



Her kan du læse lidt om:

- Royal Run
- Begynderløb
- Spotkursus
- Klubaften
- Juleafslutning
- Løbsudvalg
- Hamborg Marathon
- Gruppe 2
- Runners

HOV, HVOR BLEV SOMMER-NYHEDSBREVET AF?

Ligesom sommeren udeblev, så kom der heller ikke noget sommer-nyhedsbrev. Om det ene skyldtes det andet eller omvendt, vil jeg lade blive usagt – kun konkludere, at begge dele udeblev. Nok af samme grund er dette nyhedsbrev blevet lidt længere end tidligere – der er så meget at fortælle 😊

I foråret fik vi afviklet Ringeløbet og her havde vi en stor del af vores nyløbere med og de klarede sig rigtig godt. Til Egeskov Slotsløbet var der ikke så mange med, som de sidste par år, men dem der deltog gjorde det godt og hyggede med fællesspisning bagefter. Lad os se om vi kan samle flere næste år. Så var der Lillebælt Halvmarathon, der i år blev afholdt om aftenen og hvor vi havde en hel del af vores løbere med.

Til årets DHL-Stafet, havde vi 30 løbere med og der blev løbet rigtig godt af alle. Som sædvanlig blev der efterfølgende hygget godt med mad og drikke. I år havde vi fået sponsoreret endnu en pavillon af Beyers Brolægning, således at vi nu har

3. Det betød at vi alle kunne sidde i tørvejr da det begyndte at monster-regne.

Der kommer hele tiden nye løb og der er rigtig mange at vælge mellem, men vi formår alligevel at deltage i ret mange af dem.

Vi har også været på SDU et par gange, hvor vi har benyttet deres Atletikbane. Vi har afholdt Fælles Fartleg der, hvor Kim havde fundet på en masse spændende og vi har også lavet Coopers Test der. Vi vil helt sikkert fortsætte med at bruge SDU's atletikfaciliteter.

I august løb vi vores årlige tur fra Årslev til Skovsøen i Odense, vi var ca. 25 der løb og yderligere 8-10 stykker der stod til dernede. En rigtig dejlig aften i tørvejr og uden uheld. Jeg kunne skrive meget mere om, hvad vi har lavet siden foråret, men der er ikke mere plads nu.....



Royal Run

I anledning af HKH Kronprinsens 50 års fødselsdag, i maj næste år afholdes der et stort løbearrangement kaldet Royal Run. Arrangementet løber af stablen den 21. maj 2018 i Danmarks 5 største byer, og derfor også i Odense. I den forbindelse har DGI Fyn, Bevæg dig for livet og TV2 Fyn indgået et samarbejde om, at sætte gang i gode idrætsaktiviteter rundt omkring i det fynske, ærøske og langelsandske, som optakt til den store løbefest i Odense. Ringe Løbeklub har takket ja, til tilbuddet om at være med til at sætte et fortræningsforløb på benene i vores område, og forhåbentlig få en god flok med til Odense for at løbe eller gå sammen med Kronprinsen og en masse andre glade og aktive mennesker. I løbet af oktober afholdes de første møder om dette, og I vil løbende blive orienteret om projektet.



Begynderløb 2018

Vi er så småt i gang med forberedelserne til næste års begynderløb og i den forbindelse mangler udvalget en mere, der ønsker at være med i planlægningen.

Alle fartholderene, på nær en enkelt, har sagt ja til at være med igen, men vi mangler stadig et par ekstra fartholdere i begge grupper.

Hvis du brænder for, at hjælpe andre i gang med løb og du har mulighed for at bruge de fleste torsdage fra uge 1 – 15 i tidsrummet 19 – 20, så henvend dig til Helle O.P. på helleop@outlook.dk. Hun kan fortælle meget mere om projektet,

Spotkursus og Netværksmøde

For et stykke tid siden, lavede vi en meningsmåling på Facebook, hvor man kunne stemme på, hvilke spotkurser der kunne være interessante. Billedet var meget tydeligt: det var Skovfitness/CrosGym, der var mest interesse for.

Samtidig er Ringe Løbeklub, blevet spurgt om vi havde interesse i at afholde et Netværksmøde for vores naboklubber og Samløbsklubber. Det har vi i bestyrelsen, takket ja til.

Derfor arbejdes der i øjeblikket, og sammen med DGI, på at lave en dag (lørdag eller søndag) i efteråret, hvor der laves to events: Spotkursus med fokus på Skovfitness og CrossGym for vores medlemmer, naboklubber og Samløbsklubber og efterfølgende et netværksmøde med fokus på foreningsudvikling. Alle vil få mulighed for at deltage i begge events, men man kan også nøjes med at deltage i det ene.

Tidspunkt, priser og mere kommer senere.



JULEAFSLUTNING

Juleafslutningen er fastsat til
torsdag d. 14. december kl. 19

Klubaften

Vi afholder klubaften tirsdag d. 26.9. kl. 19 i skolekøkkenet på Nordagerskolen

Gitte Sørensen handler ind, så der mulighed for at lave sin egen sandwich. Vandet tager vi fra vandhanen- det er gratis.

Der vil være nogle korte oplæg om Crossløb, Etapeløb og Cannonballs

Derudover vil der være mulighed for at prøve, samt bestille løbetøj fra vores efterårs/vinter kollektion.

Man kan tilmelde sig ved at skrive til: formand.ringeløbeklub@gmail.com. Ønsker man sandwich, skal man betale 25 kr. via MobilePay til Gitte Sørensen på 25327757 senest d. 24.9.

Det er også muligt at betale kontant (og lige penge) efter træning d. 24.9. til Gitte Sørensen.

LØBSUDVALG

Der er nedsat et løbsudvalg, der har til opgave at arrangere 1-2 årlige løbsoplevelser i ind-og/eller udland. Udvalget består af 1-2 repræsentanter fra grupperne 2-5
Gruppe 2: Dorit
Gruppe 3: Anette og Mogens
Gruppe 4: ?
Gruppe 5: Kim og Marianne



GRUPPE 2-ANSVARLIGE

Rulleplanen køre stadig ifht. Hvem der er ansvarlig for gruppen. Man kan se på www.ringeløbeklub.dk, hvem der er ansvarlig hvornår og om der er nogle arrangementer, gruppen skal involveres i. Man kan også se det under fastgjorte opslag på Facebook.

Man skal selv finde en afløser, hvis man er forhindret i at være ansvarlig.

Marathon i Hamborg 23.4.2017

En lille positiv historie om det at løbe Marathon. Peter skulle løbe sit 3., Annette sit 2. og Birgit sit 1., så man kan jo ikke rigtig sige, at vi har meget erfaring, men vi glædede os og var selvfølgelig også meget spændte.

Træningen startede målrettet og intensivt omkring 1. februar 2017. Vi løb i ugen sammen med Ringe Løbeklub til den sædvanlige træning tirsdag og torsdag. I weekenden løb vi en lang tur i tempo 5.30. Vi fulgte planen fra HCA Marathon – det havde fungeret før, og det tænkte vi, at det gjorde det nok igen – så de lange løb hed 18-25-26-25-26-30-26-25-18 km. Vi har ikke løbet over 30 km, så det er lidt vildt, at der lige skal 12 mere oveni på løbsdagen. Birgit og jeg løb alle løb sammen. Peter løb lidt anderledes et par gange, men det var godt at gøre i fællesskab. Den ene træning foregik ved Ringe SØ – 30 km – det er ca. 12 gange rundt om søen, men det var fint og nemt at få adgang til depoter. Vi løb også 25 km rundt om søen den dag Ringeløbet blev afviklet og selvfølgelig deltog vi også i dette løb □ - Først 15 km rundt om søen og herefter 10 km til Ringeløbet. Det var lidt vildt. Vores største udfordring var faktisk at holde tempoet.

Ugen op til løbet stod den mest på at få sovet og få spist ordentligt. Vi spiste efter en madplan, som egentlig var ret simpel, og lignede meget det vi spiste til daglig. Der var ret mange måltider, så da vi nåede løbsdagen var vi alle fyldt godt op med kulhydrater.

Vi ankom lørdag eftermiddag. Det var vildt blæsevejr og koldt... - hvad tænker man så? – mange tanker, men vi håbede i hvert fald, at vinden ville lægge sig og ikke regne for meget (så er det nemlig ikke nemt at holde planen).

Vi boede på et megafedt hotel. Lørdag aften stod den på afslapning og hygge i hotellets spa. Peter i vandet og Birgit og jeg måtte pænt sidde som tilskuer. Vi havde nemlig ikke badetøj med :(

Vi sov nok alle lidt uroligt om natten. Var lysvågen og klar kl. 5.45 – ned og spise morgenmad sammen med alle de andre løbetosser og så af sted til målområdet. Løbet startede kl. 9.00, og vi var bare klar. Vinden havde lagt sig nogenlunde og det var gråvejr og med perfekte løbetemperaturer. Da startskuddet lød begyndte en silende regn, men nu var det bare af sted. Birgit og jeg løb sammen de første 14 km i tempo 5.30 – Peter så vi ikke mere til. Det var så fedt at mærke at det bare gik godt. Benene løb bare derudad, og der var både kræfter til at se sig omkring – der var nemlig rigtig mange tilskuere og fed stemning – og nyde turen, selvom der selvfølgelig også skulle arbejdes!!!

Vi løb alle nye PRér – vi var utroligt glade og stolte efter løbet, og der gik ikke meget mere end 5 min. før et nyt løb var planlagt – Frankfurt 29.10.2017 – så vi er i fuld gang med træningen.

Så hvis nogen skulle have lyst til at løbe et Marathon, så bare kom i gang – DU KAN GODT OG DET ER MEGA FEDT.

Skrevet af Annette Lander



Hvis du har en løbsoplevelse, du vil dele med os, er du meget velkommen til at skrive til
formand.ringelobeklub@gmail.com

Runners

Instruktørerne i Ringe Løbeklub er blevet tilbudt at løbe som ambassadører for DGI "Bevæg dig for livet – Løb". Morten, Kim og undertegnede har takket ja til dette og vil derfor løbe minimum 5 årlige løb, iført en anden trøje end den grønne. Trøjen vi skal løbe i, kan ses på billedet herunder.

Hvad er RUNNERS?



- RUNNERS er et team af løbende ambassadører, der repræsenterer "Bevæg dig for livet – Løb"
- RUNNERS deltager i motionsløb rundt om i hele landet og er med for at skabe god stemning og god kontakt til feltets andre løbere og til løbsarrangørerne
- RUNNERS løber sammen i grupper på 3-5 iført RUNNERS profilløbetøj. Tempoet er lavt og på gruppens præmisser
- RUNNERS har til opgave at tage billeder/små videoklip, der deles på DGI's, såvel som på den enkelte RUNNERS private

VENLIG HILSEN

Marianne Beyer
Formand Ringe Løbeklub

