

Ringe Løbeklub



Efteråret

Er over os og mørket begynder at sænke sig over os. Inden vi ser os om, løber vi i mørke, så husk derfor lys, reflekser og mere lys.

I august måned havde Elisabeth og Henrik lavet en fantastisk tur til Naturområdet ved Davinde sø. Vi var rigtig mange afsted og der blev løbet forskellige distancer. Vi sluttede med frugt, saft, kaffe, kage og de seje var i vandet.

Ugen efter var løbeklubben godt repræsenteret ved DHL-Stafetten. Vi havde 25 løbere med og kunne derfor stille med 5 hold. Alle klarede sig rigtig godt og nogle satte endda personlige rekorder. Selvom det var tørvejr, var vi alligevel taknemmelige for, at kunne tage vores nye telte i brug da vi skulle spise. Igen i år var det et rigtig hyggeligt arrangement og der var god opbakning. Tak for det.

d. 25. August mødtes en stor del af os hos Birgit i Årslev og løb de ca. 11 km ned til Engen i Odense. Formålet var at købe is inden vi skulle hjem igen. Elisabeth havde fødselsdag, så Henrik overraskede alle, ikke mindst Elisabeth, og havde sat telt og flag op og sørget for kage, øl, vand, boblevand osv. Endnu en dejlig tur i det grønne.

I skrivende stund er vi 60 medlemmer.

Klubaften

Torsdag d. 1. oktober holder vi klubaften

Vi starter med løbetræning kl. 18.

Fra kl. 19.15 er der fællesspisning. Menuen er endnu ikke fastlagt, men vil være af den gammeldags type, dog med salat. Prisen er 50 kr. pr person. Når vi er færdige med at spise, vil der være nyt fra bestyrelsen. Herefter har medlemmerne tale/spørgetid og så slutter vi med præsentation, prøvning og bestilling af nyt løbetøj

Har du lyst til at deltage, så skriv til Marianne Beyer på beyerbiz@gmail.dk eller sms på 24843269. Betaling kan ske via SWIPP 24843269 eller kontant **senest 29.9.2015.**

Reserver datoerne!

Klubaften**1.10.2015**

Kl.19.15 i MFC

**Lyserød
Lørdag****3.10.2015**

Støt Brysterne

1. Crossløb**25.10.2015**I Nyborg. 8 km
kl. 10 og 3 km
kl 11**Lyserød Lørdag**

Igen i år er Ringe Løbeklub med til at samle ind til Støt Brysterne. Det gør vi ved at tilbyde 2 løbeture på 5 km lørdag d. 3. Oktober, når der afholdes Lyserød Lørdag i Midtfyns Fritidscenter..

I år foregår det kun om formiddagen og det koster 50 kr. at løbe en tur med Ringe Løbeklub.

Vi mangler fartholdere, så har du lyst til at løbe med som fartholder skal du kontakte Dorit på tlf. 2232 9436.

Det er svært at sige noget om tempoet, da vi ikke ved, hvor stærkt deltagerne løber, men vi forestiller os et sted mellem 6 og 8 min/km. Hvis du ikke vil være fartholder, kan du jo tage familie og venner med ud og støtte en god sag.

Program for dagen aktiviteter i Midtfyns Fritidscenter:**Kl 9.00: Løb 5 km med Ringe Løbeklub****Kl. 9-9.50: Spinning****9.45-10.45: Yoga****10.05-11.05: Crossfit****10.15: Løb 5 km med Ringe Løbeklub****10.15-11.15: Spinning****11-12: Zumba**

Tilmelding i receptionen i MFC eller på dagen fra kl. 8.30. Det koster 50 kr at deltage pr. hold. Pengene går ubeskåret til Støt Brysterne.



Begynderløb 2016

Vi starter begynderløb igen i starten af 2016. Det bliver torsdagen klokken 19-20. Gitte Jensen (tlf. 2532 7757) og Helle Pedersen (tlf. 6092 5214) er kontaktpersoner.

Der er brug for fartholdere, så hold dig endelig ikke tilbage. Er du gået helt i stå med at løbe, kunne dette også være en mulighed for at komme i gang igen.

5km-gruppen

Vores 5-km gruppe har været lidt tyndt befolket hen over sommeren. Vi håber I vender tilbage og kommer og løber i gruppen. Alle der kan løbe 4-5 km kan være med, da tempoet tilpasses alt afhængig af deltagernes tempo. med de skiftende ansvarlige for gruppen. **Husk dog fortsat, det er jeres eget ansvar at holde øje med, hvornår I er ansvarlige.** Listerne kan ses her:

<http://ringeloebeklub.dk/medlem/loebeprogrammer>

Nye medlemmer kommer ikke på listen med det samme, men når de gør, skal jeg nok orientere alle om, at der er ændringer.

Man **skal selv** sørge for at bytte, hvis man er forhindret.

Gruppen er kommet for at blive, så jeg håber i fortsat vil bakke op om det.

Crossløb

Så er det ved at være tiden, hvor DGI's crossløb sættes i gang. Der er 10 crossløb rundt på Fyn. Det første er i Nyborg d. 25. oktober. Man kan løbe ruter på 3- og/eller 8 km. Hvis du vil vide mere, så download en folder her: <https://mimer.dgi.dk/offentlig/BDEFF010-001>

Tilmelding til 1. løb her: <https://www.dgi.dk/loeb/arrangementer/201516064006>

Tilmelding til alle løbene her: <https://www.dgi.dk/loeb/arrangementer/201616064010>



Familiekontingent

Bestyrelsen har modtaget et forslag om at tilbyde familiekontingent i Ringe Løbeklub. Meningen med dette skulle være, at hvis man valgte et familiekontingent, ville man have mulighed for at alle i familien (bosiddende på samme adresse) kunne løbe i klubben. Et sådan et kontingent skulle koste omkring 500 kr årligt.

I bestyrelsen er vi usikre på, hvorvidt vores medlemmer ville benytte sig af et sådan tilbud. Vi vil gerne tage emnet op til vores klubaften, så derfor må I meget gerne tænke over, om det kunne blive et aktuelt tilbud.

Løbeaktiviteter

De fælles aktiviteter i vores løbskalender på hjemmesiden, bliver opdateret i løbet af denne måned.

Der er efterhånden en del af vores løbere, der har været/ er skadet og har svært ved at komme i gang igen. Det er rigtig træls for dem og de fleste tror de er alene om det. Men det er de ikke! Vi er i gang med at etablere en gruppe, der skal hjælpe hinanden i gang. Hvis du er én af dem, der tror, der ikke er nogen at løbe med i klubben, fordi de andre løber for hurtigt eller for langt, så kontakt undertegnede. Vi vil samle jer i én gruppe, så I ved fælles hjælp kan komme i gang igen.

Løbetøj

Jeg har efterhånden modtaget en del henvendelser om løbetøj. Både med hensyn til bedre kvalitet af klub T-shirt, mulighed for køb af klub- singletter og bukser. Jeg har været i dialog med Multiatleten og har fået tilbud på diverse løbetøj. Dette bliver præsenteret på klubmødet d. 1. oktober. Der vil denne dag være mulighed for at prøve størrelser og bestille nyt løbetøj.

Husk at klikke ind på vores [hjemmeside](#) og hold dig opdateret i forhold til fælles aktiviteter, nyheder, løbskalender, osv.

Hvis du ikke allerede er medlem af vores [Facebookgruppe](#), så hop derind og send en anmodning om at blive medlem.

Med venlig hilsen

Marianne Beyer

Formand, Ringe Løbeklub