30. MAJ 2019

Eventyr LØBET







Koncert med
DJ O-Beat feat.
Shaker Brothers
og Infernal



ARRANGØR:
ODENSE GYMNASTIKFORENING
OGF EVENTS

INDHOLD

Velkomst fra OGF....3
Velkomst fra Odenses borgmester....3
Hvad er Eventyrløbet?....4
Et løb for alle - lige noget for sparekassen....5
Gode tips til Eventyrløbet 2019....7
Koncert med Infernal....9
Koncert med DJ O-Beat feat. Shaker Brothers....9
Odense Atletik....10
Fortræning til Eventyrløbet....11
OGF Motion....12
Gymnastikafdelingen og TV-afdelingen....14
Portræt Maiken Knudsen....16
Tidtagning, opmåling af ruter & sikkerhed....20
Donationer fra Eventyrløbet 2005 - 2019....22
DHL Stafetten i Odense 2003 - 2019....24
Jacob Stengaard - eliteløber i Odense Atletik....26
Rutekort i Eventyrløbet 2019....28
Eventyrløbets børneløb 2007 - 2019....28
Hvor mange løber på Fyn?....29
Historie: Eventyrløbet i 1994....30
Eventkalender 2019....31

EVENTYRAVISEN 2019

JOURNALISTER:
Henrik Lund Jensen (DJ)
Claus Falkenby (DJ)

FOTO:
Jysk Fynske Medier
Michael Bager
Gormfoto.dk
Claus Falkenby
Erik Laursen
Lone Dybdal
Henrik Lund Jensen

REDAKTØRER:
Poul Grenaa (ansv.)
Henrik Lund Jensen (DJ)

LAYOUT:
JFM Grafisk, Gitte Thomsen

TRYK:
Jysk fynske medier

SPONSORER:

PROGRAM FOR EVENTYRLØBET

9.40	Officiel velkomst
10.00	Børneløbet på 2 km (3 -14 år) starter
10.30	10 km-løbet starter
10.40 (ca.)	Præmieoverrækkelse i Børneløbet ved mål
10.45	Eventyrløbets børneevent åbner i Idrætshal 1
11.15	5 km-løbet starter
14.30	DJ O-Beat feat. Shaker Brothers går på scenen
15.15	Præmieoverrækkelser i 5 km og 10 km-løbene
15.25	Præmieoverrækkelser til de største hold og overrækkelse af donationer
16.00	Infernal går på scenen
17.30	Tak for i år!

VELKOMMEN TIL EVENTYRLØBET 2019!



Den 30. maj lægger Odense endnu engang underlag til Eventyrløbet. Uanset om du er garvet superløber eller komplet nybegynder, så er Eventyrløbet en odenseansk tradition, som du ikke må snyde dig selv for.
Til Eventyrløbet iklæder vi os sportstøjet og binder snørebåndene for at løbe en tur på de odenseanske stier med vores familie, venner eller kollegaer. Som Danmarks næststørste endagsmotionsløb med op mod 22.000 deltagere samler løbet hele byen på kryds og tværs.
Undervejs på ruten skaber de mange heppere en fantastisk stemning, der gør det hele lidt lettere, når benene begynder at blive tunge. Og når løbeskoene krydser målstregen, er der lagt op til en velfortjent fadøl, grillpølser og god musik. På den måde giver Eventyrløbet os en anledning til at dyrke fællesskabet. Det er vigtigt - for motion er langt sjovere, når vi gør det sammen.
Eventyrløbet kunne ikke blive en realitet uden det enorme stykke arbejde, som arrangørerne og de mange frivillige yder. Derfor skal der lyde en stor tak til alle jer, der er med til at skabe en af Odenses største folkefester.
Jeg glæder mig til, at Eventyrløbet afholdes for 42. gang - og til at se jer ude på ruten.
Godt løb!

PETER RAHBÆK JUEL
Borgmester, Odense



ARRANGØRERNES VELKOMST

På vegne af OGF har vi fornøjelsen for 42. gang at byde alle deltagere og publikum velkommen til det klassiske Eventyrløbet. Siden 1978 har op mod 600.000 motionsglade deltagere på Kristi himmelfartsdag været med til at skabe en sand folkefest i det nordvestlige Odense. I start- og målområdet i Bolbro/Højstrup og ude på ruterne langs Stavis Å og gennem Åløkke- og Snapind-skovene. Og rundt omkring i telte og på standpladser i området. Koncerterne med fine musikere har i 17 udgaver af løbet været den perfekte afslutning på en frisk tur i løbeskoene.
Uden en meget stor og dygtig indsats fra vores mange hundrede frivillige hjælpere kunne vi ikke arrangere Eventyrløbet år efter år. Derfor skal der lyde en stor tak til alle, der giver en hånd med i ugerne op til løbet - og på selve løbsdagen. Som er vagter, vejvisere, skænker væske, sætter hegn op og meget andet - og rydder op efter løbet. Vores hjælpere og officials har mulighed for at deltagere i forløbet onsdag aften.
I denne løbsavis finder du en række informationer om de mange tilbud, som OGF har klar til dig på alle årets dage. Som løber, gymnast, atletikudøver, cykelrytter, walker eller bridgespiller. Vi er en af byens største foreninger med plads til alle fra 0 - 99 år.
Velkommen i OGF - Velkommen til Eventyrløbet 2019!

STYREGRUPPEN
LØBSLEDER POUL GRENAA



EVENTYRLØBET 2019

LØBSREKORDER:

10 KM:		
Mænd: Wilson Kogo, Kenya	29.33	2002
Kvinder: Gitte Karlshøj, Danmark	33.37	2000
5 KM:		
Mænd: Kipruto Tanui, Kenya	14.12	2001
Kvinder: Anna Holm Baumeister, DK	16.25	2015

DELTAGERE:

Ca. 20.000 tilmeldte forventes i år. Ca. 4.000 deltagere på 10 km, ca. 14.000 deltagere på 5 km - og ca. 1.400 i børneløbet (+ 600 ledsagere).
Deltagerrekorden er fra 2010: 25.186 tilmeldte og 21.064 gennemførende.
Eventyrløbet rundede i 2015 den halve million tilmeldinger gennem tiderne! Nu er løbet oppe på knap 600.000 tilmeldte deltagere gennem 42 år.
Børneløbet på 2 km: Afvikles for 13. gang i år med ca.1.500 tilmeldte løbere i de tre aldersgrupper mellem 3 - 14 år: 3 - 8 år, 9 - 11 år og 12 - 14 år (alder på løbsdagen)
2018: 17.673 tilmeldte, heraf 12.034 på 5 km, 3.698 på 10 km og 1.391 i børneløbet & 550 ledsagere.

DE HURTIGSTE I 2018:

10 KM:	
Peter Glans, DK	32.07
Sisse Bogetoft, DK	39.04
5 KM:	
Andreas Lommer, DK	14.51
Simone Glad, DK	16.58
BØRNELØBET 2 KM:	
Magnus Klose	6.20
Maja Tygesen	7.08

LØBSHISTORIE

Eventyrløbet for 25 år siden? Læs den spændende historie om den nye 5 km-distance, om kampen mod den kvælende varme - og om det vindende kærestepar. Det hele på side 30!
Eventyrløbets jubilæumsbog fra 2017 „40 år i EVENTYRLIGT LØB“ kan afhentes gratis på OGF´s kontor, ved fortræningerne - og på selve løbsdagen. Forfattere til bogen er Claus Falkenby og Henrik Lund Jensen.
Læs mere om Eventyrløbet gennem 42 år. Se film, reportager og hundredvis af billeder her:
www.facebook.com/eventyrlobet.dk

STYREGRUPPEN

Eventyrløbet organiseres og ledes af en styregruppe med ni medlemmer:
Poul Grenaa - *formand og løbsleder*
Carl Pedersen
Maiken Knudsen
Kurt Høybye
Karen Høybye
Stein Borgtoft
Morten Schreiner
Sonja Klingenberg
Ruth Wittrup





ET LØB FOR ALLE

- LIGE NOGET FOR SPAREKASSEN

Når de mange tusinde deltagere i Eventyrløbet 2019 sendes ud på den skønne rute i Odense, er det for femte år i træk med Middelfart Sparekasse i Odense som hovedsponsor. Afdelingsdirektør Thomas Bo Jørgensen er klar til at sende løberne af sted - med hjælp fra sparekassens maskotter, Mulle og Spjæt.

For marsvinet Mulle og søstjernen Spjæt er et par populære følgesvende. Og de får sendt high fives til mange af deltagerne i børneløbet. Eventyrløbet er hyggeligt løb for hele familien, og Mulle og Spjæt er om nogen med til at sprede hygge og stemning, siger Thomas Bo Jørgensen.

Selv om han for femte år i træk skal sende løberne ud på ruten, er det ikke blevet en vanesag: - Jeg tror aldrig, jeg bliver træt af at se så mange spændte og forventningsfulde ansigter. Stemningen er altid i top, og der er et fantastisk fællesskab, hvor der snakkes på kryds og tværs i flokken af løbere. I sparekassen vil vi altid gerne bidrage til at styrke fællesskaberne, så det giver rigtigt god mening for mig at sende løberne af sted, siger Thomas Bo Jørgensen.

TRE GANGE FORTRÆNING FRA SPAREKASSEN

Det er altid sjovest at løbe, hvis ben og lunger er nogenlunde klar til udfordringen. Derfor sørger Odense Gymnastikforening hvert år for at arrangere fortræning til løbet, hvor det er helt gratis at løbe med. Tre gange i maj, den 1., 8. og 15. maj, er der afgang fra Middelfart Sparekasses Odense-afdeling på Dalumvej 54: - Jeg har nogle meget løbeglade kolleger, så de får nogle ekstra gode arbejdsdage, når de kan slutte dagen af med en løbetur. For deltagerne er der også mulighed for at løbe med en sportstaske, for vi sætter nogle stykker på højkant ved hver fortræning, siger Thomas Bo Jørgensen.



Vi har overskud til dig og din økonomi

I Middelfart Sparekasse i Odense har vi overskud til dig, og vi er klar, når du har brug for det. Du får en personlig rådgiver, som du kan kontakte direkte, og du kan få rådgivning fra kl. 8 til 18.

Vi arbejder hver dag på at være bedst til kunder og er flere gange blevet kåret som pengeinstituttet med de mest tilfredse kunder senest i efteråret 2018.

Hvis du også gerne vil være en af Danmarks mest tilfredse kunder, så kom ind og hils på os. Du kan også læse mere på **midspar.dk/odense**

MIDDELFART SPAREKASSE
Odense

Dalumvej 54B · 5250 Odense SV
88 20 84 60 · midspar.dk/odense

Revision

Bogføring

Regnskab

Rådgivning

Selvangivelser

Skat



Steen Aagaard
Revision
Statsautoriseret revisor
Lærkevangsvej 4 - 5260 Odense S
Tlf: 66 19 31 25 Fax: 66 18 40 08
E-mail: steenp-aa@jubii.dk



NYT TILTAG ...

For deltagere, der løber hurtigt med babyjogger og "racerunners", vil der på både 5 km og 10 km være en separat startgruppe mellem 1. og 2. startgruppe. Se mere på vores infoside www.ogf.dk.

Murermester
Poul
"SKIPPER"
Lund Nielsen

Næsbyvej 89, 5270 Odense N
Telefon: 40 35 09 14
Mail: skipper@nalnet.dk

Vi løber **hurtigt,** så dine **tryksager** kommer i mål **til tiden**

Vi hjælper også gerne med grafisk assistance og vejledning



www.digitaltrykodense.dk

ER DU KLAR TIL EVENTYRLØBET?

ER DU RUTINERET LØBER ELLER REN NYBEGYNDER? HER ER TI GODE TIPS TIL DETTE ÅRS LØB

AF HENRIK LUND JENSEN

Vær forberedt til Eventyr-løbet. Tjek dit løbetøj og sko dagen før. Spis god morgenmad tre timer før start på løbsdagen, og drik ½ - 1 liter væske inden løbet. Tjek vejrudsigten.

1

2. Pas din træning op til løbet - og deltag gerne i fortræningen (s. side 11).

2

3. Kom i god tid - og vær klar over, hvilken start-gruppe, du skal stille op i. Og, på hvilket tidspunkt, starten går.

3

Stil op med DIT EGET STARTNUMMER. Ændringer af navn, distance m.m. kan klares af løbskontoret.

4

Stil op i den RIGTIGE STARTGRUPPE. Start i forkert gruppe kan medføre diskvalifikation.

5

Undlad venligst at løbe med musik i ørerne. Lyt til speakerne og følg officials informationer og anvisninger.

6

Vis hensyn ude på ruten.

7

Har du spørgsmål i forbin-delse med løbet, kontakt løbskontoret i god tid.

8

TAL PÆNT til officials og hjælpere på løbsdagen. Respekter de anvisninger, som bliver givet. HUSK, at alle hjælpere arbejder frivilligt, for at deltagernes oplevelse bliver så god som mulig. Giv en „high-five“ og et smil!

9

ALKOHOL er ikke forbudt på ruten. Men vi anbefaler et moderat indtag af drikkevarer undervejs i Eventyrløbet. Af hensyn til sikkerheden på ruten - og af hensyn til de øvrige deltagere.

10

EVENTYRLØBET ØNSKER ALLE ET GODT OG VELGENNEMFØRT LØB!

FØLG MED I VORES LØB

I OGF Events har vi været glade for vores egen app.
Her har du kunnet følge med i alle de løb, vi har afviklet.
Men nu har vi lidt færre løb, så vi har valgt at gå over til UltimateLIVE app.
Her kan du følge med i de to store løb Eventyrløbet og DHL Stafetten.
Ultimate leverer tidtagningsudstyr og startnumre med chip til vores løb.

BLIV SPONSOR I DIN LOKALE KLUB MED FYNSKSUPPORT

- uden det koster dig noget

Energi Fyns sponsorordning FynskSupport udbetaler i år samlet 1,1 million kroner til fynske klubber og foreninger. Penge, som den enkelte klub eller forening kan bruge til lige netop den ting eller de aktiviteter, som klubben eller foreningen har brug for.
- Som fynboernes foretrukne energiselskab er det vigtigt for Energi Fyn at støtte op om mangfoldigheden i det fynske foreningsliv. Med vores sponsorordning FynskSupport støtter vi klub- og foreningslivet bredt på Fyn og på tværs af aktiviteter, fortæller Finn Andersen, kommercieldirektør hos Energi Fyn.

PENGENE SKABER GLÆDE
- Vi har et tæt samarbejde med de mange klubber, som er med i FynskSupport, og det gør os naturligvis glade, når vi hører, at pengene fra FynskSupport bidrager positivt ude i klubberne. For eksempel fik DHG håndbold i 2018 21.314 kr. fra FynskSupport, og pengene hjalp med etableringen af nye strandhåndboldbaner. Morud Idrætsforening fik 24.875 kr., som blandt andet blev brugt til en ny fitnessafdeling. Derfor kan vi konstatere, at FynskSupport skaber stor glæde ude i de lokale klubber og foreninger, siger Finn Andersen.

DU KAN OGSÅ STØTTE DIN KLUB
Enhver kan blive sponsor i sin lokale klub eller forening, og det vel at mærke uden at det koster ekstra. Hvis man køber el eller gas gennem FynskSupport, så bliver man sponsor for en fynsk klub eller forening efter eget valg. Man betaler kun for den el eller gas, som bruges, og hvor Energi Fyn giver 2 øre/kWh el og 6 øre/m3 gas til den klub, som man ønsker at støtte.
- En typisk husstand bruger omkring 4.000 kWh el om året, så hver aftale giver klubben 80 kroner ekstra - og det hvert år som ordningen ønskes. Det kan blive til et ret anseeligt beløb, udtaler Finn Andersen.

Man behøver ikke selv at være medlem af en klub eller forening for at være med i FynskSupport. Både familie, venner og lokale virksomheder kan tilmelde sig, og dermed støtte lokalsamfundet og foreningslivet på Fyn.
- Vi har en fornemmelse af, at fynboerne rigtig gerne vil støtte og handle lokalt, og det giver vi dem muligheden for med FynskSupport, uden at det koster ekstra, fortæller Finn Andersen.

EN POPULÆR ORDNING
Der er stor forskel på, hvor meget den enkelte klub og forening får udbetalt. De mest aktive klubber kan glæde sig over en check på mere end 30.000 kr., mens andre klubber kun lige er startet op.
- Klubberne gør en stor indsats for at udbrede FynskSupport blandt deres medlemmer, naboer, virksomheder og andre, der kunne tænkes at støtte op om klubbens aktiviteter via deres el- og gasforbrug, slutter Finn Andersen.

TILMELD DIG HURTIGT OG LET
Vil du også gerne være sponsor i din lokale klub eller foreninger, kan du læse mere om FynskSupport og se de over 500 klubber og foreninger, som du kan støtte på www.fynsksupport.dk.



LÆKKER GRILLBUFFET TIL EVENTYRLØBET

Mad Med Sjæl tropper op til Eventyrløbet med en spændende grillmenu til både fællestelt og frivillige.
Det fynske cateringfirma Mad Med Sjæl serverer igen i år mad til Eventyrløbet, hvor den står på grillpølse og hjemmelavet flæskestegssandwich til gæsterne i fællesteltet og de mange frivillige.
Mad Med Sjæl leverer mad til en bred vifte af arrangementer, og for at sikre et højt niveau året rundt har køkkenet et par centrale værdier at arbejde ud fra:
"Her i køkkenet lægger vi stor vægt på råvarernes kvalitet og den gode service. Samtidig står vi for en skarp planlægning, og det hjælper os en hel del, når nu vi leverer til så mange forskellige arrangementer", siger Kent Kristensen, indehaver af Mad med Sjæl.

ET MOBILT CATERINGFIRMA
Mad Med Sjæl har fast køkken på Nordfyn, men ankommer til Eventyrløbet i firmaets mobile køkken, der rangerer blandt de travleste arbejdsstationer på dagen. "Vi er et meget mobilt cateringfirma. Med vores topmoderne køkkenvogn kan vi komme rundt overalt, så længe der er el og vand. Vi kan levere maden direkte til døren eller – som vi gør til Eventyrløbet – slå os ned på pladsen og forberede maden og servicere deltagerne lokalt", slutter Kent Kristensen.
Til Eventyrløbet den 30. maj vil Mad Med Sjæl være at finde foran OGF's klubhus samt i fællesteltet foran musikscenen, hvor der vil være en lækker grillbuffet. En spisebillet koster kr. 140,-, og buffeten er åben fra 12.30 til 14.30.



INFERNAL

Lina Rafn og Paw Lagermann er med deres selvskabte partymonster Infernal en af de mest konsistente og dynamiske duoer i den danske musikbranche. Med hits som blandt andre "From Paris To Berlin" og "Kalinka" leverer duoen shows, som er sprængfyldt med power, der fra første anslag fanger folk ind - og river dem rundt.
Paw og Lina har stået trofast på scenen siden 1997, og de har siden været insisterende uafviselige med mere end 26 single-udgivelser, der alle på fornemste vis medvirker til, at en Infernal-koncert kan virke som et overflødighedshorn af hits.

DJ O-BEAT

Bag kunstnernavnet DJ O-Beat gemmer sig en DJ og producer med det borgerlige navn Lars Olesen. DJ O-Beat har spillet over 1000 jobs igennem årene - en bred vifte af firmafester, festival, stadion, bryllup, events og klubjobs.
Sidste år spillede han bl.a. på Nord Energi Arena til åbningen af Dana Cup i Hjørring for over 10.000 publikummer, Skvulp Festival med et propfyldt telt, Gadefesten med TooManyLefthands og spillet opvarmning for bl.a. BRO, Dizzy Mizz Lizzy og Brandon Beal.
Ved siden af DJ-karrieren arbejder Lars som booker og manager for bl.a. Shaker Brothers, som også optræder inden INFERNAL indtager scenen i Odense. Man kan læse mere på www.fb.com/SupportEventDenmark og www.SupportEvent.dk.
"Jeg glæder mig utroligt meget til, at komme og spille til Eventyrløbet, som er et helt fantastisk løb med en masse glade og feststemte mennesker".

SHAKER BROTHERS

Shaker Brothers består af tvillingerne Mohammed og Yaser, som er 29 år gamle. De har spillet trommer i 9 år, hvor de i løbet af årene har samlet sig en masse erfaring, som de tager med sig til enhver koncert. Shaker Brothers gjorde sig landsdækkende kendte, da de deltog i underholdningsprogrammet "Danmark har talent 2016" på TV2. Her havde de ladet sig inspirere af STOMP-universet, som byder på mange flere rytmiske nuancer end deres primære instrumenter, som er trommer. De to spiller på bl.a. bilfælge, olietønder, glas, gryder, m.m. som de blander sammen med deres trommer. Dette skaber en enorm festlig koncert med et tilhørende fedt show. Shaker Brothers har derfor haft stor succes med at spille til mange forskellige events. De har en bred målgruppe, som tæller festivaler, byfester, natklubber, firmafester, konfirmationer, fødselsdage, sportsarrangementer, skole, institutioner m.m.
Lige meget hvor de optræder med deres shows, skaber de en enorm dynamik med masser af bevægelse og rytme. De kommer altid udover scenekanten og får inddraget publikummet i festen. Shaker Brothers største idoler er de energiske Safri Duo og KATO. På baggrund af deres passion for denne musikgenre, er mange af deres koncerter, derfor med til at skrue festen op på øverste niveau på det rytmisk plan.
Med Shaker Brothers er der lagt op til et brag af en fest, når tæppet går fra, lysshowet skinner og de går i gang med deres show.







Odense Atletiks kvindelige sprintere er med fremme. Her ses Louise Malmqvist på 200 meter ved DM i 2018.



Odense Atletiks diskoskaster Emil Mikkelsen vandt guld ved DM 2018. Her flankeret af Casper Jørgensen (tv.) og Andreas Ellegaard, begge Sparta IF. Emil er nummer 8 på "alle-tiders" listen i Danmark med 57,14 meter (2018).



Odense Atletik arrangerer mange stævner i løbet af sæsonen. Her er vi til DM i 1500-meter løb i august 2018.



Islandske Andri Snær Olafsson stiller op i trespring for OA. Her til DM indendørs i Skive. Foto: Lone Dybdal.

Sjov, FÆLLESSKAB OG KONKURRENCE

TEKST: BUSTER ÅDAHL DAMSTED NIELSEN

FOTO: ERIK LAURSEN

Ungdomstræningen i Odense Atletik/OGF er for dig, der elsker sport. Her bliver du en ægte atlet, samtidig med at du får venskaber for livet.

Hvem har ikke prøvet at løbe om kap, og se, hvem der kan springe højest eller kaste længst? Vores dygtige trænere står klar til at gøre dig til den bedste atlet, som du kan blive. Hele tiden med fokus på, at det er sjovt at gå til atletik. Hvad enten du bare vil træne sammen med vennerne, eller vil fokusere på at blive den bedste til konkurrencerne, så er der altid plads til dig.

Helt fra 6-års alderen kan man begynde til atletikken, hvor der hele tiden er gang i den. Atletikken er en leg sammen med de andre børn, med små, hyggelige konkurrencer i atletikkens discipliner. Som man bliver ældre, lærer man, hvor man er bedst, og specialiserer sig - og med tiden kan man deltage i store konkurrencer både i ind- og udland.

Kom til en prøvetræning og prøv kræfter med atletikken!

Kontakt ungdomsleder Jonathan Sydenham på mail ungdom.atletik@ogf.dk for mere info, eller se vores hjemmeside odenseatletik.dk for træningstider.

TAG DIT LØB TIL DET NÆSTE NIVEAU

Er du allerede en god løber, og har lyst til at komme op på det næste niveau? Odense Atletik/OGF er den bedste løbeklub i Danmark med flere af de allerbedste løbere i landet.

Fokus hos os er på dedikeret træning på eliteniveau i et solidt fællesskab. Vi har en stor gruppe løbere, der ligger og presser hinanden til hver træning, og højt kvalificerede trænere, der står klar til at guide dig på vej mod hurtige tider. Hvis du vil måle dig mod de bedste i landet, er dette stedet, hvor du skal søge hen.

Gå ind på vores hjemmeside www.odenseatletik.dk for træningstider og træningsprogrammer. Mød op til en prøvetræning og bliv en del af Danmarks bedste løbefællesskab.



Odense Atletik-løbere på vej på 5000 meter ved DM 2018 på hjemmebane. Forrest ses Andreas Lommer og Peter Gerner Ejersbo.

TRÆN DIG OP TIL EVENTYRLØBET 2019

Uden forberedelse til årets største motionsløb den 30. maj kan det godt gå hen at blive en blandet oplevelse at deltage. Eventyrløbet og OGF´s tilbud om fortræning over 15 gange er en god mulighed for at komme i den rigtige løbeform.
Eventyrløbet nærmer sig med hastige løbeskridt, og OGF står klar med et gratis træningstilbud, der klæder dig godt på til udfordringerne til Kristi himmelfartsdag.
Odense Gymnastikforening inviterer til gratis fortræning op til Eventyrløbet. Fra lørdag den 6. april til og med lørdag den 24. maj trænes der på onsdage og lørdage. Motionister på alle niveauer er meget velkomne.
I den 42. sæson sæson starter fortræningen lørdag den 6. april kl. 10.00 på "Atletikvejen" (mellem Nature Energy Park og atletikstadion) bagved tribunen til Odense Atletikstadion, Stadionvej 43, 5200 Odense V. Herfra er der træning hver onsdag kl. 18.30 samt hver lørdag kl. 10.00 helt frem til den 25. maj.
Bemærk: Tre gange - den 1.maj, den 8. maj og den 15. maj - arrangeres fortræningen på samme tidspunkt fra Eventyrløbets hovedsponsor, Middelfart Sparekasse, på Dalumvej 54 B.

SNØR LØBESKOENE OG NYD FÆLLESSKABET
For nogle løbere kan være svært at finde selvdisciplinen og motivationen til at træne selv, men fortræningerne fungerer som et godt alternativ for dem, der motiveres af træningens sociale aspekter.
- For mange af vores deltagere er det en stor social oplevelse, når vi samles for at træne op til et fælles mål som Eventyrløbet. Der bliver både opmuntret og hyggesnakket ude på ruterne, og efter træningen mødes vi til et stykke frugt og drikkevarer ved OGF's klubhus, hvor der samtidig også er mulighed for omklædning og bad. Vi håber at se mange nye ansigter til årets fortræning, siger løbsleder Poul Grenaa.
Ud over motionen og det sociale samvær vil der til hver træning være gratis æbler - sponsoreret af Føtex på Vesterbro og energidrik fra Intersport. Der er også fine lodtrækningspræmier ved fortræningerne.

NOGET FOR ALLE
Fortræningen er et tilbud til alle, der har mod på en god motionsoplevelse i månederne op til Eventyrløbet, og træningen tilgodeser alle niveauer. Til Eventyrløbets fortræning løber man i grupper fordelt efter træningstempo på henholdsvis 5.00 min, 5.30 min., 6.00 min. og 6.30 min. pr. km.
Det er de enkelte forløbere, der laver ruterne, og de er i år på ca. 3 km, på ca. 5 km, på ca. 7 km - og på ca. 10 km. De øvrige grupper - 7.00 min., 7.30 min. og 8.00 min. kører efter træningsprogrammerne inspireret af projektet "Løb med Avisen".
På www.ogf.dk kan du læse mere om fortræningen.

FORTRÆNING TIL EVENTYRLØBET

Lørdag den 6. april kl. 10.00	Odense Atletikstadion
Onsdag den 10. april kl. 18.30	Odense Atletikstadion
Lørdag den 13. april kl. 10.00	Odense Atletikstadion
Onsdag den 17. april kl. 18.30	Odense Atletikstadion
Lørdag den 20. april kl. 10.00	Odense Atletikstadion
Onsdag den 24. april kl. 18.30	Odense Atletikstadion
Lørdag den 27. april kl. 10.00	Odense Atletikstadion
Onsdag den 1. maj kl. 18.30	Middelfart Sparekasse, Dalum
Lørdag den 4. maj kl. 10.00	Odense Atletikstadion
Onsdag den 8. maj kl. 18.30	Middelfart Sparekasse, Dalum
Lørdag den 11. maj kl. 10.00	Odense Atletikstadion
Onsdag den 15. maj kl. 18.30	Middelfart Sparekasse, Dalum
Lørdag den 18. maj kl. 10.00	Odense Atletikstadion
Onsdag den 22. maj kl. 18.30	Odense Atletikstadion
Lørdag den 25. maj kl. 10.00	Odense Atletikstadion



Der er træning på alle årets dage i OGF. Her er vi til lørdagstræning i OGF Motion på den første lørdag i marts. Foto: Gormfoto.dk

OGF MOTION

Savner du nogen at løbe, cykle eller gå sammen med?
OGF Motion har måske lige dét, du mangler

AF FORMAND ANNEMETTE LØNBO

Vi er ca. 350 glade medlemmer fordelt på løb, cykling og stavgang. For 400 kr. om året kan du deltage i aktiviteterne på tværs af afdelingerne. Løbetræning er mandag, onsdag og lørdag og cykeltræningen er primært tirsdag, torsdag og søndag. Dermed er der rigtig gode muligheder for at deltage i vores mange træningsaktiviteter. I både løbe- og cykelafdelingen tilbyder vi et træningsmiljø med gode træningskammerater, hvor det sociale netværk vægtes højt. Vi har hastighedsgrupper, så der er plads til de fleste.

LØBEAFDELINGEN
Vi træner året rundt, så der ikke kommer afbræk i træningen og dermed formen. Træningen foregår i grupper inddelt efter tempo - vi har 6 - 7 grupper i intervallet fra ca. 4:30 til ca. 7:30. Alle grupper har fartholdere, der sikrer, at alle kommer godt med rundt.
Træningen er afvekslende med både almindelige løbeture, men også fx interval, fartleg mv. Den er også fleksibel med hensyn til fx længde. Der er mulighed for at løbe kortere ture, hvis man mest har lyst til det, men også mulighed for længere ture, hvis man fx træner til en halv- eller helmaraton.
Vi har endvidere et mindre hold, der tager flexi-stængerne med på gåture, og er der deltagere til det, opretter vi gerne et opstartshold, hvor begyndere kan komme godt i gang med at løbe.

CYKELAFDELINGEN
I cykelafdelingen kører vi mest på racer, men en mindre gruppe kører også MTB. I sommersæsonen har vi oftest tre grupper inddelt efter tempo. Derudover har vi formiddagshold. I det omfang der er medlemmer til det, har vi også et begynder/mentorhold. I vintersæsonen er det meget vejret og lyset, der afgør cykeltræningen. Vores cykelafdeling er kendetegnet ved mange sociale arrangementer, hvor der hygges efter cykelturene.
I vintersæsonen er der mulighed for at supplere med spinning, idet vi har eget topmoderne spinninglokale med gode inspirerende instruktører. Det foregår i vores store flotte klubhus, der danner ramme om mange sociale aktiviteter.

ANDRE AKTIVITETER
Vores medlemmer er generelt rigtig gode til at arrangere ture til løb og cykelløb - både i ind- og udland. Det betyder, at man kommer rundt til forskellige løb sammen med andre - altså også med vægt på det sociale, da det oftest er sjovere, når man har nogen at dele oplevelserne med. Vi arrangerer også nytårsløb med ca. 75 deltagere hvert år den 31. december.
Alle de nævnte aktiviteter er kun eksempler, men der er mange flere. Det koster kun godt en krone om dagen, at få adgang til alle tilbuddene. Som sidegevinst får man udvidet det sociale netværk og får holdt livsstilen sund.

Læs mere på vores hjemmeside
www.ogf.dk/Motion
eller skriv til en af følgende:
Loeb.motion@ogf.dk
Cykling.motion@ogf.dk
motion@ogf.dk

"Man fortryder aldrig en løbetur"

HVEM ER VI I OGF MOTION?
Vi er mere end 200 løbere, der har fundet glæden ved at løbe sammen. Derudover arrangerer vi en række klubture til diverse løb og en stribe sociale arrangementer, hvor vi hygger os sammen. Vi lægger stor vægt på det sociale, og har gode faciliteter, der gør det muligt at mødes - også til andet end løb. Vi løber året rundt - og i næsten alt slags vejr.

HVOR HURTIGT LØBER VI?
I OGF Motion er vi mange løbere, og det giver os mulighed for at have mange hastighedsgrupper. Til de hurtigste løbere har vi grupperne 4:30/5:00. Til de knap så hurtige og begyndere har vi grupperne 7:30/7:00. Der imellem er der 3 - 4 grupper, så vi har helt sikkert en gruppe til alle. Der er faste fartholdere i alle grupper på mandage og onsdage (ikke om lørdagen). De mange grupper giver rigtig gode muligheder for at skifte mellem grupperne, og/eller skifte gruppe, efterhånden som formen bliver bedre.

HVOR LANGT LØBER VI?
Gruppen 7:00/7:30 løber 5-9 km på de almindelige træningsture. De hurtigere grupper løber lidt længere - typisk 10-14 km. Hverdage og lidt længere om lørdagen. Der er dog altid, i alle grupper, mulighed for at korte distancerne af. De almindelige træningsture bliver suppleret med fx intervaltræning, fartlege mv. så der bliver variation i træningen.

HVORNÅR LØBER VI - OG HVORFRA?
Vi løber hver mandag og onsdag kl. 18.30 og lørdag kl. 10.00. Vi starter på "Atletikvejen" mellem Atletikstadion og bagsiden af Nature Energy Park. Der er indgang både fra Stadionvej 43 og Møllemarksvej (overfor bowlinghallen). Der er mulighed for bad bagefter.

DET LYDER SOM NOGET FOR MIG - HVAD GØR JEG NU?
Du møder bare op en mandag eller onsdag, og prøver at løbe sammen med os et par gange, inden du beslutter dig. Hvis du spørger efter fx Berit, Morten eller Annemette - så vil vi hjælpe dig ind i den rette gruppe. Har du yderligere spørgsmål, så skriv til loeb.motion@ogf.dk



ODENSE KOMMUNE ØNSKER ALLE ET GODT

EVENTYRLØB

2019

2 STÆRKE SPILLERE PÅ HOLDET

TURISTBUSSER - VIP BUSSER - BUSHOTEL - SERVERING - OVERNATNING - FORTELT M.V.

Comfort tours
- oplevelser med bus

66 11 10 04 · WWW.COMFORTTOURS.DK



BusHotel
- oplevelser på 1. klasse

70 23 56 89 · WWW.BUSHOTEL.DK

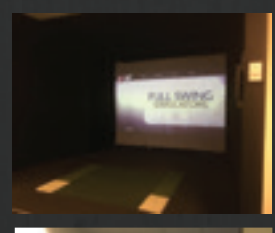


VELKOMMEN I BUSSEN!

Bowlinghal / Simgolf
Odense
Center

Spil golf og bowling året rundt

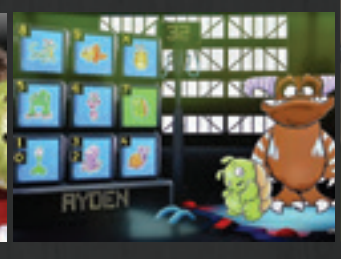
Kom og besøg os i Odense V, hvor vi byder jer velkommen til 5 flotte golfsimulatorer og 20 topmoderne bowlingbaner.
I golfboksen kan du blandt andet prøve de populære golfbaner fra hele verdenen og nyde en pariserbøf og en velskænket fadøl i boksen eller i cafeteriet.
På Bowlingbanen kan du fx bygge et monster eller lave sjove animationer med jeres ansigter på skærmene - ved hjælp af vores nye spillesystem.
Tjek vores hjemmeside for mere information om alle vores underholdende muligheder

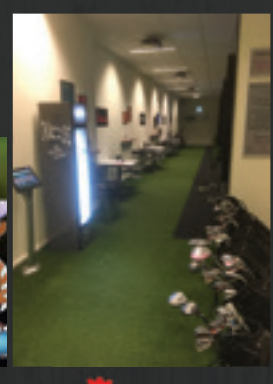


Bestil boks eller bane på:

Telefon: 66 16 81 13
Email: Reception@odensebowlinghal.dk
Hjemmeside: www.odensebowlinghal.dk
Adresse: Møllemarksvej 80 5200 Odense V







Vi holder lukket i juli samt julehelligdagene.
Se vores hjemmeside for yderligere information

Älbani



Eventyrløbets faste samarbejdspartner og tidtager er som altid på pletten - klar til en super tid.

Ultimate Sport Service ønsker alle et godt løb.

0:10:32
0:54:18
1:14:32
1:45:18
1:54:22
2:07:55
3:17:22

Ultimate Sport Service
www.ultimate.dk

GYMNASTIK-AFDELINGEN I OGF

AF THOMAS HANSEN

Gymnastikafdeling tilbyder gymnastik for alle fra 0 - 100 år. Vi tilbyder en bred vifte af gymnastikhold: Børnehold som "Mor-Far-Barn", "Krudtugler" og springhold for både piger og drenge.
Inden for konkurrencegymnastikken tilbyder vi: Trampolin - Tumbling - TeamGym
Her har vi tilbud med hold lige fra begynder til elite.

Vi tilbyder også hold med motionsgymnastik både for damer og herre.
Den kommende gymnastiksæson starter 1. september 2019 og vil blive annonceret på hjemmesiden den 1. august 2019.
Tilmeldingen til holdene åbner medio august 2019.

WWW.OGF.DK/GYMNASTIK



FOR MERE INFORMATION KONTAKT:
Thomas Hansen
Formand
OGF-Gymnastik
Mail: khth@mail.dk

TVÆRIDRÆTSLIG AFDELING

AF BIRTE HVIID



En flok friske damer fra tv-afdelingen har været ude på en fin gåtur. Turene er ofte på over 10 km.

Vi er den sociale afdeling af OGF. Vi dyrker flere sportsgrene, men har også rigtig mange spændende kulturelle arrangementer.
Vi er en stor flok, som vandrer 2-3 gange om ugen ca. 1½ time hver gang. Her er der også plads til DIG.
Ca. 40 medlemmer spiller bridge hver onsdag eftermiddag.
5 - 7 medlemmer spiller musik hver mandag formiddag. De er ofte rundt på plejehjem på Fyn, hvor de underholder med sang og musik. Her er der plads til et par nye spillemænd.
Den første mandag eftermiddag i hver måned er der syng-sammen.

En mindre gruppe spiller badminton tirsdag formiddag.
Hvert år i august besøger vi en dansk ø. I august 2018 var vi på Amager, hvor vi besøgte Den Blå Planet og var på rundvisning med guide på Christiania.
Vi har derudover en række spændende arrangementer og her er altid plads til flere.
Vores årlige kontingent er på kun 225 kroner.

HENVENDELSE KAN SKE TIL:
Birte Hviid: 20955111
eller mail:
birtehviid@dsa-net.dk

BØRNEEVENT PROGRAM

11.00: Opvisning i Hal 1 ved Cirkus Flik-Flak

12.15: OGF Sportsacro - opvisning i Hal 1

13.00: Opvisning i Hal 1 ved Cirkus Flik-Flak

Gymnastiksalen er åben fra 10.45 til 14.00

Det populære Cirkus Flik-Flak kommer med to forestillinger til Eventyrløbet 2019. Se mere her: www.cirkusflikflak.dk



OGF´s unge „sportsakrobater" er dygtige repræsentanter for foreningen. Se deres opvisning i Hal 1. Se mere her: www.facebook.com/ogfacro/

MASSER AF LØBENDE OPGAVER

TEKST OG FOTO: CLAUS FALKENBY

MAIKEN KNUDSEN HAR RIGELIGT AT SE TIL SOM STANDPLADSKOORDINATOR VED EVENTYRLØBET

Når man ser på listen over arbejdsopgaver, som Maiken Knudsen fra OGF varetager i forbindelse med Eventyrløbet, kan man ikke undgå at blive helt forpustet og få sved på panden. Den 46-årige professionelle byggeleder har i sin fritid status som „standpladskoordinator" i løbets styregruppe, og det er en titel, som dækker over et par siders tætskrevne arbejdsopgaver før, under og efter løbet.
Maiken Knudsen har været med i Eventyrløbets styregruppe siden 2011 og har i de forløbne otte år varetaget en række forskellige opgaver. I perioder har hun nærmest været løbslederens „højre hånd".

KOORDINERER DET HELE

"Jeg er hovedansvarlig for al koordinering, logistik og tilrettelæggelse samt opbygning af alle standpladser på løbsdagen, herunder udarbejdelse af kortmateriale, planlægning af telt samt brand- og sikkerhedsforhold. Samtidig vurderer jeg mængden af toiletter, affaldscontainere, brandslukningsmateriel med mere, og så har jeg kontakten til de forskellige leverandører og entreprenører, der leverer materialer til vores standpladsområder", fortæller Maiken Knudsen efter en træningstur på cyklen.
Maiken har ligeledes kontakten til de firmaer, der booker standpladser til deres deltagere samt det øvrige forefaldende arbejde, der er i forbindelse med afviklingen af løbet, der i mange år har været Danmarks største en-dages motionsløb.
"Jeg har et meget tæt og godt samarbejde med løbslederen og de øvrige frivillige i styregruppen, da mit ansvarsområde omfatter koordinering og planlægning af Eventyrløbets øvrige opgaver ved afviklingen", tilføjer Maiken Knudsen.

TIDLIGERE TRIATLET

Den odenseanske arbejdsbi meldte sig ind i OGF i 2008, efter at hun blev inviteret med på en klubtur til Norge i 2007, hvor OGF´s cykelafdeling deltog i et større cykelløb. Som medlem af Odense Triatlon Klub (OTK) har Maiken Knudsen gennemført flere triatlon-distancer, herunder deltaget i DM, VM samt gennemført en ironman i Tyskland.
"Som triatlet er man dog lidt for egocentreret", siger Maiken Knudsen, som efterhånden savnede det sociale liv i sporten, og det fik hun i OGF. Men tri-sporten blev ikke glemt. Igennem flere år deltog OGF Motion i Silkeborg Tri-stævne, hvor det var det sociale, der var i høj kurs.
Maiken Knudsen har naturligvis også prøvet kræfter med Eventyrløbet som løber i 2005, 2007 og 2008 med en bedste tid på 10 km distancen på 51.36. Siden er det ikke blevet til deltagelse i selve løbet, for med medlemskabet af OGF for en halv snes år siden, blev hun hurtigt hyret som frivillig hjælper med opgaver i Højstrupparken (standpladser) i 2010.

MED I STYREGRUPPEN

Året efter overtalte daværende løbsleder Klaus Winther hende til at blive medlem af styregruppen, og siden har der ikke været mulighed for at deltage i selve løbet Kristi himmelfartsdag.
Det er der da også en anden grund til, for Maiken Knudsen har i de senere år haft problemer med en dårlig akillessene, som har gjort det besværligt at løbe. Til gengæld har hun udelukkende kastet sin kærlighed på cykling som medlem af OGF´s cykelafdeling. Udover de mange opgaver med Eventyrløbet har hun været medlem af cykelstyregruppen og kaptajn for cykelhold fra 2009 til 2016.
Hun er uddannet DCU-træner og i Indoor Cykling og har siden 2010 været spinninginstruktør i OGF en eller to gange om ugen og er fortsat arrangør af klubture for cykelafdelingen.

HJERTERYTTER

I en travl hverdag har der også lige været tid til at gøre en velgørende indsats for

Hjerteforeningens cykelhold Hjerterytterne som træner for Team Fyn i 2017 og 2018.
Som løber deltog Maiken Knudsen i fem maratonløb rundt om i verden bl.a. på den kinesiske mur og i New York, og som cyklist har hun kørt til Paris to gange i forbindelse med Tour de France og tilbagelagt det 300 km lange Vätternrundan i Sverige på ni timer og 45 minutter.

CYKLEDE TIL NORDKAP

En af største sportslige præstation var dog nok, da hun i 2013 cyklede de cirka 2800 kilometer fra Fyn til Nordkap på mountainbike med 40 kg oppakning sammen med en jævnaldrende ven fra Middelfart, Martin Mikkelsen. De havde afsat 23 dage til turen, men brugte dog kun 17 effektive cykeldage eller i gennemsnit 160 kilometer om dagen.
Det var en tur, der gik over Sverige, Finland og Norge inden det forjættede mål på Europas nordlige spids blev nået før den bestilte flyrejse hjem. De havde telt med, men de fleste dage blev der overnattet i hytter.
"Vi prioriterer en god seng, varmt bad og den rigtige mad undervejs", fortæller Maiken Knudsen.
Det blev også til en overnatning på hotel i Honningsvåg i Nordnorge, mens de ventede på godt vejr til det sidste lille stykke til Nordkap. Dagturene startede som regel ved nitiden om morgen, og de var fremme først på aftenen.

NYE PÅTÆNKTE PROJEKTER

"Det var en utrolig fed oplevelse", siger Maiken Knudsen, som blandt andet har holdt foredrag om turen i OGF.
Nye påtænkte projekter tæller et supercykelløb i Schwarzwald i Sydtyskland på 215 km til august med 5500 højdemeter. Og på lidt længere sigt drømmer hun om at cykle til Gibraltar - cirka 600 km længere end til Nordkap.
Foreløbig koncentrerer Maiken Knudsen sig dog om de mange opgaver i forbindelse med Eventyrløbet, som bliver flere og flere, efterhånden som vi nærmer os startdatoen den 30. maj.
Heldigvis kan hun bruge megen af den erfaring, hun har som uddannet bygningskonstruktør og nu byggeleder hos Archidea Arkitekter i Odense i sit frivillige arbejde i OGF, når Eventyrløbet skal planlægges og logistikken fungere.
Så der er konstant gang i den cyklende fynske Eventyrløbs-hjælper.



Maiken Knudsen er vedholdende og sej. Hun måtte i en periode efter cykelturen til Nordkap acceptere øgenavnet "Granitten".

MAIKEN SÆTTER FOLK PÅ PLADS

Opgaven med at finde standpladser til alle bliver sværere i år

TEKST: CLAUS FALKENBY

Opgaven med at skaffe plads nok til Eventyrløbets hold bliver i år endnu lidt vanskeligere end tidligere for Eventyrløbets standpladskoordinator Maiken Knudsen.
Det skyldes, at Odense Kommune i år har inddraget et par af de store teltpladser til byudviklingsprojekter, som indebærer mindre albuerum til løberne, når de puster ud og slapper af.
"Der har hidtil været 73 pladser på Cirkuspladsen, men i år kan vi maksimalt regne med 30 pladser, fordi der som led i syv kommunale byudviklingsprojekter i Bolbro er lavet et parklignende område med legeplads, cykel- og skateboardbane og grill-område i forbindelse med Gartnerbyen. Og i Højstrupparken mister vi omkring 10 teltpladser på grund af en ny vejforbindelse i tilknytning til letbanebyggeriet", siger Maiken Knudsen.

NYE PLADSER PÅ CRICKETBANEN

Til gengæld inddrager arrangørerne 24 nye pladser på cricketbanen, og så satser de på, at flere vil gøre brug af de store fællestelte, hvor man kan leje borde og stole og bestille færdiglavet mad. Det har været en succes ved DHL Stafetten og med lidt ekstra reklame håber man, at flere firmaer finder ud af, at det også en nem og praktisk løsning ved Eventyrløbet.
"Under alle omstændigheder kan vi ikke skaffe mere plads til egne firmatelte i området, selv om vi har undersøgt alle muligheder i samarbejde med Odense Kommune. Der bliver færre pladser, så det gælder om at være hurtig ude for at sikre sig en teltplads. De udlejes efter „først-til-mølle-princippet" i vores bookingsystem, og så indledes der et tæt samarbejde med beredskabet, så man opfylder lovkrav med eventuelle små dispensationer, uden det går ud over sikkerheden i et tæt samarbejde med beredskab og brandmyndigheder", fortæller Maiken Knudsen.
Der kan som regel ikke dispenseres fra de cirka 100 kvadratmeter, som beregnes til hver standplads, selv om mange ønsker mere plads til diverse faciliteter som telt, grill og køleanlæg. Kun de største hold kan opnå mere plads, og det vil sige hold med mindst 150 deltagere.
"Vi er nødt til at være hårde i år, for der er ikke mere plads. Tidligere kunne vi også gøre brug af et grønt område ved UCL, men det er ikke længere til rådighed, ligesom vi må håndhæve minimumskravet på 20 løbsdeltagere for at få en standplads, tilføjer Maiken Knudsen

STYRER OGSÅ KONCERTOMRÅDET

Hendes arbejde med at planlægge og koordinere arbejdet på standpladserne og i fællesområderne er allerede godt i gang, men den store tunge del kommer i dagene op til løbet, hvor Maiken Knudsen tager fri i en uge for at nå det hele.
På det tidspunkt får hun også god assistance af de mange frivillige, der kommer for at hjælpe med opbygningen og pasningen af standpladserne fra mandag morgen og frem til torsdag aften.
Maiken Knudsen har også ansvaret for toiletter og affaldscontainere, og som noget forholdsvis nyt styrer hun også hele koncertområdet, som tidligere blev varetaget af Odense Cykling. Det sker nu med hjælp fra OGF´s gymnastikafdeling, og atletikafdelingen klarer oprydningen.

TRE-FIRE TIMERS SØVN

"Jeg sover måske kun tre-fire timer om natten i ugen op til løbet, men heldigvis får jeg god hjælp af pladsformændene og andre, når det endelig går løs. Men jeg er godt træt en uge efter, når det hele er overstået", siger Maiken Knudsen, der heldigvis kan gøre brug af sin erfaring med planlægning, logistik og koordinering fra byggebranchen ved det frivillige arbejde som pladsansvarlig ved Eventyrløbet.

Vær med i Fyns ældste og hyggeligste motionsløb lørdag den 22. juni kl. 10.30 ved Langesø

Tilmelding på dagen indtil en halv time før starten.
Ved Schou-løbet kommer du for hyggens skyld og for at få en dejlig naturoplevelse.

Ruterne er på 3,5 km, 7,4 km, 14,3 km og 21,1 km og er en stor oplevelse værd.

Premier til hurtigste M/K på alle distancer.

Mange lodtrækningspræmier – herunder en fed helikoptertur sponsoreret af Poul Schou A/S.



NYHED: Halvmaraton

INFORMATION
Forhåndstilmelding på mail: info@ogf.dk

YDERLIGERE INFORMATION
OGF´s Klubhus, Stadionvej 43, 5200 Odense V.
tlf. 65 91 57 13, info@ogf.dk
Mandag - onsdag kl. 13-16 og torsdag kl. 13-17
www.ogf.dk

INTERSPORT®

adidas

FyensStiftstidende
dækker verden, dyrker Fyn

Langesø

motionsløb

Fyns ældste

SCHOU-løbet i

»GRØNNE« TRANSPORT

Arrangør: OGF Events

ODENSE GYMNASTIKFORENING

www.kornelius-marketing.dk



TranSPORT

»GRØNNE« TRANSPORT
SCHOU
TRANSPORT **LOGISTIK**
KRANER BLOKVOGNE
MASKIN**TRANSPORT**
AFFALD GENBRUG
KØREPLADER **CONTAINERE**
MAKULERING HELIKOPTER
www.poulschou.dk
tlf. 66160385
Bruun & Nielsen
– en del af Schou Gruppen

I december 2018 overtog Poul Schou transportvirksomheden Bruun & Nielsen i Ejby, som i mange år har været leverandører af frugt og grønt for Rema 1000. Hver dag kører de blå lastbiler på tværs af landet og tilbagelægger mange kilometer, når de besøger alle butikkerne. Dette opkøb betyder også, at Poul Schou udvider sin vognpark og antal af ansatte betydeligt. Direktør Poul Henrik Schou udtaler: "Vi har i mange år haft et godt samarbejde med Bruun & Nielsen, så jeg kan kun glæde mig over, at vi nu kan arbejde sammen som én enhed".

Selvom en transportvirksomhed dagligt kommer fra den ene ende af landet til den anden, er det stadig en branche, hvor arbejdet i lastbilerne er meget stillesiddende. Som chauffør betyder det fysiske helbred også noget i forhold til reaktionsevnerne bag rattet. "Vi er nødt til at tænke på motion udenfor arbejdspladsen, da det naturligvis ikke er hensigtsmæssigt at rejse sig op under kørslen. Men vi kan gøre meget ved for eksempel at cykle til og fra arbejde, da netop motion igennem transport bidrager til en sundere krop. Jeg tror desværre ikke, at vi kunne stille vores kunder tilfredse, hvis vi cyklede rundt i Danmark med varerne – selvom vi nok ville komme i særdeles god form alle sammen", tilføjer Poul Henrik.

Selvom der ikke bliver motioneret under kørslen, går der stadig sport i, hvordan ruten skal planlægges, og hvordan af- og pålæsningen kommer til at forløbe gnidningsfrit. "Det kræver timing at få de rigtige varer kørt det rigtige sted hen, på det rigtige tidspunkt. Og det er faktisk noget som vores ansatte bruger meget energi på at planlægge, da det er centralt for, hvordan arbejdet bliver udført – og det sætter vi en stor ære i" udtaler Poul Henrik og fortsætter, "Motion er dog stadig en vigtig prioritet for os, derfor støtter vi selvfølgelig op og gode initiativer som Eventyrløbet, DHL Stafetten og Schou-løbet i Langesø, hvor der bliver trukket lod om blandt andet en flyvetur i vores helikopter".





EVENTYRLØBET 2019

- TIDTAGNING, OPMÅLING AF RUTER OG SIKKERHED

Et stor løb som Eventyrløbet kræver planlægning af alle detaljer. Her kan du læse om den chip, der sidder i startnummeret. Om den lille Jones Counter, der benyttes til opmåling af ruterne. Og om de foranstaltninger, som er nødvendige omkring løbets sikkerhed

AF HENRIK LUND JENSEN

Moderne systemer registrerer tider og navne i Eventyrløbet. Deltagerne har samtidig selv et ansvar for en optimal og sikker afvikling af Danmarks næststørste motionsløb. Når 20.000 deltagere passerer start- og målstregerne i Eventyrløbet bliver deres tider registreret af et højteknologiske tidtagningssystem fra Ultimate Sport Service.
Eventyrløbet tog imod denne metode i 2007. I første omgang med en engangs-chip i snørebåndet. Nu er der bag på hver deltagers startnummer monteret en „gummiagtig strimmel“, der fungerer som en chip. Når deltagerne løber over startstregen, registreres den enkeltes navn, nummer og starttid. Elektroniske signaler fra chippen opfattes af antenner, der står ved siden af løbsruten. Dermed kan Eventyrløbet nøje registrere, hvem der er startet i løbet. Når halvdelen af ruten passeres, registreres tiden igen, ved 2,5 og 5 km.
Når deltageren kommer i mål, registreres en brutto-tid og en netto-tid. Brutto-tiden er det antal minutter og sekunder, der går fra startskuddet til passage af målstregen. Alle konkurrencer tager udgangspunkt i brutto-tiden, der også kaldet "gun-time". Placeringerne i top-3 i de respektive klasser på de tre distancer afgøres af disse tider.
Netto-tiden fortæller den "reelle løbstid". Denne giver et mere retvisende billede af den enkeltes præcise løbstid, da det for mange løbere tager nogle sekunder - eller mange - at komme over startstregen.
Elektronisk tidtagning styrker samtidig sikkerheden omkring løbet. F.eks. i forbindelse med efterlysninger, hvor arrangørerne sammen med Ultimate kan gå ind og se, om den pågældende deltager rent faktisk er startet og om/hvornår den pågældende har passeret halvvejs. Systemet kan ligeledes opfange "snydere", der bliver slettet i resultatlisten, hvis der ikke registreret en passage halvvejs i løbet.
Det er vigtigt for Eventyrløbets afvikling, at hver enkelt deltager løber med sit rigtige startnummer, der passer med navn, klasse og starttid.
Både for at optimere sikkerheden omkring arrangementet og for at sikre en sportslig korrekt afvikling (Se også s. 7: Gode tips).

KILOMETER OG METER

Løberuterne i alle anerkendte landevejs- og byløb skal være opmålte på en professionel måde. Det er et krav fra atletikforbundenes side, for at tider og rekorder kan blive anerkendt. Et lille instrument, der bliver spændt fast på en cykel, har i snart 30 år været det eneste officielt accepterede instrument til opmåling. Gps-opmålinger er for upræcise, viser flere undersøgelser.
Eventyrløbet benytter Jones-Counter metoden ved opmåling af ruterne. Tiderne fra Eventyrløbets 5- og 10 km-ruter kan dog ikke bruges til atletikforbundets rekordlister, da en del af strækningerne foregår i terræn.
Landevejsløb og løb i de store byer blev i 1970-erne mere og mere populære, og kravene steg til ruternes opmåling. På det tidspunkt benyttede arrangørerne herhjemme typisk Dansk Athletik Forbunds målehjul, som man skulle gå med over hele strækningen. Eventyrløbet benyttede i de første år denne metode, kombineret med en „kilometertæller“ på cykel.
I 1971 opfandt amerikaneren Alan Jones søn Clain et instrument, som kunne måle endog meget præcist over længere strækninger. En særlig slags triptæller, som monteres på en almindelig cykel. Pointen med denne opmålingsmetode er, at triptælleren tæller ca. 20 gange pr. hjulomdrejning. Og da den er kalibreret på forhånd (samme dag), dvs. indstillet, så den passer præcist til x-antal „slag“ pr. meter, er den meget nøjagtig.
Opmålingen tager højde for dæktryk på cyklen, da den er stillet præcist få timer før opmålingen, og den bliver også eftertjekket. Jones-Counteren bruges til opmåling i alle større løb over hele verden. I de store løb køres der med en særlig politieskorte om natten. Og ved VM og OL-arrangementer er det kun de bedst uddannede opmålere, som benyttes. Det første kursus for danske opmålere blev afviklet i 1990 i Nyborg.
De meget populære gps-baserede løbeure er generelt glimrende til alle former for registrering af km-tider m.m. - og opmåling. Men når der tales om præcision, kan urene ikke nå op på højde med Jones-Counteren. Jo mere kompliceret ruten er, f.eks. med mange sving, under broer og i områder med træer og høje huse, jo mere uprækis er opmålingen med gps. Der er lavet mange forsøg med gps-opmålingen af ruter til løb. Men ingen matcher Jones-Counteren.

SIKKERHED

Eventyrløbets styregruppe har sammen med de mange hjælpere manges år erfaring i at arrangere løbet. Hvert år holdes der en del møde, både internt og eksternt omkring sikkerhed og afvikling. - Vi har et tæt og tillidsfuldt samarbejde med Fyns Politi, Hjemmeværnets Politikorps, Dansk Røde Kors, Odense Kommune og vores mange vagter, siger løbsleder Poul Grenaa, der samtidig oplyser, at kravene om sikkerheden i Eventyrløbet er steget i de senere år. - Vi holder en hel del møder, så vi er bedst muligt klædt på til den store opgave: At sikre en optimal afvikling af vores løb. Samtidig vil jeg også rose deltagerne, publikum og vores naboer i lokalområdet for at agere fint til vores løb. Eventyrløbet nyder stor opbakning fra alle i Odense hvert eneste år.



EVENTYRLØBET 2019

INTERSPORT ØNSKER ALLE LØBERE
GOD TRÆNING - VI SES DEN 30. MAJ

GRATIS LØBETEST I BUTIKKERNE

HUSK AT BOOKE TID



adidas

Kvinder & mænd – Runfalcon
Letvægtsløbesko.

~~700,-~~ **399,95**



adidas

Kvinder & mænd – Cosmic 2
Neutral løbesko.

~~800,-~~

499,95



adidas

Kvinder & mænd – Løbe t-shirt
Clima cool t-shirt i åndbart materiale. Fås i str. XS til 3XL.

~~200,-~~

99,95

Der tages forbehold for udsolgte varer og eventuelle trykfejl. Tilbuddene gælder til og med den 13. april 2019, så længe lager haves.

KOM FORBI
INTERSPORT TELTET D. 30. MAJ
OG SE DE MANGE GODE TILBUD:
FIND OS VED P-PLADSEN VED VÆRDIOPBEVARINGEN.

LØBERESTER - SPAR OP TIL 75%

adidas
SPAR 25%
PÅ ALLE NYE STYLES FRA ADIDAS

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT®

ROSENGÅRDCENTRET · VESTERGADE · TARUP CENTER · ASSENS · OTTERUP · FAABORG · MIDDELFART

EVENTYRLØBET DONERER **10.000** KRONER TIL FORENINGEN GRØNLANDSKE BØRN OG **10.000** KRONER TIL SKYGGEBØRN

Der var stor glæde at spore, da generalsekretær i Foreningen Grønlandske Børn Puk Draiby modtog nyheden om donationen på 10.000 kr.: "Vi er meget glade og taknemmelige. Grønlandske børn er en hjertesag for os, og det glæder os, at Eventyrløbet har valgt at bakke op om vores arbejde".
Foreningen Grønlandske Børn arbejder med en lang række indsatser, fra netværk for grønlandske efterskoleelever i hele Danmark til støtte for anbragte grønlandske børn i Aalborg Kommune. Fra særligt tilrettelagte uddannelsesforløb for grønlandske unge i Danmark til støtteindsatser for grønlandske familier i Danmark med ressourcepersoner omkring børn og forældre.
I Grønland er fokus rettet mod at få unge videre i uddannelse og at sikre deres rettigheder, blandt andet i form af at sikre børn adgang til bisidning i deres egne socialsager.
I alle indsatser er fokus på at skabe positive forandringer og stærke forudsætninger for et godt voksenliv. I november 2018 modtog Foreningen Grønlandske Børn Kronprinsparrets Sociale Pris.

PAULAS VEJ IND I FORENINGEN GRØNLANDSKE BØRN

En af dem der i november 2018 var med til at modtage Kronprinsparrets Sociale Pris er Paula Paninnguaq Jensen. I dag er Paula ansat i Foreningen Grønlandske Børn, men Paulas vej ind i Foreningen Grønlandske Børn gik gennem den indsats, der dengang Paula var 12 år hed 'Et godt liv i Danmark'.
Paula fortæller: "Det var en stor gave for mig at komme ind i Foreningen Grønlandske Børn. Her fik jeg tid til at blomstre som den person, jeg var. Det gav mig troen på,



Foreningen Grønlandske Børn har spillet en helt særlig rolle for Paula. Først som barn i foreningen, senere som frivillig og nu som ansat. "Det er vigtigt for mig at give noget tilbage."

at jeg var god nok. Det var en vigtig følelse for mig. At jeg nu som ansat kan give noget tilbage til børn, der har det, ligesom jeg havde det dengang, det er bare stort". Man kan læse mere om Foreningen Grønlandske Børn og deres arbejde på www.fgb.dk. Her kan man også læse mere om støttemuligheder og om at blive frivillig.

FORENINGEN SKYGGEBØRN MODTAGER DONATION PÅ 10.000 KR

"Jeg er sådan et skyggebarn" siger Lise på 13 år. Hendes lillebror var syg af knoglekræft, og familiens fokus var rettet mod lillebror, og Lise blev glemt.

Der er desværre mange børn, der lever i de voksnes blinde vinkel, og som er alene med deres sorg. Det kan være sorgen over at have en syg bror, at man har mistet sin mor eller far, eller selv er kritisk syg. Sorgen kan også have en helt anden årsag. De voksnes berøringsangst med sorg og døden kan også være årsagen til, at barnet er alene med sorgen.
Skyggebørn ønsker at hjælpe de børn og unge, der har et behov uanset årsag til sorgen.
Fra hjemmesiden www.skyggeboern.dk

Foreningen Grønlandske Børn

SKYGGEBØRN



DONATIONER

Eventyrløbet har i 15 år doneret økonomiske midler til forskellige organisationen. Samlet har løbet uddelt 255.000 kroner gennem årene.

2005	Forældreløse børn	30.000
2006	Julemærkefonden	25.000
2007	Kirkens Korshær	10.000
2008	Unicef	20.000
2009	Børn i sorg	15.000
2010	Diabetesforening for børn	20.000
2011	Frelsens Hær (julepakker)	20.000
2012	Vandprojekt i Congo	5.000
2013	Danske Hospitalsklovne	20.000
2014	Børnecancerfonden	10.000
2015	Børnecancerfonden	10.000
2016	Børnecancerfonden	10.000
2017	Danske Hospitalsklovne & Hjerterytterne	20.000
2018	Munkehatten & SMILfonden	20.000
2019	Foreningen Grønlandske Børn & Foreningen Skyggebørn	20.000

DHL Stafetten



DHL stafetten er verdens største løb med ca. 210.000 deltagere i de 5 byer: København (125.000), Aarhus (45.000), Odense (17.000), Aalborg (18.000) og Aabenraa (3.000). Løbene afvikles i august/september hvert år

1981: **KØBENHAVN** (39. gang)

1983: **AARHUS** (37. gang)

2003: **ODENSE** (17. gang)

2003: **AALBORG** (17. gang)

2015: **AABENRAA** (5. gang)

Med afviklingen af de enkelte løb i 2019 har der været DHL Stafet 115 gange i Danmark.

1969

DHL Express er et internationalt logistik- og transportfirma. Firmaet kan ofte kendes på deres gule lastvognslad og „DHL“ skrevet med røde, kursive bogstaver. Adrian Dalsey, Larry Hillblom and Robert Lynn grundlagde firmaet DHL for 50 år siden. DHL har 350.000 ansatte i næsten alle verdens lande. De første ekspres-leveringer foregik mellem San Fransisco, USA og Honolulu, Hawaii.

I 1974 sørgede DHL for over 500.000 leveringer. Året efter var DHL også i det mellemøstlige marked, i Teheran, Iran. DHL var hurtigt ude „world wide“. I 1992 var Lufthansa Cargo, Japan Airlines og Nissho Iwai oppe på en ejerandel i DHL på 57,5 %. Samme år begyndte DHL at levere til Færøerne og Grønland. DHL blev i 1999 Post Danmarks udenlandske distributør af kurerpost.

I 2002 blev Deutsche Post indehaver af aktiemajoriteten i DHL med 51 procent.

SPECIFIKT ODENSE:

2003: 625 deltagere

2007: 4.900 deltagere
- indføring af chip-tidtagning

2008: Walk/wogging/gang kommer med i programmet

2009: DHL Stafetten over 2 dage

2010: DHL Stafetten over 3 dage

2011: Ruten i Odense kåret som den smukkeste DHL-rute i DK!

2012: 15.675 deltagere

2013: 17.100 deltagere

2014: 17.785 deltagere

2015: 17.175 deltagere

2016: 15.450 deltagere

2017: 16.930 deltagere

2018: 16.855 deltagere

GENNEMSNIT 2012 - 2018:

16.710 deltagere

CA. STØRRELSE PÅ HOLDENE PR. DAG I GENNEMSNIT:

Deltagere i walk: ca. 450 hold = 2.250 deltagere
Deltagere i løb: ca. 675 hold = 3.385 deltagere



DHL STAFETTEN 2019

Skal du være en del af verdens største stafetløb?

5 x 5 km stafet, start kl. 18.00
tirsdag den 13. august, onsdag den 14. august
eller torsdag den 15. august

Husk smuk separat gå-rute, start kl. 17.30.

DHL STAFETTEN
Sammen leverer vi stærkere

Slå dig sammen med 4 kolleger og få en hyggelig skovtur med en god gang motion, socialt samvær og lidt til ganen!

Odense Atletik OGF
Arrangør

Tilmelding på ogf.dk/events

Bemærk: Prisstigning fra 660 til 760 kr. pr. hold er fra mandag den 1. juli.

Download **ULTIMATE LIVE APP** til din smartphone

KiMs · Egekilde Ren Naturkraft · Trimtex True grit · Salling Group · Kornelius Marketing · Fyens Stiftstidende dækker verden, dyrker Fyn · Ultimate Sport Service ApS · GODIK · Concordia forsikring



Jacob Stengaard løber 3.000 meter på sin tidligere hjemmebane i Skive. Foto: Lone Dybdal.

JACOB ILBJERG STENGAARD, F. 29. AUGUST 1994

Bedste tider (pr. 11. marts 2019):
400 meter: 51.88
800 meter: 1.53,55
1500 meter: 3.51,51
1500 meter (indendørs): 3.50,78
3000 meter (indendørs): 8.38,72

Se Jacobs alle tider og resultater på www.statletik.dk
Læser til civilingeniør i kemi og bioteknologi på Det Tekniske Fakultet på SDU.

HURTIG**LØBER**

Blandt de mange løbere i Odense Atletik lægger man straks mærke til Jacob Stengaard. Skibonitten, der valgte at studere og dyrke løb i Odense. Den 24-årige mellem- og langdistanceløber stiller op på 5 km til Eventyrløbet

AF HENRIK LUND JENSEN

Tilbage i Skive var det ret hurtigt løbebanerne og landevejen, der trak. Også løb ude i terrænet: - Før jeg begyndte på løb, spillede jeg fodbold som så mange andre børn, men boldspillet blev straks erstattet af atletik/løb, da jeg stiftede bekendtskab med dette. Det, der fangede mig, var individualiteten i sporten, samtidig med at man er ekstremt social med sine træningsmakkere, fordi man træner så mange gange i løbet af ugen. Men i konkurrencer er det kun dig selv, og dette kan jeg godt lide. Du har kun dig selv at takke for både dårlige og gode løb, fortæller Jacob Stengaard, der har dyrket mellemdistanceløb i 11 år: - Samtidig er det bare en skøn og hurtig motionsform, hvor man kommer ud i årstidernes forskellige vejr, ser en masse af omgivelserne omkring sig og får overskud til resten af dagens opgaver.

INTERVALLER OG ALTERNATIV TRÆNING
Jacob Stengaard ved godt, hvad der kræves for at præstere fine resultater: - Min ugentlige træningsmængde er blevet øget en del til omkring 120 km pr. uge her om vinteren. Jeg har dog altid trænet ret lav mænge, men med ret høj kvalitet, dvs. mange og hurtige intervaller. I alle de år, jeg har løbet, har jeg trænet intervaller tre gange ugentlig. Resten af dagene er afsat til restitution samt mængdetræning. Ved siden af løb har jeg altid lavet en del alternativ, supplerende træning i form af cykling, roning og crosstrainer. Så selvom antallet af løbepas i løbet af en uge "kun" ligger på omkring 9, så er det samlede antal træningspas hen over ugen oppe på 12-14 i vinterperioden, fortæller Jacob Stengaard, der ser frem til denne sæson: - Mit hovedfokus er stadig helt klart på de korte mellemdistanceløb - altså 800 meter og 1500 meter. Først og fremmest skal jeg løbe under 3.50 udendørs i år, og målet er 3.45. Derudover er der en klubrekord på 800m. i Odense Atletik (1.51,15 - Peter Glans), som jeg har lidt øje på, siger en optimistisk Jacob Stengaard. (Interviewet er lavet den 25. februar, red.).

MANGE OPLEVELSER MED LØB
Gennem de mange år som løber har der været både fine resultater og gode oplevelser: - Resultatmæssigt er mit bedste løb nok på mix-stafetten til EM-cross sidste vinter i Samorin (Slovakiet), hvor jeg løb helt alene på sidste turen, men hvor jeg alligevel tidsmæssigt løb op med eller tæt på en masse virkelig hurtige løbere. Et af de løb, som jeg husker tilbage på med størst glæde, er ved mit første internationale mesterskab til ECCC Track and Field U20 (Europæiske mesterskab for klubhold for junior, red.), som blev afholdt i Italienske Rieti i 2010. Her lykkedes det mig at løbe en bronze hjem i et taktisk løb i ny pr. på 4.15. Jeg var en meget uerfaren løber, og jeg vidste ikke rigtigt, hvor hurtigt omgangene skulle løbes osv. Jeg løb bare for at slå så mange som muligt, og det var virkeligt bare lige mig at løbe stærkt mod andre gode løbere, siger den hurtige OA-løber.

GLAD FOR EVENTYRLØBET OG OGF
Den talentfulde løber var ikke ukendt med Odense og Eventyrløbet, før turen gik fra Skive til Odense: - Allerede før jeg flyttede til Odense for at studere på SDU, havde jeg løbet Eventyrløbet et par gange. Her kunne jeg godt mærke, at dette løb var noget helt specielt for rigtig mange i Odense Atletik og generelt for mange odenseanere og fynboer. Jeg forstår det godt, for der er virkelig bare en festlig stemning omkring stadion på løbsdagen, og der er jo næsten altid godt vejr! Der plejer at være gode felter med mange hurtige løbere, og så er det jo sjovt som atletikudøver at komme ud og vise, hvad det giver at lægge så mange kræfter og tid i løbetræning, som vi gør, fortæller Jacob Stengaard, der håber på en topplacering i Eventyrløbet 2019: - Jeg er rigtig glad for at være kommet ind i en så stor og velfungerende mellem/lang gruppe i Odense Atletik. Dette har helt klart givet mig et boost rent træningsmæssigt, efter at jeg skriftede fra en noget mindre gruppe i Skive AM. Derudover er det sociale fællesskab i vores gruppe også super godt. Der er mange af drengene, som jeg i lange perioder stort set ser hver dag, og det er altid en fornøjelse at løbe sammen med dem.

BOGENSELØBET

LØRDAG D. 8. JUNI 2019
KL. 11.00

Bogenseløbet arrangeres af Bogense Gymnastikforening og genererer hvert år et overskud til glæde for foreningens gymnaster og løbere. Bogenseløbet er et mindre løb med ca. 700 deltagere hvert år. Mange familier og firmaer har gjort det til en tradition at deltage. Det er der flere gode grunde til: Bogenseløbet er et tidssvarende løb med alt, hvad det indebærer: elektronisk tidtagning (m. engangschip), flotte præmier, både til vinderne, men også spurtpræmier og lodtrækningspræmier. De smukke ruter, på enten 5 eller 10 km, gennem den smukke nordfynske natur er DAF-opmålte og godt afmærket.
Bogense Gymnastikforening står klar til at lege med og underholde de mindste.
Ude på ruten mødes løberne af de fede rytmer, hvor Kim Johansen står klar med musikken.
10 km-løberne får en fantastisk udsigt over vandet og Gyldensteen Strand. 5 km-løberne kommer omkring golfbanen og igennem den grønne skov.
På Torvet er stemningen som altid hyggelig. Der er musik og mulighed for at købe grillpølser, øl og vand.
Med andre ord: der er lagt op til en rigtig hyggelig dag for både løbere og tilskuere ved Bogenseløbet den 8. juni 2019.

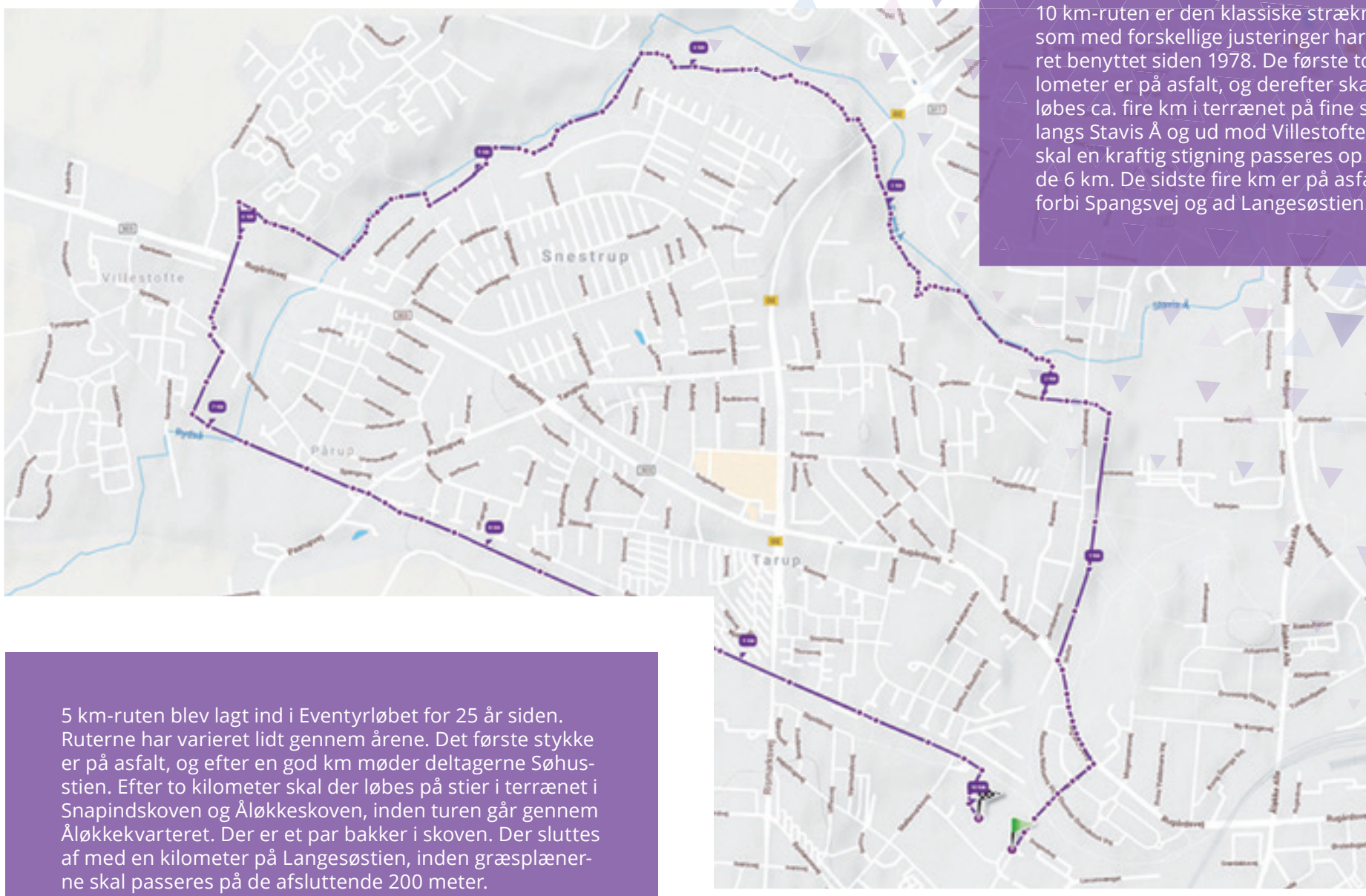






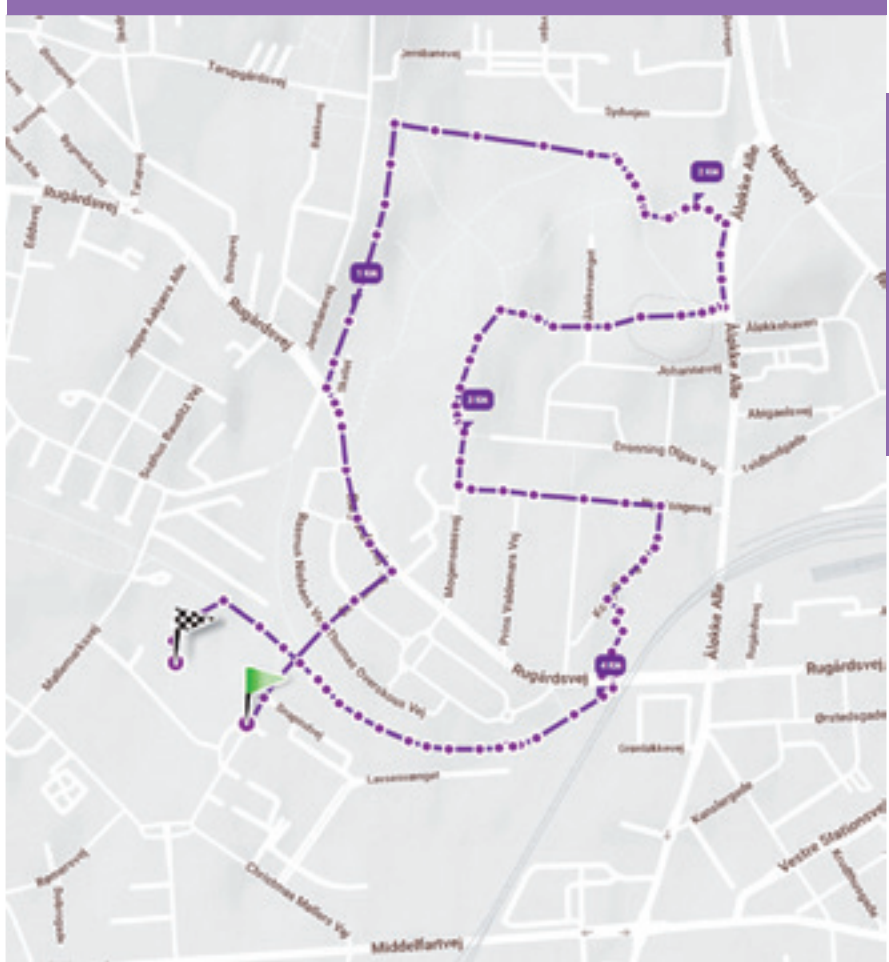
EVENTYRLØBETS TRE RUTER

ALLE RUTER HAR START PÅ STADIONVEJ UD FOR OGF´S KLUBHUS. DELTAGERNE KOMMER I MÅL PÅ ATLETIKSTADION.

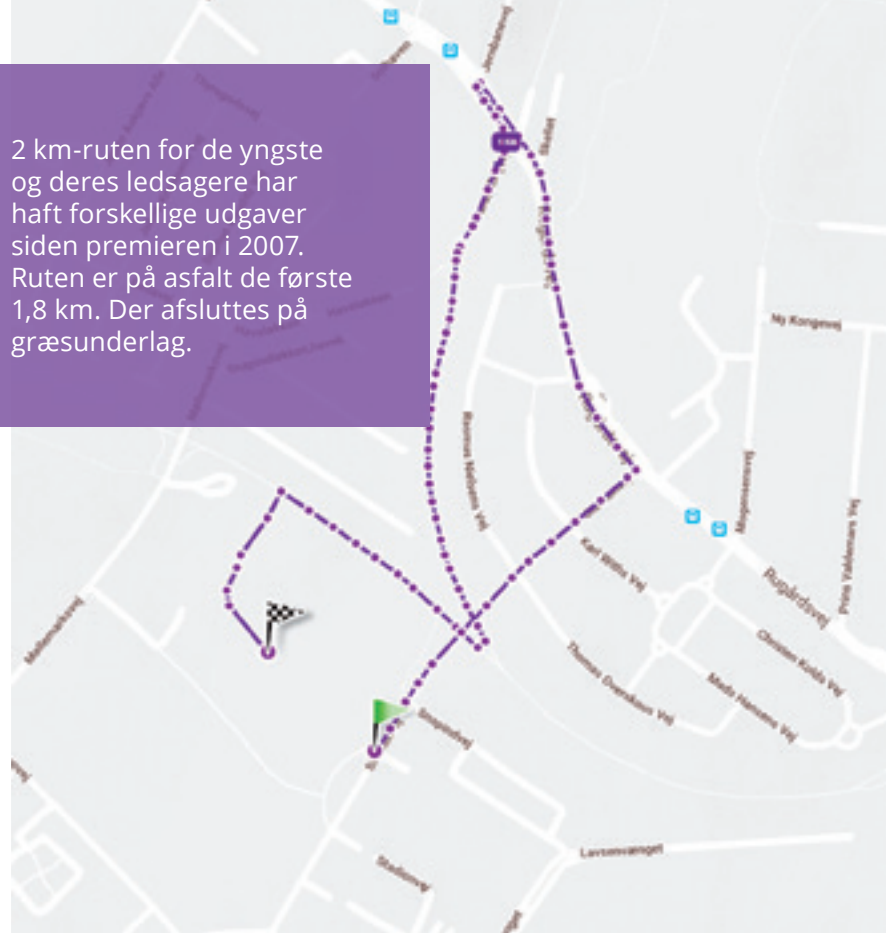


10 km-ruten er den klassiske strækning, som med forskellige justeringer har været benyttet siden 1978. De første to kilometer er på asfalt, og derefter skal der løbes ca. fire km i terrænet på fine stier langs Stavis Å og ud mod Villestofte. Her skal en kraftig stigning passeres op mod de 6 km. De sidste fire km er på asfalt forbi Spangsvej og ad Langesøstien.

5 km-ruten blev lagt ind i Eventyrløbet for 25 år siden. Ruterne har varieret lidt gennem årene. Det første stykke er på asfalt, og efter en god km møder deltagerne Søhusstien. Efter to kilometer skal der løbes på stier i terrænet i Snapindskoven og Åløkkeskoven, inden turen går gennem Åløkkekvarteret. Der er et par bakker i skoven. Der sluttes af med en kilometer på Langesøstien, inden græsplænerne skal passeres på de afsluttende 200 meter.



2 km-ruten for de yngste og deres ledsagere har haft forskellige udgaver siden premieren i 2007. Ruten er på asfalt de første 1,8 km. Der afsluttes på græsunderlag.



BØRNELØBET

Efter Eventyrløbet i 2006 fik styregruppen idéen om at tilføje et børneløb til det store motionsløb. Premieren fandt sted på den 17. maj 2007. 482 børn i alderen 5 – 14 år havde meldt sig til, og det blev fra starten en stor succés. 50 kroner kostede det at være med på den nye 2,3 km-rute med opløb på atletikstadion.

Nu afdøde borgmester Jan Boye var klar med opmuntrende velkomstord til de yngste: "Fortæl jeres kammerater om børneløbet, så vi kan få endnu flere med. Sig, at de skal deltage næste år, for det er vigtigt at røre sig".

Efter løbet udtalte pr-koordinator Erling Jensen, at børneløbet er kommet for at blive: "Det må gerne blive Danmarks største børneløb, fordi vi allerede har Danmarks største motionsløb". Der skulle gå 10 år, før denne drøm gik i opfyldelse. Deltagertallene blev større og større for hvert år, og i 2012 var der over 1.000 til start.

Ved 40-års jubilæumsløbet i 2017 lykkedes for Eventyrløbets børneløb at fravriste Copenhagen Marathons mini-maraton titlen som Danmarks største. Den 25. maj havde 1.588 deltagere meldt sig til, i selskab med 435 "ledsagere".

ANTAL TILMELDTE I BØRNELØBET GENNEM 12 SÆSONER:

2018	1.391 *(+550 l.)*
2017	1.588 *(+435 l.)*
2016	1.517
2015	1.591
2014	1.490
2013	1.164
2012	1.068
2011	879
2010	839
2009	826
2008	665
2007	482

(l. = ledsagere)







DE 10 STØRSTE LØB PÅ FYN I 2018

ANTAL GENNEMFØRENDE DELTAGERE

1.	Eventyrløbet (2 km, 5 km og 10 km)	15.139
2.	DHL Stafetten (5 x 5 km løb & walk)	14.414
3.	Royal Run (1 mile og 10 km)	6.776
4.	HCA Marathon (4,2 km, 10 km, 21,1 km og 42,2 km)	4.863
5.	Lillebælt Halvmarathon (21,1 km)	4.209
6.	Svendborgløbet (2,5 km, 5 km og 10 km)	1.609
7.	ALT for damernes løb (5 km, 10 km, 15 km og 5 km walk)	1.539
8.	Nytårsløbet i Odense (2,5 km, 5 km og 10 km)	1.516
9.	Ladies Mud Race (6 km)	1.318
10.	Femina Kvindeløb (5 km, 10 km og 5 km walk)	1.206

I alt gennemførte 52.589 deltagere de ti løb. Heraf deltog ca. 13 procent på gå-distancerne (walk). Flest ved DHL Stafetten, hvor 46 procent var gående deltagerne.

Der afvikles ca. 175 løb på Fyn om året. Heraf ca. 60 løb, som er mindre cannonball-løb på maraton, halvmaraton og runder.

Med forbehold for fejl i resultatlisterne, red.

Følg motionsløbene på Fyn på dette link:
www.facebook.com/loebpaafyn/

LØBSHISTORIE - HUSKER DU?

EVENTYRLØBET FOR 25 ÅR SIDEN - I 1994

DEN 12. MAJ AFVIKLES EVENTYRLØBET FOR 17. GANG.
SIDSTE ÅR, DEN 20. MAJ, BLEV DER SAT EN DANSK DELTAGERREKORD.

AF HENRIK LUND JENSEN

Ikke færre end 10.120 motionsivrige personer havde meldt sig til på 10 km i 1993. Det var en national deltagerrekord på 10 km, som når at holde sølvbryllup - helt frem til Royal Run i København 2. pinsedag 2018.
Det store antal løbere gav ekstra mange udfordringer for deltagere og officials, da blandt andet den smalle rute langs Stavis Å havde svært ved at give nok plads til så mange løbere. Løbsledelsen gik i tænkeboks, og den nye 5 km blev etableret. Fyens Stiftstidende rapporterer fra løbet med de to distancer:
"Kr. himmelfartsdag betyder for tusindvis af mennesker Store Svededag. De fik sig i går en rigtig sveder som deltagere i Eventyrløbet, der med 12.116 tilmeldte atter en gang kunne notere en klækkelig rekord. Som ved knopskydning formerer løbet sig fra år til år, og den 17. udgave af Fyns store motionsfest blev historisk på den måde, at der for første gang var to distancer at vælge imellem: Den traditionelle på 10 km, som 8.521 løbere havde tilmeldt sig, og den nye på den halve distance på 5 km, som tiltalte 3.585. Desuden var der foretaget mindre justeringer af 10 km ruten blandt andet en ny start – eller rettere tilbagevenden til det oprindelige startområde ved Odense Idrætshal, hvorfra starten også foregik i Eventyrløbets første år."

VARMEN BLIVER ET PROBLEM
Arrangørerne har været tvunget til at foretage todelingen, fordi stinettet på 10 km-ruten simpelthen ikke kunne bære flere løbere sidste år. Operationen lykkes, og Eventyrløbet bliver mere livskraftig end nogensinde før. De mange deltagere - hvoraf de 600 først melder sig til på selve dagen - kæmper en brav kamp mod sig selv og den bagende sol, som atter en gang bliver deres værste modstander.
„Det er en skam, at det ikke er i dag, der er solformørkelse som for to dage siden", lyder det kækt fra speaker Poul Erik Andersson, der sidder foran mikrofonen for 15. gang. „Så havde I kunnet løbe i skygge hele vejen!". Heldigvis virker vinden svalende, og løbslæge Ib Jensen registrerer kun en enkelt kollaps - en ældre mand, som må en tur med ambulance på skadestuen, hvor han dog hurtigt kommer til hægterne.
Det Fynske Salut Batteri sender for 10. gang de mange grupper på 1000 deltagere af sted med kanontorden på Møllemarksvej. Alle kæmper hårdt for at komme hurtigt til indsnævringen og flaskehalsen ved Langesøstien.

5 KM TILTRÆKKER NYE GRUPPER AF MOTIONISTER
På et tidspunkt er de to kredsløb sluttet, og vinderen på 10 km Henrik Albahn, FIF, når akkurat at komme i mål, før de første på 5 km løber ind i Højstrupparken og blander sig med hovedfeltet. Ringen er sluttet. Den 34-årige kemiker Henrik Albahn fra Virum debuterer i Eventyrløbet med en sejr på den lidt ændrede 10 km-rute i tiden 31,45. Lokale Kenneth Andreasen fra Odense Atletik bruger et lille minut mere på andenpladsen. For hurtigste kvinde på 10 km, sønderjyske Mette Bang fra Odense Atletik, er det anden gang, hun prøvede at vinde Eventyrløbet - denne gang med 36.42.
På den nye 5 km-distance er det et kærestepar, der sejrer. Bettina Romer Andersen fra Politiets Idræts-Forening (PI) i København vinder kvindernes opgør i tiden 16.34, selv om politibetjenten bliver holdt tilbage af politiet for trafikken på Rugårdsvej, så hun mister vigtige sekunder. Hendes kæreste, 32-årige Jan Ikov fra Sparta, tager sig af mændenes løb med 14.51 på Eventyrløbets nye distance.
89-årige Etty Reindel er Vissenbjerg er denne gang løbets ældste på 5 km, og Forbundet af Offentligt Ansatte (FOA) stiller med det største firmahold med 571 deltagere, mens Stige Skole sejrer i skolekonkurrencen med 104 aktive løbere.
Poul Erik Andersson leverer denne salut til en korpulent herre, der passerer målstregen: „Der kommer manden med rundbuestilen. Han må da kaste en god skygge!".
Om et år er der 800 flere tilmeldte. Deltagertallet topper om 16 år, hvor dobbelt så mange vil melde sig til.



Bettina Romer Andersen som vinder af 5 km-distancen i 1994. Hun døde i 2018 efter en længerevarende kræftsygdom. Foto: Robert Wengler/Peter Leth-Larsen, Fyens Stiftstidende.



De yngste deltagere havde en herlig dag. Foto: Robert Wengler/Peter Leth-Larsen, Fyens Stiftstidende.

En eventyrlig dag for store og små. Foto: Benny Ahlmann-Jensen, Fyens Stiftstidende.

EVENTKALENDER



- Danmarks store, traditionelle endags motionsløb
- Skøn atmosfære i og omkring start og mål
- Sjove og spændende aktiviteter for alle børn
- Fynsk folkefest med motion og hygge
- Ruter på 2 km (Børneløbet & ledsagerløb), 5 km og 10 km
- Koncerter med Infernal, DJ O-Beat og Shaker Brothers

Eventyrløbet er Danmarks næststørste endags motionsløb, der hvert år tiltrækker 20.000 deltagere i alle aldre. Der er endnu engang lagt op til en fantastisk dag, når starten går på de tre distancer fra klokken 10. Festen fortsætter efter løbet med den traditionsrige koncert, præmieoverrækkelser, uddeling af donationer, kåringer af de største hold m.m. Der er super-stemning hele dage ude i teltene på området, på de forskellige stande og i idrætshallen, hvor børn og voksne kan boltre sig med masser af aktiviteter.



- Sjovt, hyggeligt og traditionsrigt løb i smukke omgivelser
- Det ældste motionsløb på Fyn
- Nogle af Fyns flotteste skovruter i unik natur omkring Langesø
- Motionsløb for alle
- Nu også med en halvmaratondistance
- Ruter på 3,5 km - 7,4 km - 14,4 km og 21,1 km

Schou-løbet i Langesø er fra 1970 og er blandt de ældste motionsløb i Danmark. Ruterne er på afvekslende stier fra det nye start- og målsted ved Langesøhallerne i Morud. Schou-løbet i Langesø tilbyder distancer til hele familien i smukke omgivelser.



- Tre dages firmafest i motionens tegn
- En sjov og hyggelig oplevelse med fokus på fællesskab
- Separat gå-rute
- Hygge i teltene og på græsset med madkurven
- Comfort zone og holdfoto
- 5 x 5 km stafetløb eller 5 km walk

DHL Stafetten er Danmarks største motionsevent i fem byer. Odense lægger op til et brag af en tredages-fest, når 16.000 deltagere mødes på Engen i Fruens. Programmet er ens alle dage: Løbe eller gåtur, derefter hygge, musik, spisning. En god gang "afterrunning" og "afterwalking" rundt omkring i teltene og på pladsen. Mere end tre timers feststemning for alle.

6.000 KR. FOR EN KOP KAFFE?

Nej, vel? Flaskevand koster 300 gange så meget som vand fra hanen. Det er jo vanvittigt.

DRIK VAND FRA HANEN OG GØR MILJØET, DIN PENGEPUNG OG ALLE OMKRING DIG EN TJENESTE.

Tilmeld dig #vandvittigapril på

WWW.VANDVITTIGAPRIL.DK

@vandvittigapril #VandvittigApril



VandCenter Syd, Næsby Vandværk, Søhus Vandværk og Tarup Vandværk

FynskSupport
støtter din lokale klub

Energi Fyn udbetaler igen i år 1.1 mio. kr. til det fynske klub- og foreningsliv.



Vi har i år fået 27.007 kr. fra FynskSupport. Der er næsten 300 personer, som støtter os med FynskSupport, og det er vi naturligvis meget taknemmelig for. De penge, vi har fået i år, skal efter planen gå til ny belægning på vores kunststofbane. Sidste år gik pengene fra FynskSupport til dette baneanlæg, som jeg står på her, som især klubbens yngste spillere har meget stor glæde af.

Pengene fra FynskSupport betyder rigtig meget for klubben, og jeg håber selvfølgelig, at mange flere vil tilmelde sig FynskSupport, så det fynske klub- og foreningsliv kan få endnu mere støtte fra Energi Fyn i fremtiden.

Jeg er naturligvis selv tilmeldt FynskSupport og støtter Næsby Boldklub, og det bliver jeg ved med.

Poul Jørgensen, formand, Næsby Boldklub

Bliv sponsor i en af de 520 lokale klubber og foreninger med dit el- og gasforbrug - uden det koster dig noget. Energi Fyn betaler.

Tilmeld dig allerede i dag på www.fynsksupport.dk eller i din klub.

EnergiFyn

Sanderumvej 16, 5250 Odense SV, Tlf. 63 17 19 00, www.energifyn.dk