

# Maritime idret



1 - FEB 2013  
70 ÅRGANG

**SØVÆRNETS IDRÆTSFORENINGERS  
FÆLLESUDVALG**

**Formand:**

**Orlogskaptajn Søren Munk Madsen**

Rønnebærkæret 17  
rk17@webspeed.dk  
2670 Greve Strand  
Tlf. 2235 1392

**SØVÆRNETS IDRÆTSFORENING  
FREDERIKSHAVN**

**Formand:**

Orlogskaptajn Lars Eriksen  
Ydunsvej 19  
9900 Frederikshavn  
Tlf. pr.: 4130 9703  
Tlf. tj.: 9922 1430  
FIIN: 1ESK-TAK001

**SØVÆRNETS IDRÆTSFORENING KORSØR**

**Formand:**

Peder A. Madsen  
Stenvangen 12  
4220 Korsør  
Tlf. pr.: 4078 4443  
Tlf. tj.: 5830 8177  
FIIN: OLSK-BHSE08  
pedera@madsen.mail.dk

**SØVÆRNETS IDRÆTSFORENING  
KØBENHAVN**

**Formand:**

Kristen Trap  
FIIN: FSU-CFI302  
E-mail: kristen.trap@gmail.com  
Tlf.mob.: 2516 4228

**SØVÆRNETS IDRÆTSFORENING ÅRHUS**

**Formand:**

Seniorsergent Flemming Pallesen  
Tlf.pr.: 7588 3582  
Tlf. tj.: 8943 3309  
E-mail: sif@sok.dk  
FIIN: SOK-OC304  
commcenter@sok.dk

**MARINEIDRÆT**

*Er blad for Søværnets Idrætsforeninger og findes i elektronisk form på hjemmesiden.  
SIF er medlem af Dansk Militært Idrætsforbund og derigennem tilknyttet Dansk Idræts Forbund*

**SØVÆRNETS IDRÆTSFORENINGERS  
SEKRETARIAT**

A.H. Vedels Plads  
1439 København K.  
Tlf.: 32 66 42 33  
Sekretariatet er åbent:  
Tirsdag; kl. 07.00 - 13.00  
Udenfor kontortid tlf.:2516 4228  
FIIN: SIF02  
[sekretariatet@sif-idraet.com](mailto:sekretariatet@sif-idraet.com)

**SØVÆRNETS IDRÆTSFORENINGERS  
ÆRESMEDLEMMER**

Erik Harder,  
Hans Aage Pedersen,  
Henning Grevelund,  
Johnny Bannow,  
Knud Sørensen,  
Egon Persson,  
Viggo Nielsen,  
Per Fl. Jensen,  
Poul Erik Thyland,  
Viggo Thorlacius,  
Kristen Trap,  
Kurt B. Rasmussen,  
Kent Ravn,  
Søren Munk Madsen,  
Willy Kristiansen,  
Jørgen Hansen

**TRYK:**

Forsvarets Trykkeri  
Flådestation Korsør, Depot Noret, Norvangen,  
4220 Korsør.

**MARINEIDRÆT:**

Ansvarshavende redaktør: Orlogskaptajn  
Søren Munk Madsen  
Redaktion og layout: Claus Gustafsen,  
OPLOG FRH, tlf. tj.: 9922 1004  
E-mail: [webmaster@sif-idraet.com](mailto:webmaster@sif-idraet.com)

**HJEMMESIDE:**

SIF findes på Internettet på adressen:  
[www.sif-idraet.dk](http://www.sif-idraet.dk)  
Webmaster: Claus Gustafsen,  
E-mail: [webmaster@sif-idraet.com](mailto:webmaster@sif-idraet.com)

**Forside: SIF løbere i Søen rundt løbet**



## INDHOLDSFORTEGNELSE

SIF adresser m.m.	2
Indholdsfortegnelse	3
Redaktørens Klumme / Deadlines for næste numre	3
Indkaldelse til Generalforsamling SIF ÅRH	4
SIF FRH Floorball julestævne	5
Indkaldelse til Generalforsamling SIF KBH	6
SIF KBH Badminton juleturnering	7
Indkaldelse til Generalforsamling SIF FRH	8
SIF ÅRH Badmintonudvalgs juleturnering	9
Indkaldelse til Generalforsamling SIF KOR	10
SIF landsmesterskab i sportsfiskeri 2012	11
SIF FRH juleturnering i badminton	13
SIF ÅRH løbeudvalg generalforsamling	14
SIF ÅRH løbeudvalg aktiviteter	16

### Redaktørens Klumme

Det er dejligt at se at der er kommet indlæg fra flere forskellig afdelinger, det er rarest at bladet ikke er alt for præget af at redaktøren sidder i Frederikshavn.

Hvis nogen af billederne ikke er så gode som I havde håbet, så er det fordi de bliver dårligere når de skal trækkes ud af Word. Læg gerne billeder ind, men send dem også som jpg eller andet til mig, resultatet bliver som oftest bedre.

Jeg meget gerne hvis I vil benytte [webmaster@sif-idraet.com](mailto:webmaster@sif-idraet.com) til indlæg og kommentarer. Dette gælder både til bladet og til hjemmesiden.

*Claus Gustafsen*

Deadlines for Marineidræt 2011		
Nummer/Periode	Til Redaktøren	Udkommer
2 - JUN 2013	24 MAJ 2013	Uge 25
3 - OKT 2013	21 SEP 2013	Uge 43
1 - FEB 2014	31 JAN 2014	Uge 09
2 - JUN 2014	23 MAJ 2014	Uge 25

# Indkaldelse til generalforsamling i Søværnets Idrætsforening Århus

## SIF Århus

Afholder generalforsamling

**Onsdag den 20. februar 2013 kl. 1515  
i Sødalsparken**

Dagsorden:

- a. Valg af dirigent
- b. Beretning (ved *formand og udvalgsformændene*)
- c. Regnskab
- d. Behandling af forslag
- e. Fastsættelse af evt. særlige kontingenter.
- f. Valg af bestyrelse og suppleanter:

Formand:	Flemming Pallesen – på valg
Næstformand	Susanna J. Graabæk – ej på valg,
Kasserer:	Lars Rohde Steenholdt – ej på valg
Sekretær:	

- g. Valg af revisor og revisorsuppleant.

Revisor:	Birgitte Vagnholm - ej på valg
Revisor:	Keld Hentze - på valg
Revisorsuppl.:	Steen Rørbæk – på valg hvert år.

- h. Eventuelt.

Beretningerne skal fremlægges kort og informativt. Fuld beretning med eventuelt billeder, sættes i Marineidrætsbladet.

Efter generalforsamlingen er foreningen vært ved et lettere traktement. Medlemmer, der ønsker at deltage heri, bedes tilmelde sig til SIF Århus kasserer Lars Rohde Steenholdt lokal 3048 eller på FIIN SOK-LE044, eller SIF Århus formand Flemming Pallesen lokal 3309 eller på FIIN SOK-OC303.

Flemming Pallesen  
Formand



## Søværnet Frederikshavn Floorball Klub SFFK

Lørdag d 29-12-2012 mødte 17 mand frem til lidt julefloorball med det formål at få lidt af den fede julemad forbrændt. Dette blev en pæn succes med sved på panden hos alle. Der var tæt kamp mellem de 2 opstillede hold - heldigvis for alle var der udskiftere, ellers var der stor chance for, at vi var gået helt "døde". Afslutningsvis blev der disket op med lidt til frokost – både vådt og tørt. Som afslutning på året der gik, ønskede vi hinanden godt nytår og tog hjem til familien igen ved 13 tiden. Dejlig dag for alle og heldigvis heller ingen skader.

Vi har desværre ikke haft mulighed for at deltage i stævner dette år, men håber, at 2013 byder på nye udfordringer, turneringer og gerne nye spillere. Der spilles fredag i SSG hallen kl. 12-14, og hvis der er nogen, som har lyst til at lave træning søndag formiddag 10-12, er der også tid her.

Ønskes yderlig info omkring floorball kontakt en af os:

Formand Mads Damsgaard tlf.: 25 16 42 98

Lars Eriksen tlf.: 41 30 97 03

Paw Nielsen tlf.: 20 10 54 02



**Indkaldelse til generalforsamling i  
Søværnets Idrætsforening København**

# Indkaldelse

til

## Generalforsamling

i Søværnets Idrætsforening København onsdag d. 20. marts 2013 kl. 1800 på Søværnets  
Officersskole

Dagsorden:

- a. Valg af dirigent
- b. Fremlæggelse af beretning
- c. Fremlæggelse af regnskabet
- d. Behandling af forslag
- e. Fastsættelse af evt. særlige kontingenter
- f. Valg af bestyrelse og suppleanter:

Formand .....	Kristen Trap	Ikke på valg
Næstformand.....	Frank Caspersen	På valg (Modtager genvalg)
Kasserer .....	John Thomassen	På valg (Modtager genvalg)
Bestyrelsesmedlem .....	Jens Peter Ditmar Andersen	På valg (Modtager genvalg)
Bestyrelsesmedlem .....	Kurt Bagge Rasmussen	Ikke på valg
Bestyrelsesmedlem .....	Søren S. Petersen	Ikke på valg
Bestyrelsesmedlem .....	Egon Persson	Ikke på valg
Bestyrelsesmedlem .....	Leif Hartmann Jensen	På valg (Modtager genvalg)
Bestyrelsessuppleant .....	Jørgen Bendtsen	Ikke på valg

g. Valg af revisor og revisorsuppleant

Kritisk revisor .....	Axel Svendsen	På valg
Kritisk revisor .....	Per Jensen	På valg
Kritisk revisorsupplant .....	Søren M. Madsen	På valg

h. Eventuelt

Efter generalforsamlingen vil foreningen være vært ved et lettere traktament.  
Sidste frist for tilmelding til traktamentet vil være d. 13/3 2013 kl. 1200 til:

Kristen Trap  
Mobil 25164228 eller  
Mail: kristen.trap@gmail.com  
FINN: FSU-CFI302

Bestyrelsen

## SIF KBH badminton juleturnering

Så er sæsonen godt i gang og tid til en opdatering på skete og kommende arrangementer i SB KBH

### KBKr holdturnering

Der er spillet 5 kampe i KBKr, 4 vundne, 1 uafgjort.  
Dette gør at vi pt. ligger på en 1. plads.

Resterende datoer for KBKr kampe i denne sæson

Dato	Tid	Modstander	Spillested
Tor 07.02.13	18.00	40+ 7. serie Ryparken	HIA
Søn 24.02.13	14.00	ABC 4	ABC-hallen (i gården)

Det endelige program kan ses på [www.badmintonpeople.dk](http://www.badmintonpeople.dk).

Husk at notere datoerne, så Jens ikke får problemer med holdsætning

### Juleturnering

Den 30. november gik vi på banerne for at afvikle den årlige juleturnering. I år havde René fornøjelsen af at stå for løjerne på banerne og Jens stod for det praktiske omkring den efterfølgende spisning.

Som sædvanlig blev der gået til den med ildhu og der var præmier til alle.

Efter strabadserne gik vi i på restaurant "Hos Anders", hvor et større julebord ventede. Selv om anstrengelserne på banen burde have banet vejen for en stor appetit, så kneb det alligevel med at få tømt fadene.

### Klubturnering

Starten på klubturneringen går tirsdag den 26. februar. Hvor vi vil nå så mange kampe som muligt. Den efterfølgende lørdag skal de sidste kampe afvikles.

Efter at selve turneringen er afviklet, vil vi forlægge mesterskabet til et spisested ude i byen.

Præmieoverrækkelse vil foregå i forbindelse med medlemsmøde.

### Medlemsmøde

Tirsdag den 12 marts afholdes medlemsmøde, indkaldelse til mødet fremsendes via SB-Nyt og ved opslag på HIA.

### Kalender

KBKr turnering	Oktober 2012 – marts 2013
Klubturnering:	Tirsdag den 26. feb. og lørdag den 2. marts 2013
Medlemsmøde:	Tirsdag den 12. marts 2013
SIF mesterskab:	6. april 2013 i Frederikshavn. Aarhus er arrangør
Anders Open:	Tirsdag den 28. maj 2013

Husk at notere disse aktiviteter, så vi kan være rigtig mange til arrangementerne

Husk at besøge vor hjemmeside [www.sif-idræt.dk/KBH/KBH-badminton.htm](http://www.sif-idræt.dk/KBH/KBH-badminton.htm)

Klaus Hjorth

# Indkaldelse til generalforsamling i Søværnets Idrætsforening Frederikshavn

mandag den 11. marts 2013 kl. 19:00 i Cafeteriet Flådestation Frederikshavn.

## DAGSORDEN:

1. Valg af dirigent
2. Beretning.
3. Regnskab.
4. Behandling af forslag.
5. Fastsættelse af evt. særlige kontingenter.
6. Valg af bestyrelsesmedlemmer.
  - a. Formand Lars Eriksen På valg
  - b. Næstformand Anders Larsen Ikke på valg
  - c. B-Medlem Britta Thomsen På valg (modtager ikke genvalg)
  - d. B-Medlem Willy Kristiansen Ikke på valg
  - e. Kasserer Thomas Jensen Ikke på valg
  - f. B-Suppleant Jan Sørensen På valg (modtager ikke genvalg)
  - g. B-Suppleant Pia Grøndal Ikke på valg
7. Valg af revisor og revisorsuppleant:
  - a. Revisor Thorkild Carlsen Ikke på valg
  - b. Revisor Viggo Nielsen På valg
  - c. R-Suppleant Ken Normann På valg
8. Eventuelt

Efter generalforsamlingen vil SIF Frederikshavn være vært ved et mindre traktement, derfor bedes alle der ønsker at deltage heri tilmelde sig til Willy Kristiansen på tlf. 6047 8754 eller til Anders Larsen tlf. 9922 1109, mail OLSF-3050B senest 1. marts 2013 klokken 12:00.

P B V  
Anders Larsen





## SIF ÅRH Badminton juleturnering



### SIF AARHUS BADMINTONUDVALGS JULETURNERING 4. DECEMBER 2012.

SIF Aarhus Badmintonudvalg afholdte den årlige juleturnering efterfulgt af en velfortjent julefrokost i AB Hallen.

Der var 13 deltagere og d.v.s., at formanden måtte sidde over. Der gik dog ikke lang tid, før reserven måtte træde til fuldtids. Efter omkring en time til halvanden var der drama på banen og vi måtte tilkalde 112. En spiller sprængte sin akillesene, men han vendte dog tilbage iført afstivende støvle og et par krykker for at indtage frokosten sammen med os andre.

Der var stor kamp om præmierne og det var nødvendigt med en "omkamp" mellem de 3 førende for at finde rækkefølgen. Følgende deltog:

John Jensen, Kim Larsen, Leif Frederiksen, Lars Svendsen, Nicolaj Villadsen (alle medlemmer af udvalget), Ole Munch-Steensgaard, René Cincinattus, Aksel Vest, Heinz Thompson, Peter Mølgaard, Peter Mouritzen og Jan Bøgsted (gæster).

1. pladsen: Peter Mouritzen og René Cincinattus.
2. pladsen: Kim Larsen og Ole Munch-Steensgaard.
3. pladsen: John Jensen og Lars Svendsen.

På udvalgets vegne

*Susanna Graabæk*

Formand



## Indkaldelse til generalforsamling i Søværnets Idrætsforening Korsør

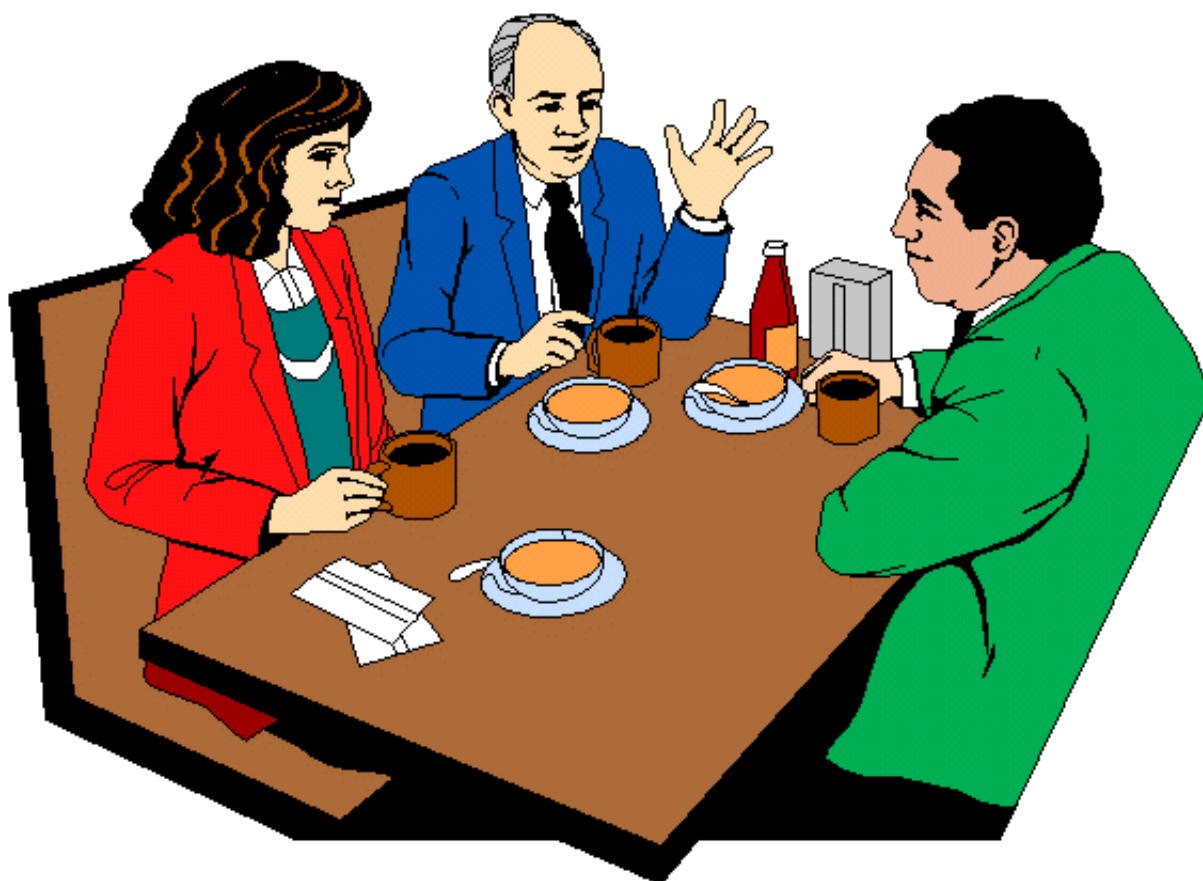
Det bliver torsdag den 21 KL 16.30.

Sted: cafeteriet på flådestationen

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Med venlig hilsen

Peder A. Madsen



## SIF landsmesterskab i sportsfiskeri 2012



Ny SIF-mester, Kurth Nielsen

I week-enden 21. -23. September var der indbudt til SIF Landsmesterskaber i sportsfiskeri, som det var blevet SIF KOR tur til at afholde.

Fredag aften mødtes vi, SIF FRH og SIF ARH, i Forsvarets Dag's lokaler på Slagelse Kaserne. Den traditionelle pølsemik blev indtaget sammen med de seneste nyheder, hvad fiskeriet både herhjemme og specielt i udlandet angår. Der er efterhånden mange, som tager til Norge for at prøve fiskeriet både i diverse elve samt på havet, og der er jo også rige muligheder deroppe. Fremmødet i år var desværre ikke det største, som vi har set. SIF FRH deltog med fire og fra SIF ARH mødte kun Robert frem. Vi var selv seks, så vi kunne jo sagtens afholde mesterskabet. Nå, men da historierne var ved at være fortalte, var det på tide at køjerne.

Lørdag morgen var morgenmaden klar klokken halv syv, og mens den blev indtaget, fordelte vi pladserne på båden. Kvant over syv kørte vi til Korsør, og gik ombord på BIEN. Af tidligere nævnte årsager, var der jo god plads på dækket. Vejrudsigten havde lovet godt med vind og en hel del byger. Planen var, at vi skulle starte med at fiske fladfisk, og senere overgå til at fiske efter torsk. Fra morgenstunden var vinden ikke særlig hård, og fiskeriet efter de flade gik fornuftigt. Da tiden med fladfiskeriet var gået, og vi skulle ud efter torsken, var det efterhånden blæst så meget op, at skipper ikke mente, det ville blive nogen god oplevelse, at ligge ude midt i Storebælt. Han valgte derfor at flytte i læ bag Sprogø, og fortsætte fiskeriet efter de flade. Det var ikke lige det, vi havde håbet på, men i sidste ende, er det vel skipperens beslutning, som vi må følge. Klokken to var vi tilbage i havn, og her foretog vi indvejningen. Det viste sig, at vi tilsammen havde over 30 kilo, fordelt på ca. 80 fisk. Der blev ikke fanget andre arter end fladfisk, selv om der ret ofte også bliver taget f.eks. fjæsing på lokaliteterne. Resultatet af det hele blev, at Kurth Nielsen, KOR blev ny SIF-mester med 51 point (6,2 kg). Nr. 2 Paw Nielsen, FRH med 45 point (5,0 kg). Og nr. 3 Gert Hansen, KOR med 41 point (4,2 kg). Til holdkonkurrencen havde ARH lånt KOR's to reserver, men det var ikke nok, idet SIF KOR vandt med 151,25 point, SIF FRH nr. med 132,5 point og SIF ARH havde 86,5 point. Største fisk blev



Finn Egebjerg og Paw Nielsen

fanget af Paw Nielsen, FRH 668 gram. Fidusen blev erobret af Finn Egebjerg FRH med flere forsøg på at adskille og samle sit hjul.

Nu skulle vi så bare have rensset fiskene. På vej tilbage til Slagelse holdt vi ind hos Lone og Jes, som hurtigt fik sat et par borde op og rigget vandslangen til. Så var det bare at gå til den. Da det var overstået, var der tid til et lille hvil inden maden skulle serveres. Vi havde lånt Slagelse Sportsfiskerforenings lokale, hvor der var god plads, så vi både kunne spise og bagefter holde præmieoverrækkelse. Efter kaffen og bortskafning af div. vinsjatter samt videreformidling af de sidste beretninger inden for fiskeriet, var det tid til at finde køjerne igen. Søndag morgen indtog vi igen morgenmaden i Forsvarets Dag's lokale, hvorpå vi fik sagt farvel, og jyderne kunne begynde en længere tur hjemover.

Tak til alle der deltog, og var med til at gøre vores mesterskab til en del af SIF 40 års jubilæums historie.

*Gert Hansen*  
SIF KOR



Vinderholdet fra Korsør

## SIF Frederikshavn badminton juleturnering 2012

Lørdag d 24-11-2012 var dagen, hvor "Nisserne" skulle have afgjort årets Juleturnering i badminton. Vi startede ud kl.14 med de mange kampe, som skulle afvikles. Efter en masse spændende kampe blev vi færdige omkring kl. 17, hvilket passede fint, da der var spisning i messen på flåden kl.18.30 - så der var lige tid til et bad og en lille en, inden aftenens arrangement løb af staben. Maden var fra To Takt, ganske udmærket og masser af det. Der var højt humør og der blev "drillet" med et glimt i øjet. Præmier blev uddelt og resultaterne af dagens kampe blev.

1 Plads. Katja, Mogens & Lars

2 Plads. Preben & Karl

3 Plads. Paw & Iver

Tak til formanden & frue, bestyrelsen og medlemmerne for at holde traditionerne i hævd og på gensyn næste år.

*Paw Nielsen*

SIF Frederikshavn Badminton



To af "Nisserne"

# SIF Århus løbeudvalg generalforsamling

REFERAT AF GENERALFORSAMLING i løbeudvalget den 3. september 2012

Der var sendt dagsorden ud til løbeudvalgets medlemmer forud for generalforsamlingen.

Deltagere; Vagn Frandsen (VF), Kim G. Jeppesen (KGJ), John P. Henriksen (JPH), Helge H. Nielsen (HHN), Susanna Graabæk (SUS) og Nicolaj F. Villadsen (NFV).

Afbud: Jan B. Hansen (JBH), Anne L. Olesen (ALO), Birgitte Vagnholm (BV), Bodil Harbo (BH) Peter L.K. Larsen (PLKL), Jørgen S. Larsen (JSL), Helge Christensen (HC).

## **A. Valg af dirigent.**

Udvalget er nystartet og der var mange ting som skulle drøftes, så der blev ikke kampvalg på denne post, da Forslag/drøftelser/beslutninger vil blive foretaget i god ro og orden.

Generalforsamlingen var lovligt indvarslet, og løbeudvalget er beslutningsdygtigt, da det lever op til betingelserne for at kunne kalde sig et udvalg ifm. antallet af medlemmer.

## **B. Beretning**

NFV: Baggrunden for at starte dette udvalg var, at der længe havde været stemning i SOK Århus, for at få oprettet et decideret løbeudvalg, da der er mange som løber, og at løbe er at leve, og flere løber i klubregi, selvstudium eller i små grupperinger.

Der blev tidligere på året udsendt mail til (SOK-ALLE) i Århus området, og opfordring til at joine Århus city halvmaraton som pilotprojekt, for evt. kommende udvalg og events. Der var positiv respons, og der deltog en håndfuld til løbet og gennemførte.

Ligeledes blev der senere udsendt en invitation, til at joine cross country hos vores "brødre i grønt" i Holstebro, NFV deltog og viste den uslebne fane frem, og løbeudvalget fra SOK var repræsenteret ved dette arrangement.

Jeg har tilladt mig at brande os i kommende Marineidræts blad, og omkring hvad der var sket med "løberne" fra SOK siden SIF Århus's generalforsamling i marts 2012.

Hvad der skal være udvalgets mål og vision, tages under pkt. d.

## **C. Regnskab.**

NFV: Udvalget skal have udarbejdet et budget til næste år, og vi har pt. fået 2600kr i driftstilskud fra SIF Århus, som allerede har fået ben og gå på, ifm. Refundering af bilag for deltagelse i officielle løb. Jeg vil ansøge om yderligere driftstilskud, så vi kan få efterårets projekter i hus.

## **D. Indkomne forslag.**

NFV:

1. En vision, kunne være, at vi arbejdede os hen mod at deltage i store arrangementer næste år, som Copenhagen Maraton og Berlin halvmaraton. Dette kan gøres til fornuftige penge, hvis vi planlægger på militær indkvartering, og trækker på vores eksterne løbenetværk.
2. Deltagelse i forskellige officielle løb, og fortæller den gode historie udadtil.
3. Arrangere et løb i Århus for andre militære idrætsforeninger.
4. Arbejde for vintergear til løb.

VF/JPH/HHN:

1. Det kunne være spændende at trække på vores medlemmers kompetencer, og få arrangeret nogle løbeaftener, med evt. undervisning og gode fif, måske vi kunne overtale JBH til at deltage og komme med fif og træningsprogrammer for nye løbere.

2. Arrangere planlagte løb i ifm. Normal arbejdstid, da flere løber før/under/efter og hvis tjenesten tillader dette, og man får planlagt dette i god tid.

SUS:

1. Jeg har nogle gode forbindelser omkring fremstilling af løbetrøjer med tryk i god kvalitet, vi kender den allerede fra DHL-stafetten, hvor vi vanlig tro, løber i forsvaret trøje og årets farve. Vi skal bare have fundet et slogan, så udvalget får et ejerforhold til trøjen.

/udvalgets medlemmer går i tænkeboks over et kommende logo.

2. Der er tidligere blevet indhentet tilbud fra firmaer omkring løbetøjspakker, og prisen afhænger selvfølgelig af, hvor mange der bliver bestilt, man kunne sende en mail ud til SOK-ALLE at der er penge at spare, ved køb af pakke. Løbepakken skal selvfølgelig indeholde vinterløbetøj, og der skal være medlemsfordel ved køb.

/SUS, NFV og JPH arbejder videre med dette.

3. Der er flere i Staben i sødalsparken, som ikke er klar over, at vi er startet, så lad os lave et opslag til FIIN nettet og på opslagstavlerne i divisionerne.

4. Der er mange potentielle emner og personer som kunne være interessante for løbeudvalget, så det kan gå hen og blive stort, men kræver noget koordinering og planlægning.

### **E. Fastsættelse af særlige kontigenter.**

NFV:

Ref. Samtale med SIF Århus, er særkontigenteret til løbeudvalget sat til 100kr om året pr. medlem indtil videre, men skal evt. justeres næste år omkring vores aktivitetsniveau og udgifter.

Alle:

"Vi" må finde ud af hen af vejen, hvilke løb der gives tilskud til, og hvor meget. Vi er som sagt i work up fasen, men det skal nok komme til at balancere. Det skal være sådan at alle føler tilhørsforhold til "klubben", og forbliver en ildsjæl :-)

### **F. Valg af bestyrelse:**

Formand: NFV blev valgt (varetager også kasserer funktionen)

Næstformand: KGJ blev valgt

Bestyrelsesmedlem: JPH blev valgt

### **G. Eventuelt.**

Der er et stort arbejde forude, for at få løbeudvalget på verdenskortet, og skabe grundlag for den gode beretning.

Referent:

*Nicolaj F. Villadsen*

Normalt bringer bladet ikke referater af de enkelte udvalgs generalforsamlinger, men da der her er tale om et nyt aktivt udvalg har redaktøren taget det med, og at de er aktive kan I læse på de næste sider. Fremover vil udvalgsreferater være at finde på hjemmesiden.

## SIF Århus løbeudvalg aktiviteter

SIF Århus løbeudvalg er så småt ved at få "gode" ben, og været repræsenteret i følgende løb siden "sidst".



"Marselisløbet" 2012

Ved årets Marselisløb i Århus, var KK H.B. Nielsen og OS N. Villadsen repræsenteret fra SIF Århus løbeudvalg.

Hvad der skulle være en "walk in the park", og sprøde tanker om banerekord, skulle vise sig at skulle revurderes, og ikke mindst genovervejes.

Starten foregik fra Tangkrogen og i "rask" løb ud af standvejen. Man kunne hurtigt mærke Varnerundingen nærme sig, og man begyndte så småt, at føle opslugt af den nordligste grænse af Marselisborg skoven.

Det var nu tid til at finde løberytmen "frem", og efter at have passeret varnabækken, løber man op mod Dyrehaven.

Har man overskud på dette tidspunkt, til "se til venstre" og ikke mindst "lige ud", kan man nyde havet, og de høje træer som "går" helt ud til de bratte skrænter, og kun få steder har man noget lignende i Danmark.

Der løbes hen mod Tudsedamsmosen og djævløften, og turen er stadig ok i svingende stigninger, og fortsætte mod Gåsehaven og Hørhaven og ender ved Blommehavens Camping. Man befinder sig nu i forholdsvis fladt terræn, men det er nu slut for de næste tre kilometer, så det er med at være "keep cool".

Løbet fortsætter mod Ørnereden over Svineryggen, som er beplantet med store og flotte bøgetræer, som bekendt Danmarks nationaltræ.

Det begynder nu for alvor at "løbe" op af bakke og ruten bliver smallere, dog ikke noget af betydning, da løberne automatisk sætter farten lidt ned.

Distancen frem mod toppen af Gyvelhøj er et af de smukkeste steder i Marselisborgskoven, og denne del af løbet skal nydes, så fokus skal evt. flyttes fra kroppens "tunge" pusten, til en fryd for øjet.

På denne del af løbet er der masser af variation i terrænets niveau, og fra toppen af Gyvelhøj går turen kraftigt ned ad bakke, og man "rammer" til sidst asfaltvejen, og de næste ca. 600 meter er forholdsvis flade, indtil man møder Horsevadbakken.

Horsevadbakken, som "indenfor" 200 m kravler sig op i himmelen, og farten nedsættes og der lades op til de sidste kilometer, som er det rene slaraffenland for løberen.

Efter toppen af Horsevad flader løbet ud, og der løbes i et skønt område med et svagt faldende niveau.

Den tiende kilometer er et langt "fald", også kaldet møllerens fald, og går ned mod Thors mølle, et gammelt møllested som i mange år har været en velkendt restaurant, og helt klart et besøg værd.

Løbemæssigt føler man sig brugt og slidt, men der løbes stadig med overskud, da der er nu kun er en stigning tilbage.



Nu venter opløbet forude, og ved Varna løber man over Skindertofte - den modsatte vej af "udrejsen", inden det går ned mod Tangkrogen.  
Alt i alt et løb, som er et "besøg" værd.



"Gepard" løbet 2012.

Løber nr. "107" Birgitte S. Vagnholm deltog i årets Gepardløb, som blev afholdt i Ree-parks fantastiske omgivelser. Distancen sagde 10km og blev gennemført igennem parken på en lækker natursti, hvor man blev udfordret i et varieret terræn og tilskuerne var Vildhunde, Gnuer, Bjørne og andre vilde og spændende dyr. Efter at sveden havde lagt sig, og målstregen var passeret, var der mulighed for at nyde resten af dagen på en safari tur med landrover. Et løb der klart kan anbefales.



"Søen rundt" Danmarks smukkeste løb.

Den 16 SEP deltog OS Nicolaj Villadsen i halvmaraton løbet "søen rundt" i Skanderborg. På start nummeret står der "NEM", og det skulle vise sig at ruten, var alt andet en "nem" ☺ Det er en speciel og "åndelig" oplevelse, at løbe rundt om Skanderborg sø. Når man om sommeren ligger med promille i årerne, og lytter til musikken i dyrehaven, kan der være langt fra himmel til virkeligheden. Løbet består af en udfordrende og krævende rute, og med varierende og vekslende underlag. Som løber med maritimt blod i årerne, vil man påstå, at der var mange buler på suppen, og det var ikke på vandet. Som oppe så nede og af sted det gik, for at slutte med en æresrunde i dyrehaven, for at enrouté mål. Erfaringsportalen vil påstå, at ruten er et fantastisk træningsløb på halvmaraton distancen, og man skal ikke umiddelbart forvente, at sætte personlige rekorder på et så krævende løb, for både elite løbere og motionister.

Af:

*Nicolaj Villadsen*



Det var en flok, 15 i alt, glade og forventningsfulde cykelrytter som tog af sted fra Flådestationen mandag aften den 20. august 2012, for at påbegynde en lang rejse til Bornholm hvor vi skulle deltage Dansk Militær Idrætsforbunds landsmesterskab i landevejscykling.

Turen til Køge forløb uden nævneværdige oplevelser. Vi havde bestilt færgebilletter i god tid så køjerne var klar da vi kom ombord på færgen. Det samme kunne ikke siges om mange af vores konkurrenter. Ikke uventet var størstedelen af vore konkurrenter fra de andre værn og cykeludvalg, også med samme færge så der blev lystigt snakket cykling og materiel i ventetiden.

Vi ankom til Rønne tidlig tirsdag morgen og vi begav os direkte til Almegårds Kaserne som skulle danne rammen om stævnet.

Vi indtog vores morgenmad sammen med de mange værnepligtige og efter indkvarteringen og indskrivningen, besluttede vi at vi ville køre ud og se på de to ruter vi sener skulle gennemkøre. Turen bragte os til Hammershus og Gudhjem. "Hammeren" ligger stadig majestætisk og skure ud over Østersøen og er altid et besøg værd. Gudhjem er jo også en skøn plet, og vi skulle lige undersøge hvordan man cykler på en røget sild og en Krølle Bølle Is.

Efter at vi havde analyseret ruterne, som et sted mest mindede om et hjulspor man havde smidt asfalt på, begav vi os til Rø by hvor enkelstarten skulle starte. Kl. 16:30 tog 1. Rytter af sted på ruten, og vi andre startede med 1. min. mellemrum.

Solskinsøen levede op til sit navn denne eftermiddag og ruten var også hel fin, selvom den ikke var en typisk enkelstarts rute, den var meget kuperet og ikke alle steder med et helt jævnt underlag, men i det store og hele var det et godt løb hvor vi fik flotte placeringer, bedst var Torben Larsen med er 3 plads i Old Boys klassen.

Efter målgang, begav vi os tilbage til kasernen til et dejlig varmt bad og en Kammeratskabsaften med grillmad og en enkelt bette øl. Der blev tid til lidt cykelsnak, inden vi fandt køjen på belægningsstuen for at være frisk og udhvilet til næste dags Linjeløb.

Onsdag morgen bød på lidt "uldent" vejr, vejrudsigten truede med regnvejr, ikke de bedste udsigter til et cykelløb, men på den anden side heller ikke nok til at ryste os. Vi indtog et solidt morgenmåltid, og begav os herefter til start området, som var placeret midt i kasernen. Kl. 09:30 stod vi alle og trykkede os lidt under de truende skyer, for at høre stævnelederens instruktion til løbet. I samme øjeblik han blev færdig med instruktionen, og 1. starttrække begav sig til startlinjen, åbnede skyerne sig og en sand syndflod regnede ned over os, det tog kun 3 sekunder inden vi var gennemblødte.

Den kraftige regnbyge blev skyld i at starten blev udsat en halv time da det var umuligt at cykle i det meget vand der kom ned fra himlen og dannede floder på asfalten.

Lige så pludselig som det startede sluttede det og vi linede igen op til start nu var det jo kun den stadig stigende vind vi skulle slås med.

Starten gik og løbet gik i gang, igen var det en fin rute som ikke var så kuperet som vi frygtede, der var blot en stor bakke på ruten til gengæld var den også 4 til 5 km. lang og den trak virkelig tænder ud, specielt da vi skulle over den 3 gange.

Også Linjeløbet bød på pæne resultater for os, vi var alle tilfredse med resultaterne, specielt kan nævnes at Mads Damsgaard på fornemt vis kørte sig til en 1. plads i klassen Senior B., og dermed uofficielt Dansk mester. Det skal ligeledes nævnes at vi indtog andenpladsen i holdmesterskabet med Torben Larsen og Kim B. Olsen.

Efter præmieoverrækkelsen lå nu blot den lange rejse til Frederikshavn foran os. Vi nåede Frederikshavn kl. 03:00 torsdag morgen. Selv den sene ankomst kunne ikke tage humøret fra os, og alle var enig om at det havde været en kanon fin tur både socialt og resultatmæssigt. Sluttelig vil jeg, på SIF rytternes vegne, sende en stor tak til arrangørerne, Bornholms Værns Idrætsforening, for et godt og vel tilrettelagt stævne, som vi vil tale om mange år frem i tiden, og vi har nu et helt klart billede af de strabadser Bornholmerne skal igennem før de stiller op til konkurrencer her på fastlandet.

Henrik Hugger  
SIF Frederikshavn





*Stadig  
Förnu!!*