

Crossløb i Holeskov.

Søndag d.9 Dec.2012.

Henning og Alex havde stillet ruten op.

Det var snestorm og hundekoldt, ruten var derfor meget glat, så det var nået af en præstation at gennemføre løbet. Men trods vejret deltog ca. 100 der løb, nogle løb både den korte og lange rute. Men humøret var højt hos alle løbere. Den korte rute skulle løbes en gang, den lange to runder, alle



gennemførte heldigvis uden uheld og skader. Efter løbet blev der hygget med kaffe og hjemmebagt kage.

Vi siger tak til Lene for lån af garagen, uden den kunne det ikke have ladet sig gøre på grund af vejret.

Juletræsløbet: julefrokosten.

Mandag d.10 Dec.2012

Så oprandt dagen hvor vi som tradition løber ind til juletræet på Flakhaven. Det var snevejr, glat og hundekoldt; men trods det var ca. 20 iført varmt tøj og løbesko løbet turen det var sejt.

En del var kørt ind til Flakhaven for at deltage i festlighederne.



Alex var klar derinde med varm julete og ikke mindst KØLERVÆSKE til alle deltagerne, det var en rigtig god ting der blev budt velkommen af dem alle, det var lige hvad de trængte til efter den lang og kolde løbetur.

Derefter var der nogle hårde hunde der begav sig

på løbeben tilbage til Koruphallen. Andre kørte med tilskuerne hjem, alle til et velfortjent bad. Derefter var der et løbsudvalg der havde tryllet en julefrokost frem med alt hvad dertil hører det var rigtig lækkert.

Der var kaffe og kager og meget hygge og snakken gik lystigt.



Selvfølgelig.

Onsdag D.12. Dec. 2012

Selvfølgelig skal man ud at løbe en tur på den 12.12.12.Kl.12.12.12. Det skete så i Aabenraa det var en meget hård tur - 10° og meget sne. De første 6 rundter var på 4,2 Km. i skoven, de næste 7 rundter var så 2.4 Km. på gangstier og cykelstier, så det var godt for det blev jo tidlig mørkt.

Morud halvmarathon.

Søndag d.30/12-2012.

Var der cannonball hel og halv maraton i Morud, så vi besluttede at prøve kræfter på den korte distance. Det var koldt og meget blæsende da starten gik kl. 10.30 fra Langesøhallen med ca. 35 startende, heldigvis havde vi taget de ældste og mest udtrådte sko på, for efter godt 50 m. på asfalt var det gennem pløre og store vandpytter af den gamle jernbane til Pederstrupvej derefter af Krudtgyden, Blæsbjergvej, Limkilde, Langesø og igen gennem skoven til hallen, denne strækning skulle for vores vedkommende løbes 2 gange. Af taktiske grunde lagde vi os fra starten sidst i feltet og det holdt jeg (Alex) hele vejen til mål. Efter løbet og et varmt bad blev der serveret suppe med øl/vand og kaffe og kage, der blev også lige hilst på Alex L. som havde løbet hel maraton, vist nok nr. 36 i 2012. En varm tak til Lone der som eneste tilskuer på ruten heppede os videre de 3 gange vi så hende.

Vi var enige om at vi nok var tossede men havde haft det meget sjovt. Da vi begge er til større byløb med flere tusind løbere er det rart at New York halv maraton venter i marts måned.



Christina og Alex M.

Et godt nytår.

Håber vi ses til mange løb i det nye år. Og at i vil komme med en masse indlæg.

Månedens Profil

Henning Hansen



Hvorfor begyndte du at løbe.

Jeg begyndte at løbe i sommeren 1987. Det første løb jeg deltog i var Slukefterløbet d. 21/5 1988 som var arrangeret af Korup- Motion.

Hvad fik dig til at løbe i klub.

Efter mange år uden motion begyndte jeg med motionsgymnastik i 1984. Hvor der også var gymnastik i sommerhalvåret.

Det var der så ikke da vi nåede sommeren 1987, men der havde jeg hørt lidt om at Korup-Motion var startet op så jeg prøvede at løbe med.

Hvor længe har du løbet i klub.

Jeg har deltaget i samtlige af Korup Halvmarathon. Desuden har jeg deltaget i Langesøløbet 23 gange, et løb der løbes 2 gange om året og er 7.2 km. Har desuden deltaget i rigtig mange 10 km. rundt om i landet.

Fordele ved at løbe i klub.

Man kommer afsted selvom vejret ikke lige er det bedste, man får en masse træning og bagefter et bad. Så er man jo godt tilfreds med at være taget afsted.

Deltager du i klubbens arrangementer.

Jeg deltager gerne i klubbens arrangementer

Hvilke andre interesser har du.

Det er familien.

Løbs oplevelser.

Marathonløb har jeg løbet 89 gange. Det er foregået mange forskellige steder rundt om i verden. Jeg har været på Den Kinesiske mur, også i Sydafrika hvor det var i en safaripark. Mange gange i Hamburg, i Paris, Berlin og i en saltmine 700 m. under jorden, den lå ved Hannover. Desuden har jeg løbet adskillige her i Danmark.

Februar.

Der er orienteringsløb i Langesøskoven en lørdag eftermiddag. Med efterfølgende fastelavnsboller og hygge. (SE OPSLAGSTAVLEN) Nærmere info. på træningsaftner.

HUSK

Generalforsamling Onsdag D.6 Marts