

# Man har det så godt bagefter

**SKÆLSKØR.** To løbeglade kvinder tog for 10 år siden initiativ til Skælskør Løbeklub. Kilometer efter kilometer er det blevet til igennem årene - ikke alene for de to kvinder men også for de nu omtrent 150 medlemmer af løbeklubben

Af Solveig Hansen  
red.ks@sondagsavisen.dk

**FØDSELSDAG:** "Vi lå og kørte til Slagelse for at løbe i Slagelse Motionsklub en gang om ugen, da vi besluttede, at der også måtte kunne dannes en løbeklub i Skælskør", siger Sus Frausing.

Hun er den ene part af den dynamiske løbeduo, der for nu ti år siden tog initiativ til Skælskør Løbeklub. Den anden part er Lisbeth Olsen.



Løb kender ingen alder. Det er 74-årige Knud Hylsberg et godt bevis på.  
Foto: Solveig Hansen

// Man behøver ikke at løbe hurtigere, end at man kan få sig en god sludder undervejs  
**Lisbeth Olsen**

Begge kommer de fra Skælskør, og begge er de tydeligvis bidt af en gal løber.

"Man bliver helt høj af at løbe. Hvis man har en dårlig dag, så kan man være sikker på, at man er i godt humør efter en løbetur", siger Sus Frausing, der har ikke mindre end fire maratonløb bag sig. Så høje ambitioner er nu slet ikke nødvendige for at være en del af Skælskør Løbeklub.

"Vi starter et begynderhold op hvert år i februar, og i løbet af tre måneder, kan man sagtens regne med at kunne løbe fem kilometer", siger Sus Frausing, der kun kan opfordre alle til at komme op af sofaen og få løbeskoene på.

## Fem år ekstra

"Løb er en forholdsvis nem sport at gå til. Det eneste, som det kræver, er et par gode løbesko, og så er det sundt. Man forlænger sit liv med fem år", siger Sus Frausing.

Allerede ved det indledende orienteringsmøde for 10 siden, var interessen for løbeklubben stor, og støt og rolig er klubben blevet større og større. Nu tæller klubben 150 entusiastiske løbere, der gerne tager del i de tre ugentlige løbeture.

Mandag og onsdag er der afgang fra Eggeslevmagle Hallen klokken 18, og om lørdagen er der afgang klokken 9.30 - men fra vidt forskellige lokaliteter.

"Lørdag løber vi et nyt sted hver gang for at komme ud at se noget andet", siger Lisbeth Olsen, der blandt andet nævner både Basnæs, Bisserup og Rude Skov som afvekslende løberuter.

## For både kvinder og mænd

Skælskør Løbeklub er for både mænd og kvinder, og i øjeblikket er fordelingen nogenlunde fifty-fifty i klub-



Den dynamiske løbeduo: Sus Frausing og Lisbeth Olsen, der for 10 år siden tog initiativ til Skælskør Løbeklub.  
Foto: Solveig Hansen

ben, der også spænder vidt aldersmæssigt.

Ældste medlem er 74-årige Knud Hylsberg, der som regel løber et sted mellem fem og otte kilometer, når der er træningsaften.

"Jeg løber også uden for klubbens regi, og så går jeg til dans med min kone en gang om ugen", siger Knud Hylsberg, der via sin tilknytning til Flyvevåbenet igennem 40 år, har været vant til at skulle

holde sig i form.

"Man har det så godt bagefter", smiler Knud Hylsberg, og man tror ham gerne.

## En god sludder

Udover at løbe sammen på vej og sti, laver klubbens medlemmer også mange sociale ting sammen.

"Vi er en meget social klub, og man behøver ikke at løbe stærkere, end at man kan få sig en god sludder under-

vejs", siger Lisbeth Olsen, der også understreger den store velvilje fra klubbens medlemmer i forhold til at hjælpe til ved de forskellige arrangementer, som klubben selv arrangerer eller tager del i.

Skælskør Løbeklubs 10 års fødselsdag vil blive fejret for klubbens medlemmer med kagemand og øl og sodavand på dagen - den 28. maj i Tjæreby Forsamlingshus.

## Søndag den 3. juni 2012

# SOMMER I BY

Se også Tjæreby Forsamlingshus på Facebook.

**i Tjæreby**  
ved Skælskør

## Udflugt for hele familien

10.30: **Gudstjeneste** i Tjæreby Kirke

12.00: **Tjæreby Forsamlingshus:** Mulighed for at købe pølser m.v.

13.00: **Byvandring i Tjæreby** v./ Bruno Lauritsen

14.30: **Byvandring i Tjæreby** v./ Bruno Lauritsen

14.00: **Gamle idrætslege** ved Tjæreby Forsamlingshus (v./ Gerlev Idrætshøjskole)

13.00: } **Børneaktiviteter** i Tjæreby præstegård

14.00: } **Gospel-workshop** i Tjæreby Kirke

15.00: } **Tur i kirketårnet + kirkegårdsvandring**

          } **Skattejagt** på "Fodsporet"

16.30: **Gospelkoncert** i Tjæreby Kirke

18.00: **Fællesspisning** i Tjæreby Forsamlingshus (tilmelding nødvendig!)

I løbet af dagen er der **ponyridning**, kørsel med **hestevogn** mellem de forskellige aktiviteter, **snobrødsbagning** og salg af **is, kaffe, kage, øl og vand** til rimelige priser ved forsamlingshuset.

**Grillet gris m/ tilbehør:** kr. 75,-  
(børn til 12 år: 40,-).  
Senest tilmelding 25. maj 2012  
på tlf.: 58 14 12 00 eller mail:  
elmegaarden@petersen.mail.dk.

**De friske kan tage Fodsporet – på cykel, rulleskøjter, skateboard, til fods eller på løbehjul. Men man er også velkommen i bil ad landevejen...**