NYHEDSBREV FORÅR 2017 NR.11

Her kan du læse lidt om:

Bestyrelsen
Ringeløbet
Nye træningsplaner
Klubaften
Egeskov Slotsløb
Instruktører
Samløb

VELKOMMEN 2017, VELKOMMEN FORÅR OG VELKOMMEN I BESTYRELSEN

Selvom vi skriver marts måned, vil jeg alligevel gerne sige velkommen til 2017, da dette er årets første Nyhedsbrev. Både bestyrelsen, instruktørerne og medlemmerne brugte hele 2016 på at få indført, afprøvet, evalueret , gradueret og endelig besluttet at fortsætte med vores nye (eller i hvert fald nedskrevet) træningsprincipper og træningsplaner. Det har været et stort arbejde for alle, men det har heldigvis vist sig at det har været det hele værd. For rigtig mange har det betydet reducering af løbeskader og optimering af mål.
Det betyder ikke, at vi bare kan læne os tilbage og se på. Vi skal stadig arbejde, både med at lave træningsplaner og følge dem. Det er så vigtigt at vi følger de planer, som nogle sidder og bruger rigtig meget tid på at lave. Både for os der løber; vi vil gerne undgå skader og de fleste vil gerne være bedre løbere, men det er også vigtigt for evt. Nye medlemmer. Når de kommer og vil løbe en tur med os, så dur det bare ikke, hvis tempoet er alt for højt i forhold til, hvad der står i gruppens træningsplan.
Når det så er sagt, synes jeg grupperne fungere rigtig godt. Der vil altid være nogen der er sidst eller først i gruppen – det er en del af gamet. Ingen har ejerret på grupperne – man kan løbe i den gruppe man har lyst til, hvis man bare følger gruppens plan for dagen.
Så er det endelig forår igen og det betyde vi løber mod lysere tider. Vi kan begynde at løbe i skovene igen og vi kan generelt slippe asfaltvejene noget mere. Foråret plejer også at være ensbetydende med der kommer en masse løb. Det synes jeg egentlig også der har været gennem hele vinteren. Der har både været Crossløb, Stiftens Etapeløb, Samløb Sydfyn og Samløb Odense. Der har ihvertfald været masser af løb at vælge mellem.
Sidst, men ikke mindst vil jeg sige velkommen til Dorte Toftelund som nyt bestyrelsesmedlem og Gitte Grill som suppleant. Du kan læse lidt mere om bestyrelsen andet sted i nyhedsbrevet.

Bestyrelsen

I 2017 består bestyrelsen I Ringe Løbeklub af :

Marianne Beyer: Formand

Dorit Jørgensen: Næstformand--

Birgit Hansen: Kasser

Annette Lander: Sekretær

Dorte Toftelund: Best.medl.

Gitte Grill: Suppleant

Gitte Sørensen: Suppleant

Dorit og Dorte er ansvarlige for Ringeløbet og Ryslingeløbet.

Annette er ansvarlig for Samløb

Birgit og Marianne er ansvarlige for Klubmøderne og Gitte S er ansvarlig for Begynderholdene.

Marianne er ansvarlig for instruktører og hjælpetrænere

RINGELØBET 2017

Lørdag d. 8. april kl.14.00

Omklædning, bad, start og mål:
Midtfyns Fritidscenter
Søvej 34, 5750 Ringe
Distancer: *2,3 km.* *5 km.* *10 km.*
på stisystemet omkring Ringe Sø
Opvarmning kl. 13.45

Ringeløbet

8. april kl 14 går startskuddet til årets Ringeløb. Der er ruter på 2,3-, 5- og 10 km. og det koster 50 kr for voksne og 25 kr for børn at deltage.

Hvis du som medlem af Ringe Løbeklub benytter dig af den fælles tilmelding, får du 50% rabat.

Du tilmelder dig ved at skrive til Dorit Jørgensen på dorit03@hotmail.com og via bankoverførelse til klubbens konto:

Reg 5994 Kontonr: 0004 013 297

Sidste frist for tilmelding og betaling er 6.4.17

Du kan læse mere læse mere om Ringeløbet her: http://ringegym.dk (over til venstre er der en genvej til indbydelsen)

Nye træningsplaner

Vores nuværende træningsplaner løber til og med uge 15. Herefter skal der laves nye træningsplaner. Alle instruktører og hjælpetrænere holder instruktørmøde d. 22.3.17. Har du et forslag til en træningssession, en lørdagstur eller andet, du synes skal med i de nye træningsplaner, så henvend dig til din træner inden d. 22.3.
Der vil blive lavet en fælles tur til Svanninge Bakker, hvor vi efter løb, spiser vores medbragte mad. Der vil også blive lavet en aften på SDU, hvor vi skal løbe, lege og samarbejde lige som vi gjorde sidste år. Begge disse ture vil være tilrettelagt så ALLE kan deltage.
Vi vil også prøve at stable et bakke-tema på benene sammen med DGI. Planen er det skal foregå på STIGE Ø og være for alle. Mere om dette senere.

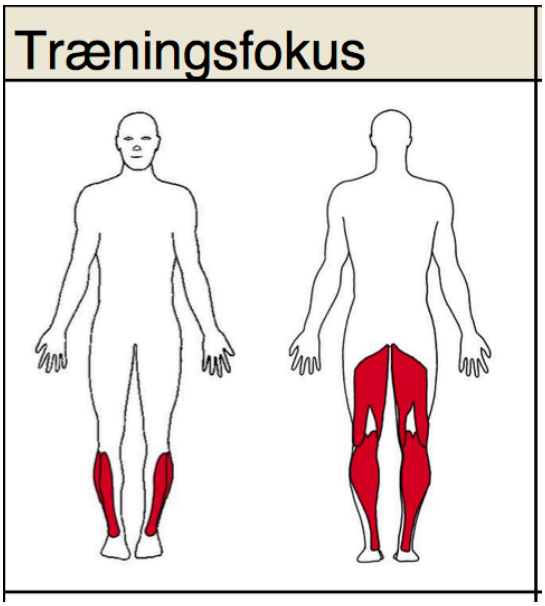
Klubaften

Vi afholdte klubaften i tirsdags og der mødte næsten 40 op. Dejligt at der også var en del nyløbere.

Mads Brunse fra Midtfyns Kiropraktorklinik lagde vejen forbi og med sig havde han et oplæg om forebyggelse af løbeskader. Det var dialogbaseret og der kom rigtig mange gode spørgsmål og ikke mindst svar.

Mads har lavet et kort træningsprogram for løbere og dette kan ses her:

http://ringeloebeklub.dk/wp-content/uploads/2014/05/Træningsprogram-for-løbere.pdf



EGESKOV SLOTSLØB

30 april er der Egeskov Slotsløb og traditionen tro, tager vi madkurven og tæpper med. Når alle er færdige med løb, går vi i parken og spiser vores medbragte mad.

Priser:

3,5 km	75 kr
5,5 km	100 kr
10 km	125 kr
½ mt	150 kr

Der tillægges et tilmeldingsgebyr pr. deltager på 12,50 kr ved tilmelding

Online tilmelding lukker den 24.4.

Mere info og tilmelding her: http://egeskovsloebet.dk/index.html

Instruktører

Gruppe 1: Helle O. Pedersen. Gruppen er aktiv fra medio april og kun om torsdagen-

Du kan læse mere om gruppen her: http://ringeloebeklub.dk/loebegrupper/gruppe-1

Gruppe 2: Har ingen træner, men erfarne løbere fra gruppe 3, 4 og 5 skiftes til at være ansvarlige for gruppen. Du kan læse mere om gruppen her: http://ringeloebeklub.dk/loebegrupper/gruppe-2

Gruppe 3: Helle Strandby, Gitte Sørensen, Dorit Jørgensen og Lizette Jensen. Du kan læse mere om gruppen her: http://ringeloebeklub.dk/loebegrupper/gruppe-3

Gruppe 4: Margreta Niclasen og Niels Glasdam. Du kan læse mere om gruppen her: http://ringeloebeklub.dk/loebegrupper/gruppe-4

Gruppe 5: Kim Rasmussen og Morten Beyer. Du kan læse mere om gruppen her; http://ringeloebeklub.dk/loebegrupper/gruppe-5

SAMLØB SYDFYN 2017

Løbefællesskab på Sydfyn siden 2012.

Fællestræning.

Alle er velkomne !

Dato: Sidste søndag i hver måned

Tidspunkt: 10:00

Distancer: 5 - 10 - 15 km. i snakketempo

Vi løber fra:

Kirkeby: Parkeringspladsen ved 'Udsigten' på Alpevej / Tørvelong, Kirkeby

Faaborg: Klubhuse: Gåsebjergsand, Odensevej 150, Faaborg

Skårup: Skåruphallen, Åbyvejen 43, Skårup Fyn

Vester Åby: Bøgebjerghallen, Bøgebjergvej, V. Åby

Ringe: Midtfyns Fritidscenter, Søvej, Ringe

Vester Skerninge: Vester Skerninge Hallen, Mads Hansensvej, Vester Skerninge

Datoer 2017:

Kirkeby	**29.1 - 26.5**
Faaborg	**26.2 - 27.8**
Skårup	**26.3 - 24.9**
Bøgebjerg	**30.4 - 26.11**
Ringe	**25.6 - 30.12 (lørdag!)**
Vester Skerninge	**29.10**
Sommerferie	**30.7**

Kirkeby Løbeklub

FAABORG SKI & MOTIONSKLUB

SKÅRUP

BØGEBJERG IF

RINGE LØBEKLUB

Løbeklubben 5762

For yderligere informationer kontakt:

Kirkeby Løbeklub:	AnneDorte Mahato	4030 2487	mahato@live.dk	www.kirkebyif.dk
Faaborg Ski og Motion:	Hanne Berg-Hansen	2374 0909	hundemassage@gmail.com	www.fsm-faaborg.dk
Skårup Roadrunners:	Jan Askholm	7221 8622	jan.askholm@gmail.com	www.skaarup-if.dk
Bøgebjerg Løbeklub:	Lene Caspersen	6224 3955	lenecaspersen@gmail.com	www.boegebjerg-if.dk
Ringe Løbeklub:	Marianne Beyer	2484 3269	beyerbliz@gmail.com	www.ringeloebeklub.dk
Løbeklubben 5762:	Lars Sloth	3024 4249	sloth100@yahoo.com	www.løbeklubben5762.dk

VENLIG HILSEN

Marianne Beyer
Formand Ringe Løbeklub