löpgruppen Sportsklubben Rye

Löpegruppens styrelse har i 2009 bestått av Petra Jacoby (ledare), Miguel Valero (kassör), Carl Fredrik Nordheim (informationsansvarig) Marit Synnevåg och Reidun Stubbe (styrelsemedlemmar). Marit Synnevåg har dessutom haft ansvar för att ta fram träningsprogram för tisdagsintervallerna.

Löpegruppen startade med ett årsmöte/fest i februari under vilken Löpegruppens styrelse fastställdes. Dessutom presenterades årets planerade aktiviteter.

Precis som tidigare år har det hållits intervallträning på tisdagskvällar. Under sommaren tränades det vid Sognsvann och under hösten föregick träningen i Frognerparken men när underlaget blev allt för halt förflyttade vi oss in till Bislett. Nytt för i år är torsdagens snabbdistanspass, då vi löper ut över Bygdøy. Uppslutningen har varit mager men en trogen kärna har mött varje torsdag. Vi hoppas på fler deltagare framöver. Utöver de ovan nämnda träningarna anordnades det pass med snabbintervaller, ett par lördagar i april/maj. Tack vare dem lyckades damerna behålla sin plats i Elitklassen i årets Holmenkollstafett. Sluttiden hamnade på: 66:41, vilket är en minut bättre än 2008. Med den tiden var damerna endast en minut ifrån 12:e platsen. Herrarna som ställde upp med ett lag i Män Senior gjorde det också bra. Tiden 65:17, 1,5 minuter bättre än i fjor, gav en 42:a plats av 46 möjliga. Ett stort tack till Marit Synnevåg, Carl Fredrik Nordheim och Miguel Valero som ställde upp som lagledare. De gjorde bevisligen ett väldigt bra jobb!

26. maj arrangerade Löpegruppen Ryeløpet Kongsskogen runt för 10:e gången. 254 ivriga löpare, deltagarrekord jämfört med 2008 då 232 löpare deltog, trotsade regnvädret och ställde sig på startlinjen kl. 19.00 då startskottet gick. Snabbaste dam var Ingrid Vikman, Kjelsås (18:24) och Eirik Gramstad OSI (16:02). God uppslutning av funktionärer gjorde löpet till ett fint arrangemang om än lite lerigt.

6:e juni var det så dags för Fjellhalvmarathon och Fjellbukken på Beitostølen. Löpet föregick under mycket bra förhållanden med svag motvind och en hel del sol. Två Ryelöpare kom på pall plats: Petra Jacoby löpte från Valdresflya och ned till Beitostølen på 1:25:41 vilket räckte till en andraplats i klassen Damer 20-29. Nicolas Døssland löp på 1:24:25 och kom på tredje plats i Herrar17-20. Dessutom hämtade alla deltagande damer hem premier i sina respektive klasser.

Motbakkelöp var något nytt för flera av Löpegruppens medlemmar. Trots detta var det god uppslutning av Sk Rye i Tryvann opp som arrangerades lördag den 22:e augusti. Totalt var det 441 anmälda löpare till arrangemanget fördelat på 53 stycken i trimklassen utan tidtagning och 388 stycken i tävlingsklassen. Av de 12 Ryelöparna som deltog var ungdomen snabbast med Nicolas Døssland som löpte på 23:41.

Birkebeinerløpet bjöd på strålande förhållanden i år. 23 av 51 Ryelöpare klarade av märkeskravet i antingen Birkebeinerløpet eller Ungdomsbirken. Snabbaste Ryekvinnan blev Kristi Bævre som löp in på en fin sjunde plats i sin klass på tiden 1:33:42. På

herrarnas sida gjorde Torkjell Hillestad ett mycket gott löp med sin tid på 1:27:06.(Plats 28 i M25) Han följdes tätt av Ingve Nasvik som kom i mål på tiden 1:27:48. (Plats 43 i M35) I Ungdomsbirken lyckades Aksel Madslie ta hem femteplatsen i sin klass med tiden 17:58.

I år arrangerades svenska Lidingöloppet 25-27 september dvs. samma helg som Oslo Marathon gick av stapeln. Därmed var det endast två Ryelöpare som begav sig till Stockholm där de fick uppleva ett fantastiskt Lidingö i strålande solsken. Innan start var bägge lite skeptiska till om detta verkligen var världens största terränglöp med tanke på löpunderlaget. De övertygades dock ganska så snabbt då löpet mestadels hölls på väl kuperade stigar (dvs. inga turvägar). I Oslo deltog Ryelöpare på både hel och halvmarathon. 8 herrar genomförde Helmarathon och snabbast var Martin Mølsæter med den fantastiska tiden 2:50:39. Snabbast av de 17 stycken Ryelöpare som valde att delta på Halvmarathon var Frank Denis Kristiansen med tiden 1:15:24 som ledde till en 9:e plats.

17-18 oktober drog löpegrupp iväg på träningsläger i Lillomarka. Fjellvang var bokad via DNT Oslo och 11 löpare tog tåget ut till Snippen Station. Första träningspasset hölls av Marit synnevåg och en ny medlem Filiz Mahshid, som använde diverse övningar för att lära oss god löpteknik. Tom Kristoffersen, läkare med specialkunskap inom ortopedi, höll en workshop på eftermiddagen med temat ”de vanligaste skador blant løpere”. Skadebeskrivningar följdes av information om förebyggande och kurativ behandling. Andra träningspasset blev en långtur på ca 2h och därefter packade vi oss samman och vandrade ner till Snippen station för retur till Oslo. Träningslägret var mycket uppskattat och kommer att upprepas hösten 2010 men då i en hytta som har inlagt vatten☺

Vår kassör Miguel Valero, som har gjort en mycket god insats under många år i löpegruppas styrelse, har flyttat från Oslo till Halden. Vi önskar Miguel lycka till på den nya orten och söker nu med ljus och lykta efter en ersättare.

Petra Jacoby 2010 01 08