



Annoncetillæg til Fyens Stiftstidende søndag den 23. september

HCA MARATHON

Odense den 30. september 2018



Foto: Erling Hollmann



Foto: Niels Holmgård



Foto: Erling Hollmann



Foto: Erling Hollmann

Velkommen til HCA Marathon 2018 – og velkommen til Odense!



Peter Rahbæk Juel
Borgmester, Odense

Jeg er glad for, at jeg endnu en gang kan byde hjertelig velkommen til HCA Marathon i Odense. Det er 19. gang, at såvel debutanter som garvede løbere fra Fyn, Danmark og resten af verden lægger vejen forbi for at løbe det traditionsrige maratonarrangement. Odenses gader og stræder er klar til at blive trafikfrie for en dag, så snørebandene kan bindes og pulsen stige, når mange tusinde løbere sætter gang i endnu et løb sammen.

Det er netop fællesskabet omkring motionen og HCA Marathon, der er med til at understrege løbets motto ”Mere end et løb...”. For HCA Marathon er mere end blot et tilbagevendende motionsløb. Det er en folkefest, der tager udgangspunkt i et fællesskab omkring løb og motion. Sidste år havde jeg fornøjelsen af at løbe mit første HCA ½ marathon, og det var virkelig fedt at være en del af det fællesskab, der er blandt løberne ude på ruten.

Samtidig var det en unik oplevelse at være helt tæt på de mange forandringer, som Odense var og stadig er i gang med. Igen i år får løberne på de forskellige ruter mulighed for at se og opleve byens forandringer, når de blandt andet kommer forbi det nye havnemiljø og udviklingen fra gade til by ved Thomas B. Thriges Gade. Odense er en by i bevægelse, og der vil ske rigtig meget på byens udviklingsfront frem mod 2022. For i de her år investerer

vi over 44 milliarder i Odenses transformation til en moderne dansk storby.

Man kan på mange måder sige, at HCA Marathon og Odenses transformation minder lidt om hinanden. Byens udvikling og de forhindringer der følger med, kan for nogen til tider føles som et marathon. Men når målstregen kan anes, så begynder man at mærke, hvordan det har været det hele værd. Jeg oplever, hvordan bystoltheden i Odense stiger dag for dag. For vi begynder at se de mange muligheder og de gode resultater, som følger med byens udvikling. Jeg håber, at Odenses transformation og mange muligheder vil være tydelig for enhver, der enten løber eller hepper til dette års HCA Marathon.

Til slut skal der lyde en stor tak til arrangører, sponsorer og de mange frivillige, der gør HCA Marathon muligt år efter år. Også en tak til alle jer, der kommer for at heppe fra sidelinjen. I er med til at skabe en vigtig samhørighedsfølelse og hjælpe løberne over målstregen, uanset hvilken distance de har begivet sig ud på.

Jeg håber, at alle får en fantastisk og festlig dag fyldt med løb – uanset om man løber for at vinde, for at være med eller for at heppe på alle de seje debutanter, løbeentusiaster og eliteløbere.

Velkommen til HCA Marathon 2018 – og velkommen til Odense.



Søndag den 30. september 2018 skal der løbes HCA Marathon i Odense

Da løbet vil medføre omkørsel for mange af FynBus' ruter i Odense, må vore passagerer være forberedt på, at der hele dagen kan være forsinkelser på de ruter, der kører til eller fra Odense.

FynBus appellerer til passagerernes tålmodighed og opfordrer til, at tage hjemmefra i god tid, hvis man for eksempel skal nå et tog i Odense.

Der vil være opsat information på de berørte stoppesteder en uges tid før løbet.

Kort over de enkelte omkørselsruter kan ses på FynBus' hjemmeside www.fynbus.dk og www.hcamarathon.dk.

Venlig hilsen
FynBus



Fartholderne vil du kende på de store beachflag/ balloner de løber med, samt deres trøjer med påtrykt "PACE".

Hold farten

– nu med flere grupper

Som en service til såvel maratonløbere som halvmaratonløbere, vil der i år atter være fartholdere ved HCA Marathon.

½ maratonløbere kobler sig på de samme fartholdere, som maratonløberne, og drejer fra kort efter 20 km-mærket foran Odense Stadion ad Højstrupvej til mål på Odense Atletikstadion.

Fartholderne vil deltage i følgende tempi

Der holdes tidsintervallerne. Fartholdere til marathon har blå beachflag og til halvmarathon grønne beachflag markeret med følgende sluttider:

Marathon

| | |
|--------------|-------------------|
| Sluttid 3:00 | (4:16 min pr. km) |
| Sluttid 3:10 | (4:31 min pr. km) |
| Sluttid 3:20 | (4:45 min pr. km) |
| Sluttid 3:30 | (4:58 min pr. km) |
| Sluttid 3:40 | (5:13 min pr. km) |
| Sluttid 3:50 | (5:28 min pr. km) |
| Sluttid 4:00 | (5:41 min pr. km) |
| Sluttid 4:10 | (5:55 min pr. km) |
| Sluttid 4:20 | (6:10 min pr. km) |
| Sluttid 4:30 | (6:24 min pr. km) |

Halvmarathon

| |
|--------------|
| Sluttid 1:30 |
| Sluttid 1:35 |
| Sluttid 1:40 |
| Sluttid 1:45 |
| Sluttid 1:50 |
| Sluttid 1:55 |
| Sluttid 2:00 |
| Sluttid 2:05 |
| Sluttid 2:10 |
| Sluttid 2:15 |



Vi tager dit affald alvorligt - og gør genbrug til en sport!

Odense Renovation indsamler affald fra byens 190.000 borgere. Vore genbrugsstationer med 40 affaldstyper har en af landets højeste genanvendelsesprocenter. Vi tager konstant nye teknikker i brug for at vælge løsninger, der er bedst i forhold til miljøbelastning, økonomi og service - vi tager nemlig dit affald alvorligt. Men vi kan ikke klare opgaven alene, så vi har brug for, at alle 190.000 borgere er med til at gøre genbrug til en sport!

 **Odense Renovation** ^A/_S
www.odenserenovation.dk



Du sidder nu med maratontillægget i hånden for det 19. HCA Marathon



Torben Simonsen
Løbsdirektør

Arrangør

Tillægget er bl.a. lavet for at informere byens borgere og erhvervs-liv om arrangementet, dels om det sportslige, men også om de trafikale følgevirkninger arrangementet giver for byens borgere, når HCA Marathon afvikles søndag den 30. september.

Vi vil med dette tillæg kunne dække en stor del af de behov, der er for informationer om bl.a. busser, indfaldsveje, vejlukninger, omkørsler m.m., så arrangement og almindelig færden i Odense på løbsdagen kan forløbe tilfredsstillende side om side for alle parter.

Desuden vil vi gerne præsentere arrangementet for byens borgere, og fortælle om de mange aktiviteter, der er i forbindelse med maratonløbet ikke mindst den tilhørende sportsexpo, som er åben for alle. Kig ud i Odense Idrætshal og find rigtig gode tilbud på sportstøj m.m.

Det er i år 19. gang, der afvikles HCA Marathon med forventning om over 6.000 deltagere ved dette års løbeevent

Rammerne omkring arrangementet er igen Odense Idrætspark i det vestlige Odense og med mål på et for løbere unikt sted – Odense Atletikstadion. 19 år, hvor by og arrangement mere og mere har tilpasset sig hinanden, så Odense kan være vært for et internationalt maratonløb, suppleret med i tusindvis af motionister.

Som arrangør stilles vi hele tiden over for nye udfordringer, nogle af de store i disse år er, at planlægge løberuten. Odense er i gang med mange store bygge- og vejprojekter. Det giver udfordringer og kan desværre ikke undgå også at påvirke trafikken i byen på løbsdagen. Vi håber, at bilister og andre trafikanter på denne dag vil udvise tålmodighed og respektere løbernes kamp mod de mange kilometer.

HCA Marathon inkluderer igen i år 3 starter – se programmet andet sted i tillægget.

Den ene af de 3 starter, er arrangementets nyeste tiltag fra 2017 ”Løb de sidste 10”, der har start på Flakhaven, hvorfra der løbes på maratonruten til mål på Odense Atletikstadion. – Er du meldt til – en distance for de fleste!

HCA Marathon er for 13. gang vært for de danske mesterskaber under Dansk Atletik Forbund. Mesterskaberne løbes for såvel seniorer som masters såvel individuelt som for hold. Mesterskabsløbet starter kl. 10 samtidig med maratonløbet. Ruten, der løbes på kan findes andet sted i tillægget.

Med omlægning af ruten på Højstrupvej, bliver ruten hurtigere, og det bliver derfor spændende at se, om elitefeltet igen i år kan sætte nye løbsrekorder, som vi efterhånden er blevet forvænt med hvert år. Ifølge Mads Stryhn, der koordinerer sammensætningen af elitefeltet, ”så bliver det atter vildt” i år med et stort og flot elitefelt, og er vejrtilstandene i orden, så er muligheden absolut til stede for at løbsrekorden fra 2012, sat af kenyanske Luka K. Chelimo på 2:10:37 – kan få et lille tryk igen. Kvindernes rekord fik et tryk i 2016, så løbsrekorden nu indehaves af etiopiske Rosa Dereje Bekele med tiden 2:31:16. På ½ maraton er rekorderne flotte 1:06:24 og 1:14:26.

Præsentationen af elitefeltet kommer i Fyens Stiftstidende i løbet af ugen der kommer.

På ruten vil der sædvanen tro være musik og speak mange steder. I Kongensgade/Vestergade og ved Odense Idrætshal vil der være speakerservice. Foran løberne er der en speaker i følgebilen med ur på taget. Ved 10 km, 20 km o.s.v. vil du kunne følge løbstiden på digitale ure.

Ved starten på ”Løb de sidste 10 km” på Flakhaven, vil der også være musik og speak før starten.

HCA Marathon kan igen følges ”live” på nettet via www.hca-marathon.dk Du kan også møde op på Odense Atletikstadion, hvor der er opsat storskærm, og her følge løbet samt være med til at modtage de mange løbere, når de kommer til mål. Der er gratis adgang. Første løber forventes i mål ca. kl. 10.30.

I ugerne op til løbet er løberuten gjort synlig med skilte, der er opsat i lysmasterne. Det er vort store håb, at beboerne langs ruten vil undlade at parkere langs vejsiderne på maratonruten, da det ikke kun vil gavne løberne, men i høj grad afviklingen af den øvrige trafik.

Giv løberne en hjælpende hånd i deres anstrengelser på at nå målet efter 21,097/42,195 km. eller på ”De sidste 10”. Kom ud på de odenseanske gader og hep på løberne, ta’ opstilling rundt om i byen og hjælp deltagerne frem mod mål. Rutens udformning betyder – at du med lidt planlægning kan nå at se løberne passere flere steder. Se rutekort andet sted i tillægget.

Vi håber med dette tillæg endnu en gang, at møde stor opbakning og forståelse fra byens borgere for arrangementet.

På forhånd tak.

FREDAG 28. SEPTEMBER

Kl. 14.00 - 18.00 Sportsmesse, eftertilmelding og nummerudlevering

LØRDAG 29. SEPTEMBER

Kl. 10.00 - 18.00 Sportsmesse, eftertilmelding og nummerudlevering

Kl. 15.30 - 18.00 Pastaparty med livemusik for Marathon / ½ Marathon

SØNDAG 30. SEPTEMBER**ODENSE idrætspark - Stadion 28, Odense V**

Kl. 8.00 - 16.00 Sportsmesse

Kl. 8.00 - 9.45 Afhentning af startnummer og t-shirt
(MiniMarathon til kl. 13.30)

Kl. 9.00 - 14.00 Aktiviteter i springhallen (5-17 år)

Kl. 10.00 START Marathon, DM Marathon, ½ Marathon

Kl. 14.00 START MiniMarathon - to ældste grupper

Kl. 14.05 START MiniMarathon - yngste gruppe

ODENSE RÅDHUS - Flakhaven, Odense C

Kl. 8.00 - 09.30 Afhentning af startnummer og t-shirt

Kl. 10.00 START "Løb de sidste 10"

PRÆMIEOVERRÆKKELSE - Odense Atletikstadion

Kl. ca. 11.00 "Løb de sidste 10 km"

Kl. ca. 11.50 ½ Marathon Kl. 13.00 Marathon (M)

Kl. 13.10 DM Senior (M)

Kl. 13.30 Marathon (K)

Kl. 13.50 DM Senior (K) & DM Senior hold (M)

Kl. 14.45 DM Senior hold (K)

Kl. 15.00 MiniMarathon

Kl. 15.15 DM Ungsenior og Masters
- derefter Masters hold**Digitaltryk Odense**

v/Grafisk Produktion Odense

LØBER DU EFTER GODE PRISER?

Enkelt-sided A5 flyer

500 stk.

361,-

A5 hæfte á 8 sider

400 stk.

1.265,-

Priserne er ekskl. moms og forsendelse

Find flere gode priser på tryksager hos www.digitaltrykodense.dk**FIT 4 RUN !
WE KNOW !
WHAT WOMEN
WANT !**

FIT 4 RUN er fremme i løbeskoene

KIG FORBI vores STORE STAND til HCA MARATHON

FIND en masse super gode TILBUD!

PÅ LØBETØJ og LØBESKO



Skibhusvej 82, 5000 Odense C.

www.fit4run.dk



Løbsrekorder ved HCA Marathon

Streckenrekorde/Records



Kvinder/Frauen/Ladies

| | |
|--|---------|
| 1. Roza Dereje Bekele, Ethiopia - 2016 | 2:31:16 |
| 2. Gitte Karlshøj, Denmark - 2001 | 2:32:41 |
| 3. Sviatlana Kouhan, Belarus - 2010 | 2:33:18 |
| 4. Karina Szymanska, Polen - 2002 | 2:33:20 |
| 5. Gitte Karlshøj, Denmark - 2003 | 2:34:37 |

Mænd/Männer/Men

| | |
|--|---------|
| 1. Luka Kipkemboi Chelimo, Kenya - 2012 | 2:10:37 |
| 2. Raymond Kiplagat Kandie, Kenya - 2010 | 2:10:42 |
| 3. Julius Ndiritu Karinga, Kenya - 2015 | 2:11:20 |
| 4. Patrick Kiprokir Koech, Kenya - 2012 | 2:13:41 |
| 5. Daniel Kiprugut Too, Kenya - 2004 | 2:13:57 |

½ MARATHON

Kvinder/Frauen/Ladies

| | |
|---|---------|
| 1. Boneshi Tamene, Ethiopia - 2016 | 1:14:28 |
| 2. Alemi Gegefa, Ethiopia - 2016 | 1:14:32 |
| 3. Louise Langelund Batting, Denmark - 2016 | 1:14:51 |
| 4. Maja Stage Nielsen, Denmark - 2015 | 1:17:27 |
| 5. Maria Sig Møller, Denmark - 2016 | 1:17:35 |

½ MARATHON

Mænd/Männer/Men

| | |
|-------------------------------------|---------|
| 1. Omar Hassan Omar, Denmark - 2017 | 1:06:25 |
| 1. Ulrik Heitmann, Denmark - 2014 | 1:07:11 |

| | |
|------------------------------------|---------|
| 2. Ulrik Heitmann, Denmark - 2015 | 1:08:01 |
| 3. Samuel Lutabi, Denmark - 2009 | 1:08:47 |
| 4. Steffen Massaro, Denmark - 2016 | 1:09:01 |

LØB DE SIDSTE 10 – RUN THE LAST 10

Mænd/Männer/Men

| | |
|---|-------|
| 1. Jacob Stengaard, Denmark - 2017 | 32:17 |
| 2. Christian Østergaard Jørgensen, Denmark - 2017 | 32:22 |
| 3. Anders Pedersen, Denmark - 2017 | 33:23 |

MINIMARATHON – 4,2 KM

Piger/Mädchen/Girls

| | | |
|------------|-----------------------------------|-------|
| 5 - 9 år | Aline Hedegård Bruhn, - 2017 | 17:24 |
| 10 - 13 år | Anastacia Damm, Kolding - 2014 | 14:59 |
| 14 - 17 år | Dorthea Jørgensen, Kolding - 2014 | 14:45 |

Drenge/Jungen/Boys

| | | |
|------------|---|-------|
| 5 - 9 år | Silas Kortermann Ellebæk, Odense - 2016 | 16:50 |
| 10 - 13 år | Alex Vang Christensen, Hillerød - 2016 | 14:43 |
| 14 - 17 år | Peter Glans, Odense - 2010 | 13:12 |

2018 rute med ændringer

Ruten i 2018 undgik heller ikke ændringer p.g.a. de mange vejprojekter i Odense.

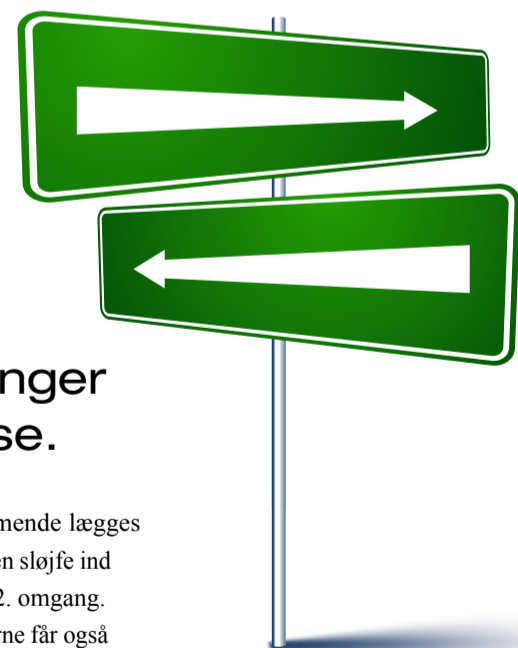
En tur rundt i Odense giver indtryk af opgravninger over alt i byen. Der er gang i rigtig mange vejprojekter i øjeblikket, bl.a. på grund af den kommende letbane. Disse vejprojekter får indflydelse på maratonruten også i de kommende år. I 2015, 2016 og 2017 var der ændringer, og det er der også i år. Mindre ændringer, da de væsentligste strækninger ikke berøres.

Det er specielt startområdet, der rammes, idet den ene vejbane på Højstrupvej er gravet op. Det medfører, at starten flyttes til indgangen til atletikstadion på Stadionvej. At der kun er et spor åbent på Højstrupvej, får også indflydelse på vendepunktet i rundkørslen på Højstrupvej til maratonløbet. Det betyder, at halv- og helmaratonløberne deles ved Richard Møller Nielsens Plads, foran hovedindgangen til Odense Stadion. Højstrupvej benyttes fortsat til at løbe til mål på Odense Atletikstadion. Med disse ændringer bliver ruten kortere på såvel første og især anden omgang. Derfor forlænges ruten ved Falen/Grønløkkevej på begge runder. For maratonløber-

nes vedkommende lægges der desuden en sløjfe ind på stedet på 2. omgang. Maratonløberne får også en runde indover Snapindgårdens P-rundel. En af de mest positive ting ved omlægningen er for maratonløbernes vedkommende, at de ikke skal løbe op ad Højstrupvej på 2. omgang – måske kan det give nye løbsrekorder.

På Middelfartvej mellem Kløvermosevej og Stadionvej oprettes igen i år en "sluse", så trafikken kan opretholdes, dog med nedsat hastighed.

Ruten er opmålt søndag den 15. juli af den internationale opmåler Peer Jensen, der er opmåler for både Dansk Atletikforbund samt AIMS, en internationale maratonorganisation, som H.C. Andersen Marathon er en del af.



42.195

GRUNDE TIL AT
BLIVE RIGTIG TØRSTIG!

A/S BRYGGERIET
Vestfyen

Stolt hovedsponsor for
HCA Marathon



...sluk tørsten lige efter din smag



Vidste du det?

Af Henrik Lund Jensen og
Torben Simonsen

Vidste du dette om årets udgave af HCA Marathon?

AT HCA Marathon har tre fine anerkendelser på sit "cv": Fem stjerner af det Europæiske Atletikforbund, European Athletics, titlen som "Årets maratonløb" af Danish Running Award og fra samme Award titlen "Årets bagmand"

AT HCA Marathon er "guldcertificeret" af Dansk Atletik Forbund

AT HCA Marathon afvikles for 19. gang

AT der igen i år er indlagt DM for alle aldersklasser og grupper i HCA Marathon. Det er 13. gang siden premiere-løbet i år 2000, at der afvikles nationale mesterskaber i samarbejde med Dansk Atletik Forbund.

AT der var deltagere fra 47 nationer til start ved HCA Marathon 2017.

AT ca. 25 procent af deltagerne på maraton forventes at være kvinder. Der har været en pæn stigning i andelen af kvinder i de danske maratonløb over de sidste 10-12 år.

AT HCA Marathon fortsat kan glæde sig over at tilbyde Nordens hurtigste maratonrute. Det blev understreget med kenyanske Luka Kipkemboi Chelimos vindertid på 2.10,37 i 2012. Tiden er fortsat den hurtigste på dansk grund nogensinde - og blev løbet i strålende sensommervej.

AT der løbes om fine pengepræmier i HCA Marathon: En førsteplads (m/k) udløser 25.000 kr., mens de næstfølgende pladser honoreres med 20.000 kr., 15.000 kr., 10.000 kr. og 5.000 kr. Der er også særlige bonuspræmier for gode løbetider under 2.15.

AT ny løbsrekord for vinderen (under 2:10:37/2:31:15) udløser en ekstra bonus på 10.000 kroner.

AT den bedst placerede danske løber (m/k) modtager 5.000 kroner, hvis de fem først placerede er udenlandske deltagere.

-AT en 1. plads i 1/2 Marathon Kvinder og 1/2 Marathon Mænd giver en præmie på 3.000 kroner. Ny løbsrekord (under 1:17:27 og 1:06:24) udløser yderligere 1.000 kr. i bonus.

AT interesserede heppere kan opleve løberne 4-5 gange på den spændende rute i det centrale Odense ved at bevæge sig lidt rundt, til bens eller på cykel. Se rutekort i dette magasin og på www.hcamarathon.dk

AT Andreas Schilling, der blev Verdensmester i duathlon i juli 2018 vandt MiniMarathon i 2006.

AT tidtagningsfirmaet SportsTiming igen i år sørger for registrering af deltagere, tidtagning, resultatformidling, diplomer og online-service. Se startlisterne - og følg løbet "live" på www.sportstiming.dk

AT du også kan følge løbet og enkelte deltagere på denne app: Søg på "HCAmarathon" i Google play og "HCA Marathon" i App Store.

AT flere end 1.000 hjælpere er aktive før, under og efter HCA Marathon 2018. Ca. 80 personer fra Hjemmeværnspolitiet, ca. 10 fra Fyns Politi og 900 fra foreningerne i det fynske område vil sørge for de bedst mulige betingelser for de mange deltagere. Både fredag og lørdag - og ikke mindst tidligt fra morgenstunden på selve løbsdagen er flere hundrede hjælpere i gang ude på ruten og i start- og målområdet ved Odense Idrætspark.

AT op mod 40 journalister, fotografer og tv- og radiofolk akkrediteres til dette års løb. Vi forventer, at TV2, TV2 Fyn, DR, Klubben, Fyens Stiftstidende, flere specialmagasiner og websites vil dække løbet.

AT HCA Marathon er Nordens 5. største på den klassiske distance. Maratonløbene i hovedstæderne Stockholm, København, Helsinki og Oslo er større. I forhold til byens størrelse er HCA Marathon blandt de største i Europa.

AT HCA Marathon er det 46. løb på den klassiske distance, der afvikles i og omkring Odense. Det første fynske maratonløb blev afviklet på vejen mellem Odense og Faaborg og retur i 1903 med kun fem deltagere. Det var blot 7 år efter verdenspremieren på maratonløbet, der traditionelt afvikles mellem Marathon-sletten og Athen til minde om Athens sejr over en persisk hær i år 490 før vor tidsregning.

AT maratonruten er 42 km og 195 meter lang. Den "skæve distance" skyldes OL-løbet i London i 1908, hvor ruten skulle starte ved den kongelige residens Windsor Castle. Dermed blev den noget længere end den oprindelige rute fra 1896 - og 7 kilometer længere end den korteste vej mellem Marathon og Athen!

AT Jørn Lauenborg fra Freja, Odense fortsat er den danske løber, der har tilbagelagt de 42,195 km hurtigst på dansk grund. Den legendariske fynbo løb på 2.13,44 i 1980 i Søllerød ved København. Løbet kvalificerede Lauenborg til OL i Moskva samme år. Hurtigste fynboer gennem tiderne er Allan Zachariasen, Freja med 2.11,05 (1983) og Hanne Jensen, OGF med 2.45,46 (1987). Zachariasen blev nummer 25 ved OL i Los Angeles i 1984.

AT jernmanden Peter Pedersen i 2009 blev optaget i Guinness Rekordbog for at have gennemført HCA Marathon ikklædt en 28 kg tung rustning

AT 29.483 deltagere har gennemført HCA Marathon gennem 18 år i 2000-2017. Maratonløberne har tilbagelagt mere end 1.244.035 kilometer, hvilket svarer til mere end 30 gange jorden rundt ved Ækvator!

AT seks speakere servicer publikum og løbere gennem Odense. Hovedspeakererne Torben Joensen og Henrik Them er klar ved start/mål. Elitekoordinatør Mads Stryhn speaker til publikum ude på ruten fra førerbilen. Per Juhl klarer speakningen ved starten til MiniMarathon over 4,2 km og når maratonløberne løber ud på anden runde.

AT Ulrik Jensen er klar i Vestergade/Kongensgade-krydset med opmuntringer og kommentarer til de mange deltagere og ved starten på "Løb de sidste 10".

AT Morten Basse Pedersen speaker "live-streamingen" på nettet

AT H.C. Andersen Marathon afvikles med start og mål ved Odense Idrætspark for 10. gang. Også den publikumsvenlige rute med en 21,1 km rundstrækning er med få ændringer i brug for 10. gang.

AT der er en del korrektioner på ruten i forbindelse med omlægning af trafikken i det centrale Odense. Ruten er for nyligt kontrol-opmålt af den internationale opmåler, Peer Jensen som repræsentant for atletikforbundet og AIMS (den internationale sammenslutning af store løb).

- at en stribe løbere har forskellige jubilæer på løbsdagen. Disse deltagere vil blive behørigt omtalt og hyldet før, under og efter løbet. Maratonklubben for løbere med 100 eller flere løb på deres cv er også traditionen tro fint repræsenteret i Odenses store maratonløb.

- at organisationen HCA Marathon siden starten i år 2000 har afviklet over 200 løbsarrangementer

- at HCA Marathon er støttet af Nordea-fonden

- at HCA Marathon i samarbejde med flere organisationer søger om at blive vært for AIMS-kongressen i 2020. Valget finder sted på dette års kongres i Tallin i september.

Kokken hjælper dig med hverdagsmaden

FÅ HVER MANDAG LEVERET 4 KOMPLETTE OG BØRNEVENLIGE MÅLTIDER TILBEREDT AF KOKKE - SÅ ER FAMILIEN SIKRET SUND OG VARIERET AFTENSMAD PÅ INGEN TID



TILBUD

Køb én kasse
og få én
gratis

Ved fast aftale - ingen binding.
Gælder nye kunder, der
ikke har været kunde de
seneste 6 måneder.

TILPAS MÅLTIDSKASSEN

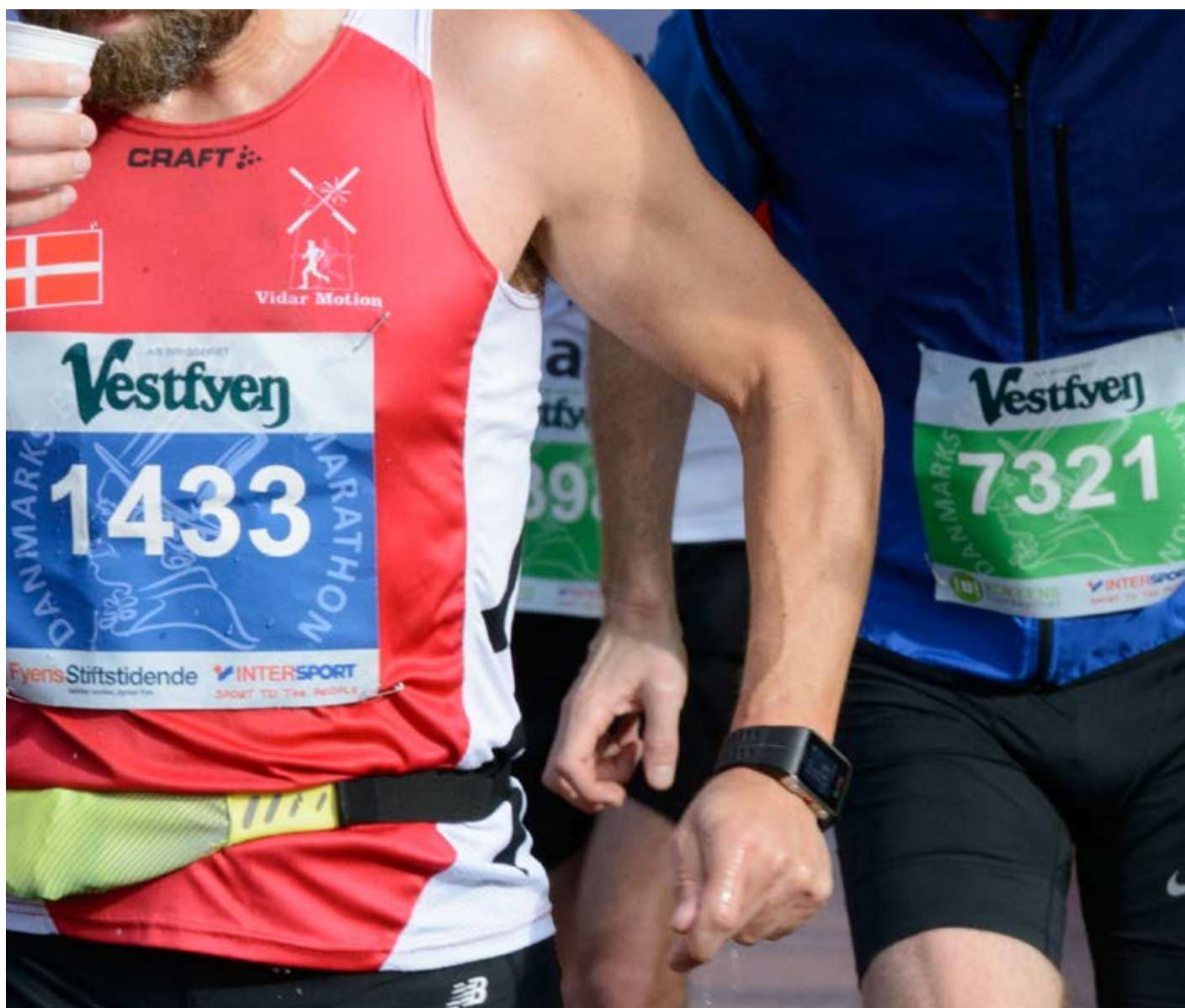
Skift fx retter og tilbehør ud eller juster op og ned på kuvertantallet

GRATIS LEVERING I HELE LANDET

ved fast aftale - ingen binding.
Du kan også tage maden med på ferie



kokkenshverdagsmad.dk



Startnummer

Har du tænkt over - hvad det betyder at løbe med en andens startnummer?

Vi tror ikke altid man tænker over de konsekvenser og besværligheder det medfører, når man overtager et startnummer fra en anden, og løber uden at få ændret data på deltageren.

Her vil vi gerne fortælle om nogle af de problemer der opstår/kan opstå.

- Resultatlisterne er ukorrekte, det kan være i såvel kategorien køn som aldersgruppe

- Problemer ved præmieoverrækkelse, specielt når mænd overtager damenumre, og bliver placeret på de første pladser
- Hvis der skiftes distance, giver det også forkerte resultatlistes
- Sikkerhed - hvis uheldet er ude, og vi ikke kender det rigtige navn på deltageren, kan det give forviklinger

Derfor beder vi som arrangør om, at blive informeret om ændringer.

Kender du reglerne for brug af startnummer?

Løber du risikoen for diskvalifikation?

**Dansk Atletik Forbunds Regler
- Afsnit 18 - Klubdragt og startnummer**

18.8.2 Startnumrene skal bæres sådan, som de er udleveret, og må ikke foldes, klippes eller skjules på nogen måde.

Ved overtrædelse af reglen kan deltageren diskvalificeres. Det bedste råd er derfor, benyt startnummeret som det bliver udleveret.



Trafikale ændringer

Hav tålmodighed

Har du et ærinde i Odense søndag 30. september, vil det være en god idé at beregne god tid til transporten, idet HCA Marathon afvikles på denne søndag. Det er ensbetydende med lidt mere besvær med at komme rundt i byen end der i forvejen er p.g.a. de mange vejprojekter, og der appelleres derfor til ekstra tålmodighed og hensynsfuldhed i trafikken.

70 Hjemmeværnspolitifolk

Rundt omkring på ruten er posteret 70 Hjemmeværnspolitifolk samt en række uddannede trafikofficials, der tager sig af trafikreguleringen, derudover har Politiet patruljevogne og motorcykler kørende rundt ved arrangementet, hvis der skulle vise sig at opstå problemer. Langs ruten er desuden posteret mere end 200 frivillige vejvisere.

Fra kl. 6.00

Afspærringsarbejdet starter søndag morgen kl. 6.00 fra fem forskellige punkter på ruten, som herefter skal stå afspærret og klar kl. 8.30. Vis hensyn og giv afspærringsholdene ro og sikkerhed til deres arbejde – kørsel forsigtigt!

Starten er fra Odense Idrætspark kl. 10.00, hvor såvel Marathon-/ som Halvmarathonløbet skydes i gang. Samtidig går starten på arrangementets nye afdeling ”Løb de sidste 10 km” fra startstedet på Flakhaven. Efterhånden som sidste løber passerer de enkelte punkter på ruten, fjernes afspærringerne og trafikken normaliseres igen fra kl. ca. 16. Vi henstiller til bilisterne om at vise hensyn og respekt for det arbejde, der udføres af de frivillige på vejene i Odense ved HCA Marathon samt for deltagernes kamp mod de mange kilometer.

Sådan kan du køre

De større indfaldsveje til Odense kan stort set passeres, dog med visse reguleringer og ensretninger, der efterhånden som sidste deltagere passerer bliver normaliseret igen.

De væsentligste veje, der bliver berørt Odense V

- **Stadionvej** – er lukket for trafik fra Rugårdsvej til Christmas Møllersvej.
- **Stadionvej** – er spærret for trafik Christmas Møllersvej/Stadionvej til Middelfartvej, der kan køres fra Middelfartvej og ad Christmas Møllersvej frem til Stadionvej.
- **Stadionvej** – ensrettes fra Middelfartvej mod Christmas Møllersvej
- **Højstrupvej** – spærret fra rundkørslen ved Cykelbanen til Christmas Møllersvej
- **Møllemarksvej** – spærret fra Rundkørslen til Haveløkken

GENBRUGSPLADSEN PÅ SNAPINDVEJ ER LUKKET HELE DAGEN!

- **Rugårdsvej** – fra Stadionvej til Åløkke Allé indsnævring til en kørebane i hver retning løberne skal krydse Rugårdsvej ved Stadionvej, så her kan opstå ventetid
- **Krydset Rugårdsvej/Prinsesse Maries Allé** – udkørsel mulig, der er en official på stedet, der bedes respekteres, da der er krydsende løbere

På **Næsbyvej** og på **Middelfartvej** etableres ”trafiksluser”, hvor bilister og løbere krydser hinanden. Disse ”sluser” reguleres af Politihjemmeværnet – der på denne måde kan opretholde en rolig afvikling af trafikken på de to nævnte punkter.

Er du bosiddende inden for maraton-ruten, kan det anbefales at man benytter Middelfartvej og Vestre Stationsvej/Østre Stationsvej til at komme ud af området. Fra begge veje kan der så køres mod Ringvejene og videre til sin destination.

Odense C

- **Åløkke Allé** – ensrettes mod Næsbyvej fra Toldbodgade
NB! Åløkke Allé fra Toldbodgade mod Næsbyvej vil være helt lukket i tidsrummet 9.45 – 10.30

- **Næsbyvej** – her skal der i stedet køres ad Gammelso fra byen - mod byen kan der køres ad Næsbyvej – følg henvisningerne
- **Kanalvej** – her benyttes hele vejen fra Kanalvej/Lumby til Næsbyhoved Skoven i tidsrummet 10.00 – 11.00, herefter kun en vejbane

Havnen

- **Londongade** kan ikke benyttes til og fra Havnegade ikke mulig, benyt Finlandsgade/Lerchesgade. Her er der trafikregulering af politihjemmeværnet.
- **Finlandsgade** der er reguleret ud-/indkørsel i tidsrummet 10.00 – 15.30
- **Tværkajen** – der er reguleret ud-/indkørsel i tidsrummet 10.00 – 15.00
- **Havnegade** – er kun åben frem til Malmøgade fra Buchwaldsgade
- **Helsingborggade**, er spærret

Skibhuskvarteret

- **Windelsvej** – ensrettet fra Lyøgade mod Victoriagade
- **Skibhusvej** - ensrettes fra Ankergade mod Th. B. Thriges Gade
- **Fakta** - ind-/udkørsel er ikke mulig fra Skibhusvej
- **Netto** - ind-/udkørsel er ikke mulig fra Skibhusvej
- **Bazaren** – ind-/udkørsel er ikke mulig fra Skibhusvej
- **Heltzensgade** - spærres ved Skibhusvej
- **Bredstedgade** – spærres ved Skibhusvej
- **Th. B. Thriges Gade** – venstre sving forbudt mod Skibhusvej

Kochgadekvarteret

- Det er muligt at køre mod **Kochgade** fra Thomas B. Thriges Gade/Østre Stationsvej

Odense C

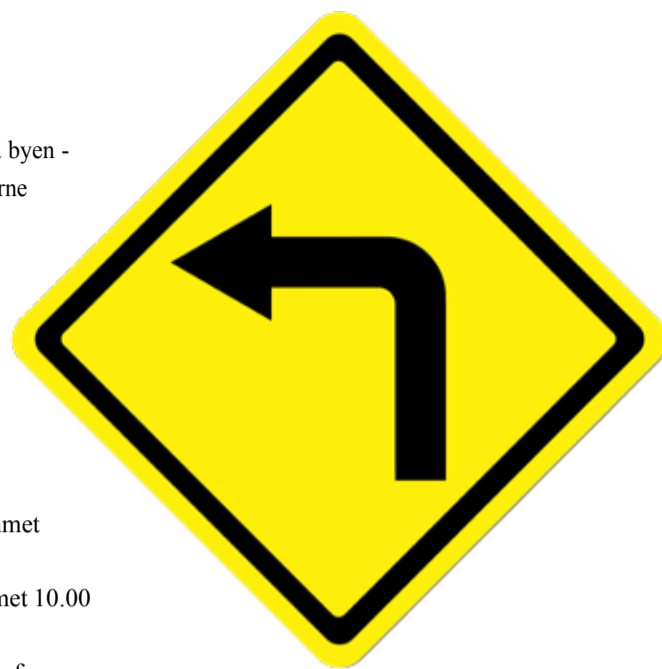
- **Nørregade** ensrettes mod Vindegade fra Østre Stationsvej
- Kørsel til Nørregade mod Fisketorvet er ikke mulig
- **Bilister til OUH og lægevagten** - bedes køre ind fra Sdr. Boulevard eller Ringvejen/Falen/J.B. Winsløvsvej
- **Vestergade** fra Pantheonsgade spærres for kørende trafik mod Kongensgade
- **Vindegade** – ensrettet fra Jernbanegade mod Pantheonsgade, som dagligt
- **Pantheonsgade** – trafik frabedes
- **Filosoffen** – trafikregulering af Hjemmeværnet på stedet
- **Sdr. Boulevard** – spærres for bilister ved J.B. Winsløvs Vej mod centrum. Løberne krydser vejen ved Kastanievej, ventetid for bilister må forventes. Det anbefales at køre ad Vestre Stationsvej/Østre Stationsvej og ud via Skt. Jørgens Gade.
- **Grønløkkevej** – er spærret i begge retninger fra Falen til Rørsvej

Odense M

- **Jagtvej/Langelinie** - er spærret for gennemkørsel ved Sadolinsgade
- **Kastanievej** – benyttes i begge retninger af løbere fra Langelinie til Sadolinsgade
- **Læssøgade** – trafikken er ensrettet fra Ringvejen mod/til Lahngade
- **Sadolinsgade** – er ensrettet mod Ringvejen fra Kastanievej
- **Krydset Falen/Kløvermosevej** – dirigeres af Politihjemmeværnet
- **Hannerupgårdsvej** – bliver benyttet af 10 km-løberne
- **Munkevænget** – fra Læssøgade til Sadolinsgade – benyttes af halv-/ helmaratonløberne
- **Tietgens Allé** – indsnævres til en kørebane mod vest mellem Læssøgade og Sadolinsgade

Parkering langs ruten

Fra arrangørside er der hængt plakater op langs løbsruten, og der henstilles til, at parkering ikke foretages, som beskrevet på skiltene. På forhånd ”tak” til alle for hensynsfuld kørsel og parkering.



Få overblik og find vej med app'en **Odense Rundt**



ET GODT TIP!

Benyt Ring 1 og 2 som omdrejningspunkt for din kørsel den 30. september.



Foto: Niels Holmgård



Nytårsløbet 2001



En løbsklassiker fylder 20 år

Nytårsløbet - Odense

Løbets afviklingsdag den 31. december er altid spændende for arrangøren, for hvordan bliver vejret? Kigger vi tilbage i løbets 19-årige historie, har arrangementet tidligere kun været afviklet i snevejr i 2001, 2005 og ikke mindst i 2010. For meget sne, kan betyde ændring af ruten i sidste øjeblik.

Af Henrik Lund Jensen

I 1999 fik den lille klub "Løberen" med Henrik L. Jensen i spidsen den gode idé, at der skulle være nytårsløb i Odense. Det var med start og mål ved den gamle idrætshal på kasernen på Sdr. Boulevard, at det første arrangement blev afviklet med 244 deltagere.

Efter arrangementet i 2001, hvor der var 376 deltagere i voldsomt snevejr, kontaktede og forespurgte Henrik, HCA Marathon, om der var interesse for at overtage arrangementet, som siden 2002 derfor har haft HCA Marathon som arrangør i samarbejde med Fjordager IF og med Multiatleten/LøbeButikken, som loyal sponsor gennem alle 20 år.

HCA Marathon stod derfor bag NYTÅRSLØBET i 2002, med 566 deltagere. Det betød trængsel i den lille udslidte kasernehal med de mange deltagere til start på arrangementets to distancer 5 og 10 km.

I 2003 blev den nye Hunderupskole indviet med tilhørende idrætshal, som arrangementet derfor flyttede til samme år. Det gav plads til at udvide deltagerantallet til 900, hvilket betød udsolgt. De næstfølgende år var deltagerantallet støt stigende, for hele tiden at kunne følge med i logistikken omkring arrangementet.

Siden 2008, har der været et max. deltagerantal på 1.500 deltagere. Dette blev ændret i 2011 til at hedde 1.500 deltagere på



distancerne 5 og 10 km samt børneløbere, der fik deres egen distance på 2,5 km.

NYTÅRSLØBET blev hurtigt en klassiker, som hvert år benyttes af mange som starten på en hyggelig dag, inden man når til nytårsaften.

Man mødes og konkurrerer på årets sidste dag. Der er nogle, der lige skal have et sidste revanceløb, inden den står på festligt og socialt samvær i idrætshallen, hvor alle deltagere får udleveret kranscake og "bobler" til at ønske hinanden godt nytår i. NYTÅRSLØBET er et arrangement for såvel eliteløberen og motionisten samt hele familien. Med de tre nævnte distancer er der mulighed for at alle kan deltage.

Og der er rift om pladserne til NYTÅRSLØBET, der de sidste 15 år har måttet melde "Alt udsolgt".

Deltagere i arrangementet 2017 har allerede kunnet melde sig til fra 1. september, idet de har et reserveret startnummer frem til 1. oktober, hvor de ikke solgte startnumre kommer i fri handel på www.hcamarathon.dk

Vil du være med i arrangement nummer 20, så vent ikke for længe med din tilmelding, da der forventes udsolgt igen i år.



BLIV KLAR TIL HCA MARATHON

Find os på standen i Odense Idrætshal både fredag, lørdag og søndag og se flere gode tilbud. Tilbuddene gælder kun på messen.

asics

Kvinder & mænd - Gel-nimbus 20
Støddabsorberende og stabil løbesko med ekstra god komfort. Til neutral løbestil.

~~1.500,-~~ **999,95**



asics

Mænd - Gel-kayano 25
Støddabsorberende og stabil pronationsløbesko med ekstra god komfort.

~~1.500,-~~ **999,95**



TRACKS

Mænd - Løbetee eller løbetights
Svedtransporterende træningstøj. Frit valg.

Før op til ~~700,-~~

99,95



SPAR 50% PÅ ALT NEWLINE LØBETØJ*

*Gælder ikke i forvejen nedsatte varer. Tilbuddene gælder kun fredag, lørdag og søndag.

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT

VESTERGADE 71 · ODENSE C · TLF. 66 13 02 22 → INTERSPORT.DK

Der tages forbehold for udsolgte varer og eventuelle trykfejl. Tilbuddene gælder kun d. 28-30. september, så længe lager haves.



Ny distance ved HCA Marathon

I forbindelse med den nye distance "Løb de sidste 10", fik løbsdirektør stillet 10 skarpe spørgsmål i 2017 af Henrik L. Jensen.

Nu vil vi gerne vide, om svarene levede op til forventningerne.

1. Hvorfor lægges der en ny distance ind i HCA Marathon?

- Det har gennem flere år været en distance, som vi gerne ville tilbyde som en del af HCA Marathon, for at gøre "løbefesten" endnu større. Med ændringen af starttidspunktet for ½ Marathon Kvinder - nu fællesstart - opstod muligheden.

Med små 1.000 deltagere til start på "Løb de sidste 10" sidste år, så synes jeg, at vi fik udvidet løbefesten, og mon ikke vi bliver lidt flere i år.

2. Kan almindelige motionsløbere være med?

- Ja, bestemt. "Løb de sidste 10 km" er for alle, der har lyst til at opleve HCA Marathon på nært hold og blive en del af arrangementet. Distancen giver desuden mulighed for, at tilrejsendes partnere kan deltage i arrangementet, hvis man ikke lige er til de to lange distancer.

Jeg synes klart, at vi fik vist, at distancen ikke kun er for de lokale, men også for de tilrejsende. Nationalt var der deltagere fra hele landet og der var desuden løbere fra 15 nationer til start.

3. Hvordan er ruten?

- Ruten er, som distancen fortæller, "Løb de sidste 10 km", afslutningen på den rute, som benyttes til de to lange distancer. Løberne starter på Odenses rådhusplads, Flakhaven, og herfra løber de på den samme rute som på de lange distancer. Ruten er "flad som en pandekage", endda med et lille fald i afslutningen ned af Højstrupvej, inder der løbes i mål på Odense Atletikstadion. En meget hurtig rute, hvis man f.eks. går efter en ny personlig rekord.

Absolut en hurtig rute, der kan give mange personlige rekorder for deltagere i alle aldre. Vindertiderne ved 1. udgave af arrangementet var flotte. Første mand i mål i tiden 32:17 og første kvinde i tiden 33:31

4. Hvor mange forventer du til start?

- Mine forventninger til deltagerantallet er et sted mellem 800 - 1.000 tilmeldte ved årets premiere, men gerne flere. Det var et godt skud. Med 980 deltagere til start, var det ikke skudt helt ved siden af. Erfaringen med "Løb de sidste 10" fra 2017, har bevirket, at vi har indsat et deltagerloft på 1.500.

5. Kan det ikke være forvirrende med fire distancer i HCA Marathon, 41,195 km, 21,097 km, 10,00 km og 4,2 km (MiniMarathon)?

- Sådan opfatter jeg ikke vores arrangementet med flere distancer. I princippet er der jo kun to starttidspunkter kl. 10 og kl. 14. Kl. 10 starter ½ Marathon og Marathon fra Odense Idrætspark på Højstrupvej og samtidig starter "Løb de sidste 10 km" på Flakhaven. Kl. 14 starter MiniMarathon for børn og unge fra Odense Idrætspark på Højstrupvej. Det kan ikke afføde forvirring. Alle distancer blev afviklet uden problemer. De forskellige startsteder og tidspunkter gør, at det forløber ganske roligt. Og så skal det også siges, at vi har meget dygtige officials og vejvisere ved arrangementet.

6. Hvor er det bedst at være tilskuer?

- Med lidt fiks planlægning er det muligt at se deltagerne flere gange på ruten, det gælder såvel de lange distancer som "Løb de sidste 10 km". Disse spørgsmål er mest



rettet mod den nye distance, så her kunne en publikummer starte med at se starten på Flakhaven for derefter at gå bagom Magasin til Sct. Anne Plads eller til Munke Mose. Herfra til Kastanievej, hvorefter der kan krydses gennem Ansgar Anlæg til Heden. Herfra er der små 10 km til Odense Atletikstadion. Fyens Stiftstidende uddelel "klappap" på vores løbsmesse, hvorpå rutekortet er tegnet ind.

Mange havde fundet vej til centrum i 2017, da vi nok aldrig har oplevet så mange tilskuere før. Den nye start fra Flakhaven betyder også, at der er løbere på ruten meget tidligt, hvor der før har skulle været løbet 11 km, før der var løbere i bymidten.

7. Er der præmier til de hurtigste?

- "Løb de sidste 10 km" er et motionsløb for alle, men som det sig hører til, er der præmier til nummer 1, 2 og 3 M/K. Præmierne ved "Løb de sidste 10" er ikke store, det er mere prestigen i at have vundet, der lægges vægt på af de hurtige løbere. Vi tror mere på, at medaljen, som alle gennemførende modtager betyder noget.

8. Hvordan er sikkerheden på ruten?

- Sikkerheden er i top. Der er en trafikfri rute, der er samaritter ude på gaderne, og depoterne med forfriskninger står placeret med ca. 2,5 km afstand, hvilket er noget tættere end ved de traditionelle 10 km-løb. Ved alle depoter er der såvel energidrik som vand.

Til dette punkt, vil jeg blot tilføje, at vores mange frivillige gør et fantastisk arbejde, og er med til at give deltagerne en rigtig god oplevelse.

9. Hvad vil du opfordre publikum og beboere langs ruten til?

- Fra min side skal der lyde en stor opfordring til beboere langs ruten samt andet publikum til at komme ud på gaden for at være med til at gøre HCA Marathon til en løbefest, så alle deltagere sendes hjem som ambassadører for positiv omtale af Odense. Tag klokker, bjælder, trommer, fløjter med ud på gaden. Giv deltagerne en hjælpende hånd på vej mod deres mål. Vi kan være mange på gaderne den 1. oktober!

Som tidligere besvaret, der var mange tilskuere i 2017, men vi kan være endnu flere. Lad os vise, at Odense bækker op om sine events.

10. Bliver 10 km en del af HCA Marathon i de kommende år?

- Jeg er overbevist om, at "Løb de sidste 10 km" er kommet på programmet for at blive. Konceptet med at løbe afslutningen på maratonløbet er nyt her i Danmark. Det åbner for distancer for hele familien, den rutinerede løber samt motionisten, og ikke mindst børn og unge.

Det bliver en fast distance ved HCA Marathon de kommende år. Jeg ser gerne den enkelte udøver bruge vores tre distancer til langtidspanlægning og træning. "Løb de sidste 10" i år, løb halvmaraton i 2019 og så maraton i 2020. Absolut en realistisk plan.

Eftertilmelding
frem til
29. september





Lad os vise, at Odense er Danmarks løbeby nummer 1



Giv den gas!

På søndag afvikles årets HCA Marathon gennem Odenses gader. Den legendariske maratondistance runder flere af byens spændende kvarterer, hyggelige gader og interessante boligområder. Ruten der skal gennemløbes, er p.t. den hurtigst maratonrute i hele Skandinavien. Selv om ruten er flad, så skal deltagerne alligevel kæmpe for at komme godt i mål, og det er her, at du som publikummer kan gøre en stor forskel.

Af Henrik Lund Jensen og Torben Simonsen
Foto: Erling Hollmann

HCA MARATHON HEPPEGUIDE

Tag med ud og hep!

Inspireret af maratonløber Tor Rønnow

Kære tilskuer: Gør HCA Marathon til en festdag!

God hepning handler om at skabe stemning for alle deltagere, så hep på så mange som muligt, ikke blot de 10 sekunder, hvor du lige ser én, som du kender.

Giv den gas som tilskuer og hep på sidelinien, så alle deltagere fornemmer, hvor stor opbakningen er til alle, der er kommet til den fynske hovedstad, for at deltage i byens største årligt tilbagevendende internationale idrætsevent.

Her kommer et par tip til dig, som er tilskuer

- 1 Planlæg din rute, hvor du vil se løberne. Med god planlægning, kan du let se dem 5-8 gange i løbet af dagen.
- 2 Giv den gas, skrig og råb for fuld hals! Pak genertheden og janteloven væk.
- 3 Hent et klappap i Odense Idrætshal fredag eller lørdag, og benyt det, til det er slået i stykker.

4 Musik - tag en ghetto blaster eller nogle aktive højttalere med og blæs nogle kendte rock- eller popnumre ud i æteren – du kan sagtens benytte 5-6 gode numre, der gentages igen og igen.

5 Lav bannere og skilte - gerne store, gerne sjove eller frække – alt virker motiverende på løberne

6 Lydeffekter, så som fløjter, skralder, ko-bjælder m.m., er også med til at skabe god stemning på ruten, selv gryder, kan benyttes som instrument sammen med en grydeske.

Med den nye distance ”Løb de sidste 10”, vil der være løbere i centrum allerede fra kl. 10, da denne distance starter fra Flakhaven. Kort tid efter deres start, vil de hurtigste halv-/og helmaratonløbere ankomme til centrum, hvor der vil være løbere helt frem til kl. ca. 15.15.

GOD HEPPEMAG ved HCA Marathon 2018





Bluepack har vind i sejlene med CSR

”Vi er medlemmer af UN Global Compact og som leverandør arbejder vi efter en særlig Code of Conduct, som betyder at vi også skal kunne redegøre for arbejdsforholdene hos vore udenlandske samarbejdspartnere. De er jo som led i værdikæden, med til at tegne helhedsbilledet af vores virksomhed. Det er værdier som vores kunder sætter pris på.”

Adm. dir. Poul Strandmark, Bluepack

Vores løsninger holder på alle måder

Servicefilosofien hos Bluepack A/S er helt enkel: Dialogen er helt central – i kombination med åbenhed, troværdighed, viden, rådgivning og uddannelse.

Vi er samtidig helt kompromisløse, når det gælder kvalitet. For det har vores kunder brug for, at vi er. Kunderne har brug for emballageløsninger, der matcher de krav, de selv bliver stillet over for fra egne kunder og myndigheder.

Et spørgsmål om kvalitet

Kvalitet er også et spørgsmål om sikkerhed. For eksempel for de fødevarer- og medicinalvirksomheder, der skal leve op til nogle ekstremt skrappe krav til kvalitet. For den vognmand, der skal transportere store mængder af byggematerialer. Eller for den håndværker, der skal modtage og arbejde med materialerne.

Alle har de brug for, at vi ved, hvad vi har med at gøre – og at vores løsninger holder på alle måder. Også når de bliver testet af myndigheder og andre eksterne aktører. Det er også derfor vi i dag er ISO 9001 certificerede – så har vi papir på det.

Corporate Social Responsibility

Hos Bluepack A/S er CSR en naturlig del af hverdagen – og i vores måde at agere på i forhold til vores omverden. Vi vurderer aktivt vores leverandører og den måde de fremstiller produkterne på.

Vores holdninger og værdisæt gør vi gerne synlige over for vores samarbejdspartnere og opfordrer dem til at tage tankerne til sig. Det gælder især i

Indien, hvor vi investerer i forskellige støtteprogrammer – bl.a. i samarbejde med Udenrigsministeriets repræsentanter i det enkelte område.

Aktiv miljøprofil

Med en veldefineret profil på CSR-området (bl.a. arbejdsmiljø og socialt engagement) er det kun naturligt, at Bluepack A/S har en aktiv miljøprofil, som vi alle bidrager til i det daglige.

Alle medarbejdere sorterer deres affald med folie, pap, papir og jern som de største mængder. Sorteringen giver os mulighed for at levere affald med en meget høj genbrugsværdi. Det betyder, at vi – modsat mange andre virksomheder – ikke skal betale for at aflevere vores affald. Samtidig har vi etableret solcelleanlæg på taget af vores hovedkvarter, så vi er 100 procent selvforsynende med strøm.



BLUEPACK A/S · Havnegade 5-9 · DK-5100 Odense C
Tlf. +45 66 11 58 32 · info@bluepack.dk · www.bluepack.dk



Jumping® Fitness i Odense – Sund i kroppen.dk

Vi tilbyder Jumping® Fitness
i Fraugde nær Odense og på
Victoriagade i Odense C.



Hvad er Jumping® Fitness?

- Jumping® Fitness er et dynamisk fitnessprogram, som udføres på specielt udviklede Jumping® PROFI trampoliner.
- Der hoppes i takt til god musik, sveden kommer frem på panden, og smilet kommer helt naturligt også frem. Det er skånsomt for knæ og andre led, da man hopper på det bløde underlag. Så det er en sportsgren, hvor alle kan være med.
- Jumping® Fitness blev dannet med tanke på at udvikle et træningsprogram, der styrker kroppen på en positiv og livsglad måde.
- Grundlaget for Jumping Fitness er en kombination af hurtige og langsomme spring, variationer af traditionelle aerobictrin, dynamiske sprint og "powersport"-elementer.
- Jumping® Fitness er en fantastisk kardiotræning kombineret med god musik og glade mennesker. Komplexiteten af øvelserne bevirker, at hele kroppen bliver styrket.
- Jumping® Fitness er tre gange mere effektiv end løb, hvilket blandt andet skyldes den konstante tyngdekraftsændring, der medfører at mere end 400 muskler bliver aktiveret samtidig.
- Jumping® Fitness forbedrer styrkelsen af de komplekse muskler i hele kroppen og er takket være trampolinens bløde affjedring velegnet til genopbygning efter skader.
- "Jumping er ikke vanskelig koreografi, men er velegnet for alle".
- I alle øvelser på trampolinerne bliver hele din core engageret og du udfordres både på balance, styrke, mobilitet, fleksibilitet og udholdenhed.
- På en times Jumping Fitness tage man ca. 6000-8000 skridt og forbrænder ca. 600-1000 kalorier.

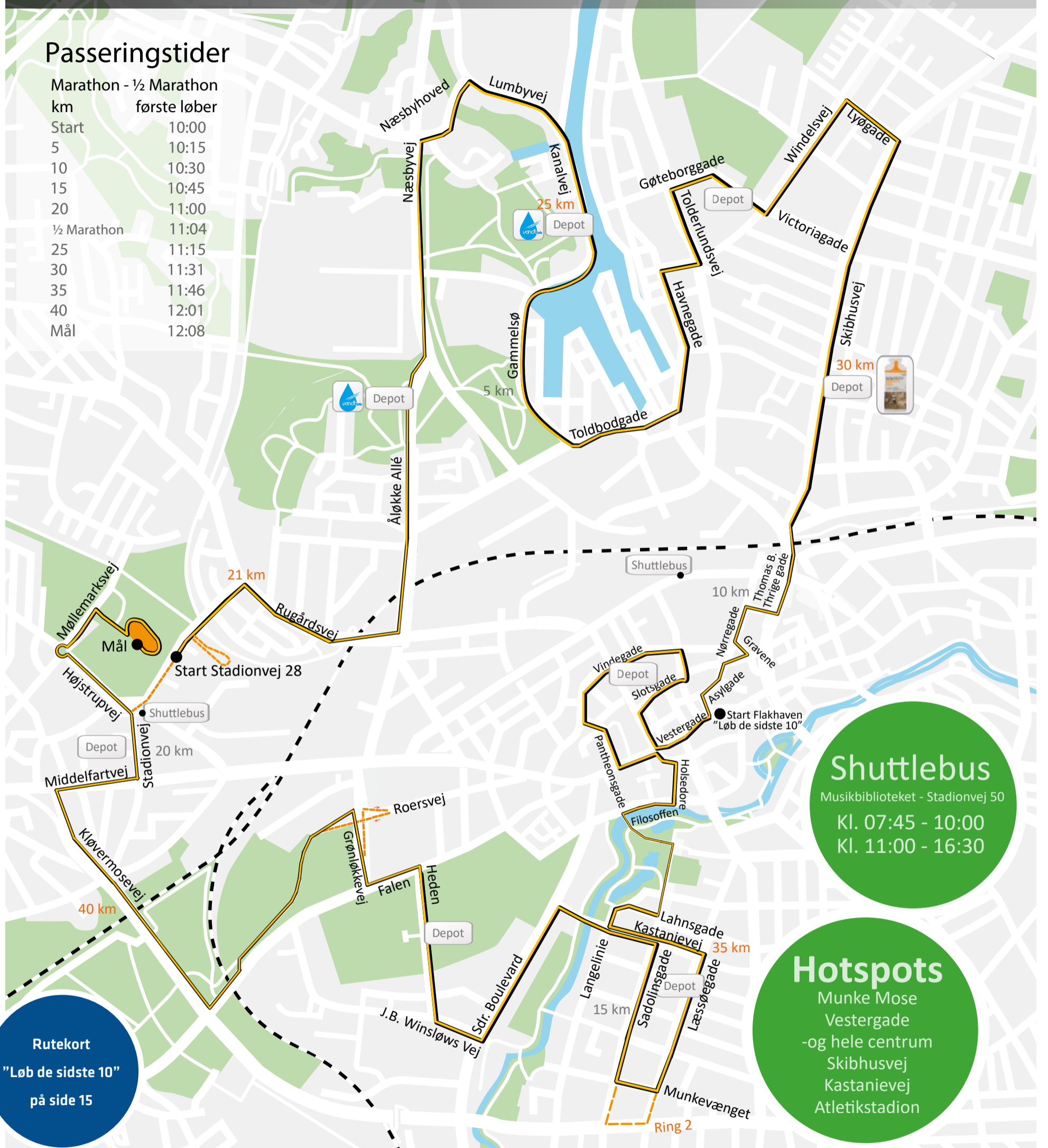


HCA MARATHON RUTEKORT 2018

Danmarks eventyrlige Marathon og ½ Marathon - Odense

Passeringstider

| Marathon - ½ Marathon | km | første løber |
|-----------------------|----|--------------|
| Start | | 10:00 |
| 5 | | 10:15 |
| 10 | | 10:30 |
| 15 | | 10:45 |
| 20 | | 11:00 |
| ½ Marathon | | 11:04 |
| 25 | | 11:15 |
| 30 | | 11:31 |
| 35 | | 11:46 |
| 40 | | 12:01 |
| Mål | | 12:08 |



Shuttlebus
Musikbiblioteket - Stadionvej 50
Kl. 07:45 - 10:00
Kl. 11:00 - 16:30

Hotspots
Munke Mose
Vestergade
-og hele centrum
Skibhusvej
Kastanievej
Atletikstadion

Rutekort
"Løb de sidste 10"
på side 15

INFO

- 21,097 km rundstrækning
- ---Marathon 2. omgang
- Squeazy gel ved ca. 9,5 og 30 km
- Ret til ændringer forbeholdes

DEPOT

- ved ca. km 5, 10, 15, 20, osv.
- Egen forplejning
 - Energidrik i farvede krus
 - Kildevand i hvide krus
 - Bananer fra km 15
 - Baljer med vand til de medbragte svampe

VÆSKEDEPOT

- ved ca. km 2,5 - 7,5 - 12,5 - 17,5
- Energidrik i farvede krus
 - Kildevand i hvide krus

TOILET

efter hvert depot - dvs. ca. for hver 2,5 km



**Af Louise Elkrog,
Hovedformand i
Fjordager Idrætsforening**



Fjordager Idrætsforening – en medspiller i HCA Marathon

Kan foreningsliv, frivillighed og fællesskaber være lig med GLÆDE?

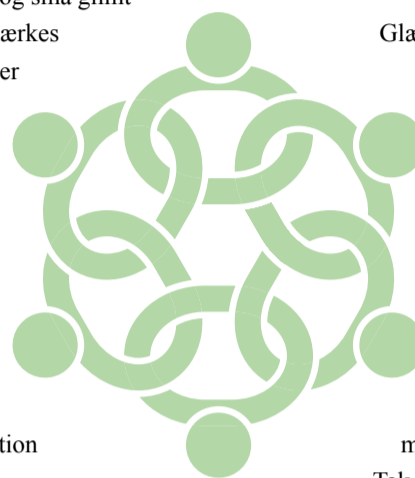
Ja, absolut. Som forening oplever vi både store og små glimt af glæde. Nogle er åbenlyse for alle og andre mærkes kun af en lille skare. Men det er disse stunder, der giver energi og glæde og samtidig bekræfter, at foreningslivet kan noget særligt.

Heldigvis er der små stjernestuder overalt. Nogle i selve sporten, og andre i det man gør for andre i form af frivillighed. Grib stjernestuderne, og del dem med andre. Når man deler glæden, vokser den.

Glæden titter frem når

- Vi møder begejstring, engagement og dedikation
- Vi møder mod og vilje
- Vi skaber udvikling i fællesskab og griber hinandens bolde
- Vi samarbejder og hjælper hinanden
- Vi husker at dele de gode historier med hinanden
- Vi har et fælles mål og en mission og tør sige det højt - og gå efter det

- Vi mærker, at lige præcis den indsats vi byder ind med, er en vigtig brik i afviklingen af noget større



Glæden findes, hvor mennesker mødes. HCA Marathon er absolut en af de store stjernestunder, hvor vi både har mange, der deltager i de forskellige løb, men endnu flere, der er med som frivillig.

Foreningslivet kan noget særligt. Mange har været med i de 18 år HCA Marathon har været afholdt, og de er stadig at finde ved det 19. maraton. Det siger noget om, at det at være frivillig i et veltilrettelagt arrangement med stor succes, er noget man prioriterer. Man bidrager til at sprede glæde og begejstring tillige med, at man får dyrket fællesskabet.

Tak til alle Jer frivillige, som bakker op omkring HCA Marathon. Vi kan gøre mere end blot at være med - vi kan deltage aktivt og vi kan gøre vores til at sprede glæde og god stemning. Teamwork deler opgaverne og fordobler succesen.

God dag til alle både sportsudøvere, tilskuere og de mange arbejdende teams.



Odense Running Crew

Odense Running Crew er et socialt løbefælleskab. Vi vægter det sociale mindst ligeså højt som de gode resultater. Vi løber altså ikke kun fordi det er sundt. Vi støtter op om de løb, der foregår i Odense ved at deltage, men også ved at heppe på ALLE dem som løber. Vi har et udtryk, der siger "If you don't run, you cheer". Og det mener vi!!

Du møder os i Vestergade hvis du skal løbe HCA Marathon, og her vil vi stå klar med en energifyldt High-five!

Alle er velkomne

Vi løber hver mandag og torsdag kl. 18:00 fra Nelles i Munke Mose. Alle er velkomne, og vi glæder os til at se dig!

**Af Rasmus Fabech Storm
ORC
Foto: Lasse Olsson**

 **Odense Running Crew**
Tlf. 40 17 71 89



Flere stærke fællesskaber

25 mio. kr.
i Lokalpuljen til
det I brænder for

Har din forening eller klub brug for lidt ekstra til det, I brænder for? Så kan I måske ligesom Hvidovre Atletik & Motion få støtte fra vores Lokalpulje. Hvert år uddeler vi 25 mio. kr. til aktiviteter inden for sundhed, motion, natur og kultur. Søg på nordea-fonden.dk

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

#lokalpuljen



NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv

HCA Marathon

siger tak for et eventyrlige Marathon til

INTERSPORT

Fyens Stiftstidende
dækker verden, dyrker Fyn

Nordfyns Bank

A/S BRYGGERIET
Vestfyen

PEDER OLSEN & SØN
Fragt- og vognmandsforretning A/S

BEIERHOLM
VI SKABER BALANCE

BLUEPACK
TEKSTIL - PLAST & LAMINAT

KOKKENS
hverdagsmad

LES DEUX
copenhagen

SQUEEZY
SPORTS
NUTRITION



DANONE

**SPORT EVENT
FYN**

LEDERNE
bringer dig videre

ALL YOU NEED TO SLEEP
CABINN
.com

FYENS STILLADS CO AS

**Odense
Renovation**

Scandic
ODENSE

Digitaltryk Odense
www.digitaltrykodense.dk

**SR Schmidts
Radio**

GSV
MATERIELEJNING A/S

POLITI

STREAMFACTORY.DK

dynamicWEB

SPORTSTIMING



ODENSE KOMMUNE

RIWAL

**UNIVERSITY COLLEGE
Lillebælt**

**FJORDAGER
FIF**

**KALLE
KOK**
KOKKENS hverdagsmad

KNUDSENS GAARD
hotel og restaurant

Bergholdt.dk • VandCenter Syd • Odense Idrætspark

Desuden tak til leverandører, udstillere, annoncører, læger, Hjemmeværnspolitiet, Fynbus, ASF, speakere og mange flere.

En meget stor tak for indsatsen skal også tildeles de hundredevis af frivillige hjælpere, der har gjort gennemførelsen af HCA Marathon mulig - jeres hjælp er uvurderlig!

Tak skal også lyde til borgerne i Odense for deres opbakning omkring arrangementet.

HCA Marathon
mere end et løb . . .

FINISH

LYSLØBET

TILMELDINGEN ER ÅBEN

Løb 5 km - gå 3,5 km
(Begrænset antal)

Onsdag 5. december kl. 18.30

Tilmeld dig på www.hcamarathon.dk

Harald nyborg
-ALTID LAVE PRISER!

BEIERHOLM
VI SKABER BALANCE

Nordfyns Bank

A/S BRYGGERIET
Vestfyn

Han er en af de allerstørste på den internationale scene indenfor triatlon. Navnet er den 27 årige Andreas Schilling Andersen. I øjeblikket ligger han på en samlet 9. plads i det der hedder World series. Og med en 5. plads i det netop afsluttede triatlon i Montreal, håber han, at han kan forbedre sin samlede stilling ved det sidste World serie løb i Australien midt i september måned.



Andreas Schilling Andersen blev verdensmester i multisport i Kongens Have i Odense, juni 2018

Fra Minimarathon til den store scene

Andreas, der oprindeligt er fra Fredericia, er til daglig bosat i Odense, hvor han har boet de sidste 5 år. Han har sin daglige gang på Syddansk Universitet (SDU) i Odense – hvor han tilhører det der hedder Tri-team SDU, der blandt andet omfatter samarbejde og forskning indenfor triatlon.

Og netop på Syddansk Universitet, for 12 år siden, løb han i mål som vinder af HCA MiniMaraton i aldersgruppen 14 til 17 år i tiden 13,50. ”Jeg tilmeldte mig løbet da jeg synes det var et fedt set up med masser af tilskuere og med opløb tæt på universitet. At jeg så vandt løbet gjorde det bare til en rigtig god oplevelse”.

Men det har hele tiden været triatlon der har haft hans interesse. Lige siden 10-års alderen har hans fokus været triatlon. ”Jeg har hele tiden haft det mål, at jeg ville være en af de bedste i triatlon lige fra da jeg var omkring 10 år gammel. At jeg så vandt HCA MiniMarathon i 2006 fik jeg bare endnu mere tro på tingene at det kunne lade sig gøre”.

Som noget nyt sidste år blev der også plads til en 10 km rute i HCA maraton. Men desværre bliver det uden Andreas som deltager i år. Men når det en dag passer ind hans kalender vil han med gerne deltage.

”Jeg synes at HCA Maraton er et rigtig godt løb med forskellige distancer og jeg vil helt sikkert være med i løbet på et eller andet tidspunkt når det passer ind med min triatlon. Men lige nu er min fokus på det sidste World serie løb i Australien”.

For et par måneder siden var der VM i multisport i Kongens Have i Odense. Og her kom et af de bedste resultater nogensinde for Andreas Schilling. Her deltog han i duatlon der består af først 10 km løb, derefter 40 km cykling og til sidst 5 km løb. ”Det var en super oplevelse at løbe ned af opløbsstrækningen i Kongens Have når man om få sekunder bliver verdensmester – især når man er bosat i byen”.

I 2016 deltog Andreas i OL i Rio, og det blev til en placering som nr. 28 på de 1,5 km svømning – 40 km cykling og 10 km løb. En placering han ikke helt var tilfreds med. ”Jeg havde håbet på et bedre resultat, men jeg havde ikke en af mine bedste dage i Rio” Og OL var en af de helt store mål at komme med til da han var meget ung. Det lykkedes i 2016 og nu ser han frem til OL i 2020 i Tokyo i Japan. ”Her håber jeg at kunne gøre det meget bedre end i 16, forhåbentlig med en medalje om halsen. Jeg synes jeg hele tiden udvikler mig og mine placeringer bliver bedre og bedre så en top 5 placering i Tokyo er min målsætning.


Og som noget nyt i OL sammenhæng bliver der er en stafet triatlon i 2020, bestående af 2 herrer og 2 damer. ”Det lyder meget spændende med denne stafet. Det er de ti bedste nationer der kvalificerer sig til stafetten i Tokyo og i øjeblikket ligger vi (DK) omkring nr. 10 på ranglisten. Det kunne være dejligt hvis vi kunne få et hold med til OL i 20” tilføjer han.

Udover at være professionel triatlet er han også ungdomstræner i Odense Triatlon Klub. Et par gange om ugen lærer han fra sig til de unge i klubben. ”Triatlon er gået fra at have været en voksensport førhen ved at udvikle sig for både unge og ældre. Og udviklingen i triatlon sporten i Danmark er helt klart opadgående siger Andreas. Indenfor de sidste 10 år er de danske resultater på den internationale scene blevet meget bedre. Dette skyldes at mange flere unge er begyndt at dyrke triatlon i en meget ung alder. ”Udviklingen går helt klart den rigtige vej, og jeg synes det er spændende at arbejde med de unge triatleter i Odense”

Med sine 27 år er Andreas midt i sin karriere som triatlet. Og han håber på at holde en del år endnu og stadig være med til at præge World serie touren i fremtiden. ”En triatlet plejer at kunne holde til 35-40 års alderen, og hvis jeg ellers kan holde mig nogenlunde skadesfri er mit klare mål at få en VM medalje med tiden, helst af det fineste karat.


Men selvom Andreas hedder Schilling til mellemnavn, så er der kommet mange danske kroner og euro ind på kontoen de sidste år, takket være de gode resultater han har opnået, samt de mange sponsorer der bakker op omkring Danmarks bedste triatlet. Og forhåbentlig kommer der til at stå verdensmester eller OL medalje vinder på hans visitkort en skønne dag.

Af Ulrik Jensen



Se den nye efterår/vinter 2018 kollektion.





SPAR OP TIL 75%
På vores oprydningsalg fra tidligere kollektioner

**SQUEEZY®
SPORTS
NUTRITION
DENMARK**



Vi er stolt energisponsor af HC Andersen Marathon – Kom og gør et energi-kup på vores stand

Besøg vores stand på expo'en

Se mere på: supportsalesnordic.dk



megmeister

Nyhed i Danmark. Kompression og Baselayers i verdensklasse.

Kom og prøv MEGMEISTER



Hjemly Runners' High – fynsk idrætsefterskole med løbelinje

Vil du være den nye Anna Emilie Møller? – det kan vi ikke love, men ... til gengæld kan vi love dig, at du bliver en del af et virkelig spændende løbefællesskab. Ideen til vores løbelinje fik vi for 4 år siden, da Anna var elev på Hjemly og sprang ud som det største kvindelige løbetalent de sidste 30 år og kom med til OL bare to år efter hun var efterskolelev.

Løb har altid fyldt en del på Hjemly idrætsefterskole og derfor tog den midtfynske efterskole et stort skridt og tilbød en løbelinje i august 2018. I forvejen har skolen fire boldspilslinjer og en ny danselinje undervejs. Så det er et efterskolemiljø, hvor eleverne er vant til, at der trænes og konkurreres på et ambitiøst niveau.

Hjemly Runners' High

Er for alle elever – begge køn – der glædes ved at løbe. Vi kan og vil udfordre både eliteløbere og løbere, der først lige er begyndt. Vores løbelinje er for alle elever, der vil træne struktureret og er ambitiøse i forhold til at forbedre deres træning og dermed resultater. Vi træner fem gange om ugen – varieret og sæsonplanlagt træning, der fx inkluderer:

- cross/trial
- bane
- veje/stier
- orienteringsløb
- styrketræning

Eleverne vil få masser af muligheder for at forbedre deres evner inden for løb og finde frem til de distancer, som skal være deres favoritter. Samtidig hjælper vi dem også med at tage de svære valg i forhold til, hvor meget løb skal fylde i deres fritid. Selvfølgelig fylder deltagelse i diverse små og store løb i elevernes weekender fremover.

Lærere og trænere

Linjens træning vil varetages af skolens egne lærere og unge eliteløbere fra det københavnske løbemiljø, som deltager et par gange om ugen. Vores træning baserer sig på Claus Hechmanns træningsprincipper og programmer. Vi arbejder tæt sammen med Claus Hechmann, Kaiser Sport og Hechmann Mikkeller Racing Club(HMRC).

Bidrag til festen

Hjemly har fået designet logoet til Hjemly Runners' High af grafikerne bag NBRO Running, da skolen på samme vis som dette løbefællesskab vil fokusere på, at eleverne "skal bidrage til festen" – så vi har etableret vores løbelinje, hvor vi er sammen om at skabe gode løbeoplevelser.

Yderligere oplysninger kan fås på www.hjemly.dk eller tlf. 62 64 10 24 eller mød os på vores stand.



FYNSK IDRÆTSEFTERSKOLE MED LØBELINJE



MEET YOUR SUPPORT TEAM

CEP

OVERPRONATION

HÆLSPORE

KNÆ

AKILLES



SE ALLE PRODUKTERNE PÅ MESSESTANDEN VED HCA MARATHON 2018

Når Søren Kuhlmann deltager i HCA Marathon i år er det 4. gang, han er med i løbet. Og han glæder sig hver gang, han skal ud at løbe i Odenses gader.

40 - fed - men bestemt ikke færdig!

For lidt over 4 år var der næsten ingen der kendte ham i Kerteminde. I dag er han landskendt fra havnebyen. Navnet er Søren Kuhlmann Jensen, 44 år, har kone og 3 børn på 7 – 12 og 14 år.

Da jeg talte med Søren fik jeg helt sved på panden, da han fortalte sin historie om sin fantastiske rejse de sidste 4 år med hans ukuelige vilje fra at gå fra ingen motion indtil han fyldte 40 og til i dag hvor han nu allerede har rundet de 45 officielle maraton løb.

En dag i Kerteminde stod Søren og så sine kammerater løbe full distance Fyn 2014. På det tidspunkt havde han ikke dyrket nogen særlige former for motion eller løb. Dagen efter tænkte han, nu er det min tur til at vise kammeraterne at jeg også kan. Derfor besluttede han sig for at han ville begynde at træne til at han ville begynde at træne til at fuldføre et maraton en skønne dag.

Vi er i november måned 2014. Søren er begyndt at træne så småt. Han er begyndt at gå til spinning og kort efter melder han sig ind i Kerteminde Motionsklub hvor han starter med at løbe ca. 3 km i starten.

I december tilmelder han sig til løb. Et i Haderslev d. 31. maj i 2015 som er en halv ironman og et løb d. 5. juli i 2015 som er en ironman i Kerteminde. Så havde han sig ligesom et mål med hans træning.

”Mine børn var også begyndt at prikke lidt til mig i 2014 om jeg ikke skulle tabe mig lidt. Jeg vejede lidt over 90 kilo på det tidspunkt, og da jeg kun er 170 høj var min mave ret meget synlig”

Søren Kuhlmann mente også dengang at havde brugt megen tid med sine dejlige 3 børn og han savnede at gøre noget for sig selv. Og familien synes, at det var en god ide at han begyndte at dyrke spinning og løb, og satte et mål med hans træning. ”Jeg kom rigtig godt i gang med min træning i Kerteminde Motionsklub, takket være den gode træner der var i klubben. Han fik mig til at yde det bedste hele tiden, når jeg var ude at løbe”

Træningen gik så godt, at han mente, han kunne nå at løbe sit første maraton i slutningen af april måned 2015 i Hamborg, inden han begav jeg ud på de to løb han havde tilmeldt sig i december 2014, som var en halv og en hel ironman. ”Jeg tilmeldte mig Hamborg maraton, da jeg følte jeg kunne gennemføre det, grundet af, at træningen gik så godt. Jeg skulle ligesom være i form til de to løb, som jeg tilmeldte mig til i Haderslev og Kerteminde”

Og nøjagtigt d. 26. april 2015 gennemførte Søren sin første maraton. Og det var i en tid, der sagde 3 timer og 20 minutter. Ganske imponerende eftersom det var hans første. ”Det gik rigtig godt i

Hamborg. Jeg havde egentlig ikke troet, det ville gå så godt. Men det var en rigtig fantastisk følelse at gennemføre løbet, og nu fik jeg troen på, at jeg også kunne klare de to ironmandistancer.

D. 31. maj 2015 gennemførte han så den halve ironman i Haderslev (6 timer og 2 min.) for senere at gennemfører en hel ironman i sin hjemby Kerteminde d. 5. juli i tiden 11 timer og 8 minutter. Og det er blot et halvt år efter at Søren Kuhlmann startede sin træning!! ” Det var fantastisk at være med i de to ironman. At jeg

så klarede det på en god måde, gjorde det bare endnu mere dejligt. Og jeg sagde til mig selv, at jeg bare ville fortsætte med at tilmelde mig til maratonløb og ironmans”

Når Søren Kuhlmann deltager i HCA Marathon i år er det 4. gang, han er med i løbet. Og han glæder sig hver gang, han skal ud at løbe i Odenses gader. ” HCA Marathon er et rigtig godt løb. Der kommer mange gode løbere til start og det får en til at yde lidt ekstra. Jeg glæder mig hver gang jeg skal løbe i Odense”

Søren har indtil videre deltaget i 45 officielle maratonløb. Og sidste år deltog han i Copenhagen ironman som var hans 3. af slagsen. ” Indtil nu har jeg løbet 45 maratonløb. Og inden jeg skal løbe i Odense, skal jeg

lige have overstået 2 yderligere maratonløb, et i Kerteminde og et i Svendborg. Så når jeg starter i HCA, bliver det mit løb nr. 48. Målet er, at jeg en skønne dag vil være at finde i Klub 100”

For godt en måned siden i Kerteminde var der arrangeret et løb, som man kaldte Kræftens dag. Man kunne selv bestemme, hvad man ville bidrage med. Søren besluttede sig for, at han ligeså godt kunne arrangere sin egen ironman, for så ville der komme mange penge til formålet. Jo flere kilometer der blev tilbagelagt, jo flere penge til formålet. ”Jeg lavede min egen rute i byen, da jeg kender den ud og ind. Jeg svømmede i kanalen, og så kendte jeg til en rute på 30 km i cykling. Den tog jeg 6 gange, for så til sidst at løbe en maratonrute, som jeg havde løbet førhen. Det tog mig godt 12 timer”

Når Søren løber over målstregen i Odense d. 30. september, håber han, at det vil række til en personlig bedste tid, som i øjeblikket er 3,12,02. Og med den ukuelige vilje Søren han besidder, er der nok gode chancer for, at han kan forbedre sin pr. i HCA Marathon 2018.





ARHUS

Søndag
16. juni
2019



BESTSELLER®

Aarhus City Halvmarathon

SES VI?

Tilmeldingen er åben på aarhusmotion.dk

Vi ønsker alle et eventyrligt godt løb

Vi er altid klar til
at hoppe i de hurtige
løbesko, hvis du har brug
for hjælp og overblik

- og husk, hos os kan
du ringe direkte til
din rådgiver



 **Nordfyns Bank**