

## Årrapport for 2008 - Løpegruppa Sportsklubben Rye

Løpegruppas styre har i 2008 bestått av Else Marie Grotterød (leder), Miguel Valero (kasserer), Marit Synnevåg og Reidun Stubbe (styremedlemmer). I tillegg har Marit Synnevåg fungert som gruppas trener og satt opp treningsprogram for fellestreningene.

Løpegruppas startet tradisjonelt med en årsfest i februar med valg av styre og gjennomgang av felles opplegg for sesongen. I år som tidligere år møtes vi til intervalltrening tirsdag kveld, vinterhalvåret i Frognerparken og sommerhalvåret på Sognsvann. I vår trakk denne treningen opp mot 25 løpere, særlig var tilgangen stor av nye løpere på kvinnesiden. Det ble også arrangert ekstra lørdagstreninger med hurtigintervaller noen uker i april/mai. Dette ga seg store utslag i årets Holmekollstafett. Etter nedrykk fra elite-klassen i fjor, presterte Ryes dameløpere å vinne Kvinner senior med god margin, sluttiden ble 1.07.42, 1.12 foran lag nummer 2. I tillegg stilte Rye med lag i Herrer senior, som endte på 35. plass med tiden 1.06.35. Stor stemning på premieutdeling på Bislett etter løpet, og på banketten! Takk til Marit Synnevåg og Miguel Valero som igjen tok jobben som lagledere.

20. mai arrangerte løpegruppa Ryeløpet Kongsskogen rundt for 9. gang med ny deltagerrekord (232) og en kvinneandel på 40%, noe som i følge Kondis sine statistikker er Norges-rekord. Med dette er deltagerantallet doblet siden 2006. Det ble solide løyperekorder både i herre og dameklassen, beste løper kom inn på 15.36! Løpet ble i tillegg rapportert på Puls i NRK, som fulgte en av sine mosjonister gjennomføre sitt store mål for sesongen. Arrangementet ble et godt samarbeid mellom sykkel- og løpemiljøet, det vi fikk god hjelp til såvel tidtaking, speaker og lydanlegg av det mer rutinerete sykkelfolket.

Lørdag 7. juni ble 17 Rye-løpere innlosjert på Grønolen Fjellgård, og hadde en fantastisk helg i strålende sol på Beitostølen. Av disse 17 løperne løp seks stykker halvmaraton, to løp miniton (7 km) og syv løp den nye 10 km i terreng, Fjellbukken. Av disse igjen, var hele 8 damer oppe og hentet med seg premie hjem! Best av Rye-gjengen var Kristi Bævre på 1.28.33 som ga en flott 2. plass i klassen K30-34 og halvmaraton-debutant Bodil Kristine Høstmælingen på 1.35.18 med 2. plass i K20-29. I tillegg hentet Else Hvattum hjem 3. premien i Fjellbukken i klassen 40+ med tiden 51.33.

Flere Rye-løpere deltok også i Sentrumsløpet, Oslo Maraton og i Birkebeinerløpet med tildels gode resultater.

I høst og i vinter har aktiviteten i løpegruppa vært lav og det kunne vært langt flere med både på trening og i styre og stell. Carl Fredrik Nordheim har fra i vinter tatt på seg jobben som informasjonsansvarlig for gruppa, noe vi er svært glade for. Men utover det sliter gruppen med å fremskaffe nye engasjerte personer til å lede aktivitet og arrangementer videre.

*Else Marie Grotterød, 15.01.09*

