



Her kan du læse lidt om:

- Klubaften
- Royal Run
- Påskeløb i Lohals
- Medlemsfesten
- Ringeløbet
- CrossGym
- Klubtur til Amsterdam

KOM NU, FORÅR!

"Nu må det godt komme – vi er mange, der har ventet ret længe, altså!"

Der er vist ikke mange, der er i tvivl om, at det er foråret jeg taler om. Vi savner både sol og varme: Bare 10 grader – kom nu!

Vi vil gerne ud og løbe, uden vi er ved at blæse væk eller føler os som pingviner og vi savner den bløde skovbund og fuglenes fløjten.

Vi har jo som bekendt afholdt generalforsamling og her blev Mogens Kristiansen valgt ind som suppleant.

Bestyrelsen ser nu således ud:

Formand Marianne Beyer

Næstformand Dorit Jørgensen

Kasser Birgit Hansen

Sekretær Annette Lander

Bestyrelsesmedlem Dorte Toftelund

Suppleant Gitte Sørensen

Suppleant Mogens Kristiansen.

Vi byder Mogens velkommen

Vores begyndertræning er ved at nå vejs ende. Desværre er en del faldet fra pga., sygdom, dårligt vejr og andet. Dem der er tilbage gør det rigtig godt og en del af dem har allerede valgt, at melde sig ind i klubben og det er vi meget glade for.

Begyndertræningen slutter med Ringeløbet d. 14. april, men dem, der vil løbe Royal Run er velkommen til at træne med om torsdagen, selvom de ikke er medlem af løbeklubben. De vil blive sluset ud i de grupper, der matcher deres træning.

Alle der deltager i begyndertræning kan stadig nå, at gøre brug af det særlige tilbud på kr. 200,- hvis de melder sig ind i klubben inden d. 26.4.

Alle medlemmer af løbeklubben får 50% rabat på startgebyret til Ringeløbet, hvis man benytter den fælles tilmelding. Mere om dette til Klubaften d. 5. april.



Royal Run Fællestræning i Odense

Lørdag d. 21. april 2018 er der RR-fællestræning i Odense. Det er kl 10 og man starter i Kongens Have. Der vil være mulighed for at prøve hele eller dele af de to ruter.

Der vil være kaffe og hele arrangementet er gratis. Det eneste man skal gøre, er at møde op.

Vi kunne jo lave det som et fælles arrangement med fælles kørsel fra MFC kl 9.15

PÅSKELØB I LOHALS 2018

2,5 + 5,4 + 10,8 km

Skærtorsdag d. 29 Marts kl. 11.00

Start : Nordstranden i Lohals

Pris : Voksne 70 kr + Børn 35 kr (under 15 år)

Kontakt : Gitta Fredskov - 20960931 el. gittaf@hotmail.dk

Tilmelding : På dagen

Betaling : Kontant eller mobile Pay

Efter løbet er der gratis vand, frugt, kaffe og kage, gevinster samt lodtrækningspræmier.

Der er mulighed for at benytte toiletter.

Bøstrup Idrætsforening



Påskeløb i Lohals

Igen i år er der løb i Lohals - kom og vær med. Efter løbet kan vi mødes i mit sommerhus hvor, vi spiser medbragt mad. Jeg giver kaffe og the og varme. Der er mulighed for omklædning. Sommerhus adressen er: Gyvelvej 6 Tranekær
Hilsen Dorit

Ringeløbet

For medlemmer af Ringe Løbeklub vil der blive lavet en fælles tilmelding. Her gives 50 % rabat på startgebyret. Man skal tilmelde sig senest d. 11.4.2018 til Dorte Toftelund på mail dortell@gmail.com.

Der vil også blive mulighed for tilmelde sig løbet, til vores klubaften.

Ønsker man at tilmelde sig uden om klubben, kan det gøres her: http://ringegym.dk/?page_id=312



RINGELØBET 2018

Lørdag d. 14. april kl. 14.00



Omkledning, bad, start og mål:
Midtfyns Fritidscenter
Søvej 34, 5790 Ringe
Distancer: 2,5 km, 5 km, 10 km.
på stisystemet omkring Ringe Sø
Opvarmning kl. 13.45

PRÆMIEOVERRÆKKELSE
Midtfyns Fritidscenter ca. kl. 15.15

Der er præmie på alle distancer, til hurtigste kvinde, mand, og pige og dreng under 15 år.
Desuden deltager alle løbere i lodtrækning om præmier, skænket af løbets sponsorer.

Onlinetilmelding: www.ringegym.dk
(Atletik) senest torsdag den 12. april. 2018
Startgebyr: Voksne 50 kr.
Børn u/15 år 25 kr.

Eftertilmelding: På dagen fra kl. 13.00-13.30
Voksne + 15 kr. Børn ingen tillæg

Resultatliste og diplomer: kan hentes på ringegym.dk (Atletik).

Kontaktperson:
Henning Madsen
tlf.: 22894574
henningmadsen@get2net.dk



EGESKOV SLOTSLØB

Søndag d. 29.4.2018 er der Egeskov Slotsløb og der er følgende distancer: 3,5 km, 5,5 km, 10 km og 21,1 km

Pak madkurven og ta' med på en dejlig social tur, hvor vi, når alle er i mål, går ind i parken, hvor vi spiser vores medbragte mad, kage og kaffe.

Læs mere om løbet her (du kan også tilmelde dig her):

<http://egeskovsloebet.dk/tilmelding.html>

Klubtur til Amsterdam

Her kan du se det helt konkrete tilbud til Amsterdam. Udrejse er fredag d.19.10. 2018 og hjemkomst er mandag d. 22.10. 2018. Løbene foregår søndag d. 21.10. 2018

Pris pr. person kr. 3.295,00 i et dobbeltværelse inkl. morgenmad. Afgang med bus sen fredag f.eks. Kl. 22:00– ankomst til Amsterdam lørdag morgen kl. 08:00 – overnatning fra lørdag til mandag og hjemrejse begynder tidligt mandag morgen omkring kl. 09:00

Der vil ligeledes tilbydes let morgenmad i bussen ved ankomst til det Olympiske stadion hvor der afhentes startnummer.

Til prisen skal lægges startgebyr :

Marathon kr. 575,00 (inkl. T-shirt)

Halvmarathon kr. 225,00

8 km kr. 125,00

Tillæg for enkeltværelse kr.1.000,00

T-shirt kan tilkøbes til kr. 200,00.

Afbestillingsforsikring 6% af rejsens pris

Depositum for busgæster udgør kr. 500,- + startgebyr og evt. afbestillingsforsikring

Restbetaling foreligger ca. 6 uger inden afrejse.

Der tillægges et ekspeditionsgebyr på kr. 75,- pr. bestilling

<https://www.marathon.dk/rejsebestemmelser.aspx>

Til orientering, har Marathon Travel god erfaring med, at man overnatter i bussen og derved får næsten hele lørdagen i Amsterdam, hvor man enten kan hvile eller se byen.

Meld gerne tilbage til Kim, Niels G eller Marianne senest 1.4. 2018, hvis dette er noget for dig. Dette er IKKE en bindende tilmelding- den kommer først senere.





Medlemsfesten

Fredag, den 16.3.2018 holdt vi årlig løbeklubfest. Faktisk er det kun 2. gang vi holder festen, men det gik så godt sidste år, at vi tænkte, at det måtte vi gøre til en årlig begivenhed. Vi var i alt 36 der deltog. Det synes vi i Festudvalget er rigtig flot. Festudvalget har haft travlt med at udarbejde menuer, bordkort og indkøbe god rødvin ☺ – alt så ud til at lykkes. Gæsterne kom med de flotteste retter til fælles buffet, og alt smagte fantastisk.

Vi mødtes kl. 18.30, fik en lille hjemmelavet "Mojito" og derefter gik vi til bords. Snakken gik fra 1. sekund, og det er virkelig dejligt, at vi også har det sjovt sammen, når der ikke står løb på programmet. Det skaber sammenhold i Klubben. Der var også masser af dans, grin og selvfølgelig også et par løbere, der holdt fast i, at vi skal huske at drikke ☺ festen sluttede sent men sjovt var det.

Peer vil gerne være vært til en sommerfest på den anden side af industriferien 2018. Det glæder vi os allerede til.

Birgit & Annette



CrossGym

I løbet af foråret, vil vi starte noget CrossGym op. Det kommer til at foregå torsdag kl 18.30, lige før løb.

Der vil primært være fokus på coremusklerne, men også på overkrop og ben, men man skal ikke være bange for at blive myret op i benene, så man ikke kan være med på den efterfølgende løbetur. Der vil indimellem også være CrossGym om lørdagen, men dette vil blive annonceret på Facebook, når det er aktuelt.

Vi håber I vil bakke op om dette nye tiltag



Klubaften

Torsdag d. 5. april holder vi klubaften for alle medlemmer af løbeklubben, samt deltagerer ved årets Begyndertræning og fortræning til Royal Run. Det bliver i kælderen på Tingagerskolen kl 19.15. Vi mødes ved skolen (indgang Nordre Ringvej) og løber kl 18.

Der vil blive arrangeret, at man kan lave sin egen sandwich for 35 kr. Man skal tilmelde sig og betale hos Dorit på Mobile Pay 22329436.

I løbet af aftenen vil der blive mulighed for at melde sig ind i klubben, tilmelde sig Ringeløbet, Prøve – og bestille klubbetøj, høre, hvad der foregår i de forskellige grupper, samt få en sladder for en sladder.

Sidste frist for tilmelding er mandag d. 2. april.

VENLIG HILSEN

Marianne Beyer
Formand Ringe Løbeklub



Begynderer og Nyløbere

2018

