

## Så er det nye år i gang.

Interval træningen er nu i fuld gang, der er mange der deltager i træningen det er godt at se. Der trænes ihærdigt til vores ½ marathon og Hamburg marathon i April. Der er i det hele taget mødt en del medlemmer op, til træningen mandage & onsdage. Den første måned har været rigtig kold, men der løbes alligevel uanset vejret.



Information bliver givet af Jørgen

Nogle fik løbet lidt mere men alle gennemførte løbet.

Vi var 8 hold á 2 personer. Tak til Jørgen og Alex for et godt løb.

Bagefter kørte vi til Koruphallen hvor der var flere der havde medbragt kaffe og te. Klubben var vært med fastelavnsboller. Det blev en hyggelig eftermiddag hvor alle snakkede og hyggede sig som vi jo er gode til i vores klub.

## Orienteringsløbet.

Lørdag 9. Feb. Orienteringsløb i Langesø skove KL.13 Jørgen havde lavet en rute, så alle kunne gennemføre.

Jørgen & Alex satte ruten op fredag formiddag i meget fint vejr lidt sne ruten ser meget godt ud. Lørdag eftermiddag kom alle de 16 deltagere (En skam der ikke var flere der deltog). Vi blev sendt afsted efterhånden som vi kom for det var koldt at stå stille, ruten den var 3½ km.



Tak for fastelavnsboller.

Hilsen Lone.

## MINDEORD.

Korup Motions tidligere formand og medstifter Leif Krog-Petersen er søndag den 10/2 13 afdøet ved døden efter længere tids sygdom. Leif var en ihærdig og vellidt formand for klubben i 15 år og en af ildsjælene for tilblivelsen af Korup Motion og Korup ½ Marathon, der blev løbet første gang i foråret 1991 og som stadigvæk er en meget stor succes.

Leif havde også løbet mange marathonløb både i Danmark og i udlandet. Når Ellen og Leif var på rejser, kunne han samtidig løbe et marathonløb hvor tiden ikke betød så meget, men oplevelsen ved at iagttage landskaber og storbyer var det, der var drivkraften for at komme i mål efter de 42,1km.

Æret være Leif`s minde.

Conny Dahl Larsen.

## Nekrolog.

Det var med stor sorg jeg den 11. februar modtog beskeden om, at min rigtig gode veninde Anna Grete Hansen var sovet stille ind efter lange tids sygdom. Hun blev 56 år.

Anna Grete fik konstateret kræft første gang for ca. 20 år siden og efter operation samt efterfølgende kemokur blev hun erklæret rask.

I 2001 indmeldte Anna Grete sig i Korup Motion, hvilket jeg også gjorde og da vi tidligere havde spillet lidt badminton sammen faldt vi hurtigt i snak og begynde at løbe sammen.

I begyndelsen var det kun småture på 5 km., men vi fik hurtigt blod på tanden og tilmeldte os småløb her på Fyn. Efter gennemførelse af hendes første Korup Halvmaraton i 2002, fik vi lyst til at prøve kræfter med de længere distancer, så til vores årlige klubfest i november måned var vi så letsindige, at tilmelde os vores først maraton i Hamborg april 2003.

Nu blev vi meget seriøse i vores træning. Mandag og onsdag løb vi i klubben og hver eneste lørdag morgen, uanset vejr og vind løb vi vejene tynde i og omkring Korup. Det blev til rigtig mange dejlige timer i hinandens selskab, hvor vi fik vendt hele verdens situationen.

I de næste 7 år løb vi 3 gange ugentlig og deltog i mange forskellige løb, lige fra DGI terrænløb, DHL Stafet, Femina kvindeløb, til maraton i Odense, København, Berlin og 5 gange i Hamburg.

I 2009 havde som havde vi igen tilmeldt os Hamburg maraton, men denne gang gik træningen lidt mere trægt end normalt. Vi måtte gå lidt mere end vi plejede, når vi løb vores lange ture om lørdagen og ofte havde Anna Grete ondt dagen efter, men hun slog det altid hen og fortsatte ufortrødent. At hun gennemførte sit sidste maraton i 2009 er fuldkommen uforståeligt, da det senere viste sig, at kræften var kommet igen og denne gang i hendes knogler. Med stor hjælp fra Alex Lundahl, som var ved hendes side under hele løbet, fik hun kæmpet sig i mål trods store smerter.

Efter Hamburg blev det kun til små løbeture da Anna Grete atter måtte i kemobehandling og de efterfølgende skader af kemokurene, gjorde det svært for hende at løbe.

Da løbeskoene var lagt på hylden prøvede hun at holde sig fysisk aktiv med cykel- og gåture og det var som oftest hende der pressede på at vi skulle af sted.

Indtil efteråret 2012 passede Anna Grete sit arbejde på fuld tid, tog på ferie hos familien i Finland og på Krydstogt langs Norges kyst, trods til tider store smerter og bivirkninger, og jeg har ikke en eneste gang i hende sygdomsforløb hørt hende beklage sig. Hvis nogen har levet op til begrebet 'jyden er stærk og sej', så var det Anna Grete.

Den måde Anna Grete levede med sin sygdom, hendes ukuelige vilje og fighterevne - var og er stadig til stor inspiration for alle os der kendte hende.

Mange tanker går til hendes familie i denne svære tid.  
Ære være hendes minde.

Lene Jakobsen.

## Trange tider.

Et stort byggerod og en pløret parkeringsplads det er hvad der møder os når vi skal til træning i Korup Motion. Vi har lige nu ingen lokaler at samles i så det foregår i gangen foran omklædningsrum og selve hallen. Men det skal være skidt før det bliver godt og det bliver det forhåbentlig igen.



## HUSK Korup ½ marathon Lørdag D.7. April

Husk Korup ½ Marathon lørdag d.7 April Kl. 11,00 fra Koruphallen

## Kommende løb.

Lørdag d. 20. april: Fjordagerløbet 5 og 10 km. med start fra Strandvejen i Seden kl. 14.00

Onsdag d. 24. april: Det lille motionsløb i Glamsbjerg 5 og 10 km. med start fra Glamsbjerg Fri og Efterskole kl. 19.00

Fredag d. 26. april: Langesøløbet 7,2 km. med start ved Langesø Slot kl. 10.30

Torsdag d. 9. maj: Eventyrløbet 5 og 10 km. børneløb. 2,3 km. med start fra Odense Idrætshal/Stadion start fra kl. 10.00

Tirsdag d. 14. maj: Fjordagerløbet 5 og 10 km. med start fra Strandvejen i Seden kl. 19.00 Korup har tradition for at deltage ( efter løbet er der kaffe og kage)



Fra Fjordagerløbet sidste år.

## **Månedens Profil**

Ole Bentsen Hansen



### **Hvorfor begyndte du at løbe.**

Jeg har i hele min ungdom altid været meget aktiv og i super god form, men da jeg startede på ingeniørstudiet holdt jeg helt op med at dyrke sport. Det resulterede i at jeg tog mange kilo på og formen helt forsvandt. 14 år senere begyndte min arbejdsplads at fokusere meget på sundhed og der slog jeg til, nu skulle jeg i form igen. Jeg blev udfordret af en kollega til at løbe halv marathon og den udfordring tog jeg straks op med den betingelse at jeg måtte bestemme hvilken halv marathon vi skulle løbe (og det blev Korup halvmarathon 2011). Min første løbetur var rædselsfuld, jeg kunne kun løbe 2km med en pace på 7:30min/km. Jeg fortsatte med at løbe hver anden dag og efter ca. 14 dage var de 5km nået. Vi bakkede hinanden rigtigt meget op på arbejde og holdt øje med om vi hver især også fik trænet, det var rigtigt godt.

### **Hvad fik dig til at løbe i klub.**

At løbe alene er kun en konkurrence mod dig selv og der skal ikke meget til at overbevise sig selv om at det er okay at løbeturen idag ikke bliver så lang og tempoet knap så højt. Jeg var nået til et punkt hvor jeg ikke rigtigt forbedrede mine tider og da jeg havde indgået en aftale med en kollega om at vi skulle løbe H.C. Andersen marathon 2012 så måtte jeg vist hellere melde mig ind i en løbeklub. Det har jeg ikke fortrudt.

### **Hvor længe har du løbet i klub.**

Siden sommeren 2012.

### **Fordele. Ulemper, ved at løbe i klub.**

Fordele:

Når man løber med nogen som er bedre end en selv bliver man automatisk presset til at give sig lidt ekstra for at følge med, det kan man ikke når man løber alene.

Selvom man har en dårlig løbedag løber man ikke alene. Jeg kan huske en fra klubben der sagde "Vi løb ud sammen, vi kommer hjem sammen".

Ulemper:

Jeg har ikke opdaget nogen ulemper endnu.

### **Deltager du i klubbens arrangementer.**

Jeg har ikke været medlem så længe så det er begrænset hvad jeg har kunne nå at deltage i. Men jeg har da deltaget i crossløbene hen over vinteren og skal selvfølgelig også løbe Korup halvmarathon igen.

### **Har du interesse i foreningsarbejde.**

Jeg har ikke noget imod at give en hånd, men bestyrelse og tilsvarende er jeg ikke interesseret i.

### **Hvilke andre interesser har du.**

Jeg har en stor passion for whisky (livets vand) og går derfor en del til smagninger. Ud over det interesserer jeg mig også for ishockey som er den sport jeg dyrkede som ung.