

Årsrapport for 2010 - Løpegruppa Sportsklubben Rye

Styret i løpegruppa har i 2010 bestått av Petra Jacoby (leder), Filiz Mahshid (kasserer), Carl Fredrik Nordheim (informasjonsansvarlig) Marit C. Synnevåg og Reidun Stubbe (styremedlemmer). Marit C. Synnevåg har dessuten hatt ansvar for å lage treningsprogram for tirsdagsintervallene. Tomm Kristoffersen er utropt till løpegruppa's "sosialminister".

Løpegruppa startet med ett årsmøte/fest i februar der styret i løpegruppa ble valgt. Dessuten ble årets planer og aktiviteter presentert.

Fellestreninger

Precis som tidligere år har det hållits intervalltrøning på tisdagskvøllar. Under våren och sommaren trønadet det vid Sognsvann och under høsten och vintern føregick trøningen i Frognerparken men då underlaget blev allt før halt førflyttade vi oss in till Bislett . Deltagarantalet på trøningar har økat i det sista och vi ør nu ca 10-15 stk som stiller på trøning. Utøver de ovan nämnda trøningarna anordnades det pass med snabbintervaller, ett par lørdagar i april/maj samt snabbdistans på torsdagar. Ett par tillføllen efter trøning på Bislett har vår sosialminister sett till att vi samlats på en pub i nærheten før lite social samvaro.

Nedan føljer en oppsummering av de lopp som løpegruppa har deltagit i under det gågna året.

Sentrumsløpet

Det var många Rye-medlemmer som deltog i årets Sentrumsløp. Snabbast bland herrarna var Nicolas Døssland som løp på 36:52 och med det blev nr 7 i M17-19 år. Ingve Nasvik var rett i hølene på ham og kom i mål på 36:55. Raskest blant damene var Tonje Brande som løp på 42:17, nr 6 i K35-39 og Hilde Hoff som løp på 43:23 og ble nr 10 i K25-29 år.

Holmekollstafetten

I år startade damerna i Kvinner Senior och lyckades knipa sjøtteplatsen med tiden 1:05:51, vilket var 50 sekunder snabbare øn 2009 då damerna deltog i klassen Kvinner Elit. Herrarna som støllde opp med ett lag i Møn Senior gjorde det bra. Tiden 1:01:04, hela 4 minutter bättere øn i fjor, gav en 35:e. Ett stort tack till Marit Synnevåg, Reidun Stubbe og Carl Fredrik Nordheim som støllde opp som lagledare. De gjorde bevisligen ett vøldigt bra jobb!

Ryeløpet

25. maj arrangerade Løpegruppen Ryeløpet Kongsskogen runt før 11:e gången. 225 ivrige løpare støllde sig på startstrecken dvs en liten nedgång i deltagarantal jmf med året innan då det var 254 løpare som startade. Eirik Gramstad satte ny løyperekord og vant som i fjor med tiden 15:23. En forbedring på 13 sekunder fra Svein Buhaugs løyperekord i 2008 (løypetrøseen blev lagt om i 2009). På damesiden vant Ingrid Vikman som hun har gjort de siste to ørene på 17:29, en solid forbedring av tidligere løyperekord på 17:48

(2005). 2010 stod æven vædrets makter på vår sida och banan var någorlunda torr jmf med fjorårets lervælling. God oppslutning av funktionärer gjorde løpet till ett fint arrangemang.

Fjellmarathon

Den 5:e juni var vi ett gäng fra Løpegruppa som deltog på Fjellmaraton. Løpegruppas jenter leverte som alltid varene, og det ble premier på omtrent samtlige deltakere. Også herrerne presterte med en premie og flere andre gode prestasjoner både før og under blemmeballet.

St Hansgaloppen

Løpegruppa prøvde i år å mobilisere til deltakelse i St. Hansgaloppen etter rosende omtale av Reidar og Karen. Været var dårlig, men mange stilte likevel: Petra, Filiz, Matthew, Else, Linn, Marianne, Tore og Reidar trosset været med flere god plasseringer. Matthew brukte St. Hansgaloppen (14,5 km) som oppvarming for Kristins runde på 81 km - bare et halvt døgn senere!

Nordmarka Skogsmarathon

Fyra Ryeløpare deltog i Skogsmarathon og snabbast var Inge Nasvik som løp i mål på 3:03 og fikk med det en 3. plass i klassen 35-39 år. En svært sterk tid tatt i betraktning løypeprofilen og været.

Skåla Opp

Rye var representerad av fem løpare uner fjorårets utgave av Skåla Opp. Det bjøds på fint væder och ett fantastisk, vackert race. Om kvællen anordnades det grillfest i hotelletts trädgård och kvællen avslutades med dans och musik.

Birkebeinern

Många Ryeløpare deltog i Birkebeinerløpet. Raskest ned fra fjellet var Harald Kristoffer Hanssen som løp på 01:30:33. Med det fikk han 33. plassen i klassen M45. Anna Thorning (bildet) og Kristi Bævre fikk begge 8. plasser i henholdsvis K30 og K35 med tider på 01:38:28 og 01:36:47. Martin Olafsen var eneste Rye-medlem i Ultrabirken og var ute og løp i 10 og en halv time. Sterkt!! I fjor deltok det 51 Rye-løpere så Birkebeinerløp-arrangementene er tydeligvis svært populære i klubben.

Oslo Marathon

Det var 32 deltagere fra Rye med i årets Oslo maraton med deltakere i 3 km, 10 km, halvmaraton og helmaraton. På halvmaraton gjorde Anna Thorning nok en gang en respektabel innsats som nr 14 av 1108 deltagere i klassen. Kristi Bævre i klassen 35-39 ble nr 6 av 508. Anne Søbstad Rye ble nr 9 av 39. Svein Olav Lund ble nr 9 av 123. På 10 km ble Ingvild Moseby i K14-15 nr 5 av 25. Unni Persson Moseby ble nr 2 av 105 i K45-49, og Anne Fjeld nr 2 av 39 i K55-59. Raskeste mann på maraton var Martin Mølsæter som brukte 2:50:21 og med det ble nr 7 av 226 i sin klasse. Reidar Søbstad perset på maraton og løp på 3:19:22. Med det ble han nr 25 av 111.

Hytteplanmila

Hela 9 Ryeløpare deltog i det relativt flate løpet Hytteplanmila på Ringerike. Resultatet blev flera fina tider och placeringar

New York Marathon

Haile Gebrselassie måtte gi seg, men det gjorde ikke løpegruppas mest trofaste slitere, Reidar og Tomm, som var i New York og løp " det kanskje største maratonløp av dem alle", New York Marathon. Reidar er nå veldig stabil på tider rundt 3:20 på maraton; han løp Oslo maraton på 3:19:22 og var bare 3 fattige sekunder fra å perse i en nå hardere løype. Tomm løp NYM for andre eller tredje gang, og har rutinen i orden. Det er ikke alle 62-åringer som løper maraton i det hele tatt, for ikke å snakke om å fullføre på under 4:20. Det er menn som Rye er stolt av!

Høstfest Hos Mirja

Det var ett gäng glada løpare som samlades hemma hos Mirja i Østmarka. Festdeltagare välkomnades med en vælsmakande champange som fördrink och njutningen fortsatte med en utsøkt fisksoppa följd av diverse søtsaker bla en smarrig tårta bakad av Else. Kort och gott en lyckad fest med god mat och fina samtal oss løpare emellan.

Løpkläder

Vårt lager med løpkläder börjar bli magert. I fjor ändrade vi designen på kläderna så att den nu följer Ryes officiella färger. Detta är vi nöjda med dock är vi mindre tillfreds med leverantören av kläderna; Trimtex. De levererade inte vad de lovade (färgerna på det levererade tøyet var ikke i linje med de stoddprøver som presenterats samt att kvaliteten var sämre än förväntat). Frågan är nu vilken leverantör vi skall välja för framtida inköp av träningskläder. Før tillfället förs det diskussioner i hovedstyret om byte av leverantör av sykkelkläder. Om detta blir realitet bør løpegruppa yttra sig och føreslå en leverantør som kan leverera både sykkel og løpetøy. På så vis skulle vi kanskje kunna samornda våra inköp av treningstøy inom Rye. Det behövs en resurs från løpegruppa som kan ta på sig ansvar, følja upp och driva allt som har med treningstøyet att göra.