

Ringe Løbeklub



Det 'den dejligste måned...

Så blev det endnu engang december og vi har stadig et rigtig dejligt løbevejr uden glatte veje og stier og en temperatur som var det oktober. Det fortsætter nok ikke, men hvad... det er jo også dejligt at løbe en tur i sne og frost. Det handler bare om at have det rigtige tøj på. Og lys – og reflekser!

Det er dejlig at se der stadig kommer så mange friske og engagerede løbere hver tirsdag og torsdag. For 14 dage siden, da regnen piskede ned over os, kom 22 løbere og trodsede vejret og vi havde alle en rigtig dejlig tur.

Lad os fortsætte den gode stil.

I skrivende stund er vi 64 medlemmer. Det er 9 mere end på samme tid sidste år.

Juleafslutning

Torsdag d. 17. december holder vi juleafslutning.

Vi starter med løbetræning kl. 18, hvor vi skal løbe Coopertest (løb så hurtigt og langt du kan på 12 minutter)

Kl. ca. 19.15 er der sandwich, gløgg og æbleskiver og kl. 19.30 fortæller Kim Vang fra Løbexperten om "Løb uden skader". Der vi også være nyt fra bestyrelsen. Gløgg og æbleskiver er gratis og sandwich betaler du selv. Du skal tilmelde dig hos Marianne Beyer senest d. 15.12. på 24843269.

Reserver datoen!

Juleafslutning

17.12.2015

Afholdes i MFC kl. 19.15.

Samløb

27.12.2015

Ringe Løbeklub er vært i december måneds Samløb

Nytårsraketten

31.12.2015

Start kl. 11:00 fra MFC. Ruter på 5 og 10 km.



Ringe Løbeklubs officielle visioner

Bestyrelsen har truffet beslutning om, at klubben skal have nogle officielle visioner og er kommet frem til følgende:

- Vi vil udbrede kendskabet til Ringe Løbeklub gennem markedsføring.
- Vi ønsker at tilgodese alle vores løbere med inddeling i relevante løbegrupper.
- Vi vil have uddannede trænere/ hjælpetrænere i hver gruppe.
- Vi vil starte begynderhold hvert år i januar.
- Alle løbere er velkommen i Ringe Løbeklub, men begyndere henvises til, at starte med begynderløb i januar, med mindre man kan løbe 5 km uden stop – tempoet er ikke vigtigt.

Løbegrupper

På nuværende tidspunkt er der 5 løbegrupper:

Gruppe 5: 10+ km tempo 5-5:20

Gruppe 4: 10 + km tempo 5:30-6:00

Gruppe 3: 7-10 km tempo 6:00 –

Gruppe 2: 5 km "restitution og lign", tempo efter deltagere, fartholder efter rullende plan

Gruppe 1: Begynderhold (Kan evt. inddeles i "A", "B" osv. efter behov)

Vi vil arbejde på, at der er uddannede trænere i hver gruppe. Desuden skal der være hjælpetrænere i alle grupper.

Træningsplanen for de første 3 måneder i 2016 er under udarbejdelse og den bliver noget anderledes, end den plejer. For gruppe 1, 2 og 3 vil træningen for tirsdag, torsdag og lørdag være tilrettelagt med både aktivitet, sted og tempo. Vi har trænere og hjælpetrænere til alle grupperne, men vi mangler flere. Det er ikke noget, der kræver det helt store, da det hele er planlagt. Hjælpetrænerene skal være med til at holde tempo, sørge for alle kommer hjem og træde til hvis løbetræneren er forhindret og være forberedt på dagens aktivitet. Jo flere vi er om at varetage opgaven, jo nemmere er det.

Har du lyst til at give en hånd med i ny og næ, så kontakt mig gerne.

Fokusløb

For at lave en meningsfuld træningsplan, har bestyrelsen og træningsplanlæggerne udvalgt nogle løb til at være *Fokusløb*. Det er løb, hvor der plejer at være mange løbere fra klubben med.

Foreløbige Fokusløb i 2016:

- Ringeløbet d. 16.4 (2,3- 5- og 10 km)
- Lillebælt Halvmarathon d. 7.5. (21,1 km)
- Søsletteløbet d. 4.6. (5- og 10 km)
- De 3 broer d. 28.8. (21,1 km)

Løbetrænere

Bestyrelsen har besluttet løbende at bruge penge på at uddanne løbetrænere. På nuværende tidspunkt råder vi over 4 færdiguddannede trænere:

- Gitte Jensen: *Begyndertræning i løb og Sundhed og ernæring i forhold til løb.*
- Helle Strandby: *CrossGymLøb og Sundhed og ernæring i forhold til løb*
- Fini Kjærsgaard: *CrossGymLøb og Skadebehandling*
- Heidi Christensen: *Begyndertræning i løb og Sundhed og ernæring i forhold til løb*

Derudover er både Dorit Jørgensen og undertegnede i gang med uddannelsen og vi regner med at gøre uddannelsen færdig i løbet af 2016. Vi håber på, at kunne sende 2 nye afsted på uddannelse i løbet af 2016. Kunne du tænke dig at blive uddannet løbetræner, så henvend dig til én fra bestyrelsen, så vi kan få en snak om det.

Bestyrelsen har truffet beslutning om, at man forpligter sig i mindst 2 år som løbetræner i Ringe Løbeklub, så fremt klubben har betalt for ens uddannelse. Hvis man ikke kan overholde denne forpligtigelse, skal man tilbagebetale prisen på ét temakursus (pt. 1.300 kr.)

Begynderløb

14. januar starter der nye begynderhold. Der vil blive en eller flere grupper for dem, der skal starte helt forfra 0-5 km. Der vil også være en gruppe for dem, der kan løbe 5 km, men gerne vil op på 10 km. Alle grupper løber i en periode på 12 uger.

For medlemmer er det naturligvis gratis at deltage. Dette er en unik mulighed for dig, der har været skadet og har haft pause i længere tid eller som bare er gået helt i stå.

For ikke medlemmer koster det 100 kr. at deltage. Hvis man undervejs – eller lige efter forløbet, ønsker at melde sig ind i klubben, får man refunderet de 100 kr. i indmeldelsesgebyret.

Træningen foregår hver torsdag kl. 19 og hele forløbet afsluttes i uge 15, hvor der er mulighed for, at løbe 2,3 km., 5 km. eller 10 km. til Ringeløbet d. 16. april 2016

Der er informationsmøde d. 7. januar kl. 19 i Midtfyns Fritidscenter.

Kontingent og medlemsnumre

Kontingentet for 2016 vil fortsat være kr. 200,- Forfald er 31.1.2016 Beløbet bedes indsættes på 5994 0004013297 eller Swipp til 24843269. Husk at anføre navn. Så fremt man ikke betaler kontingentet til tiden, ses det som en udmeldelse fra Ringe Løbeklub.

Indmeldelse incl. kontingent for resten af året (uanset, hvornår man melder sig ind) er kr. 250,-

Bestyrelsen har vedtaget at annullere medlemsnumre og medlemskort, da det besværliggør redigeringen af medlemslisten.

Spørgeskema

Der er mange forskellige årsager til, man løber i Ringe Løbeklub. Det kan være pga. af det sociale, fordi man vil være hurtigere, for at få motion eller meget andet.

Vi i bestyrelsen vil gerne skabe en rummelig klub med plads til alle og I skal hjælpe os på vej. Derfor er vi i gang med at udarbejde et spørgeskema. Skemaet bliver udleveret til klubmødet, hvor det kan udfyldes med det samme og afleveres eller man kan udfylde og aflevere det senere. Skemaet er anonymt.

Generalforsamling

Datoen for generalforsamlingen er ikke helt fastlagt, men det bliver højst sandsynligt i slutningen af februar. Som medlem af Ringe Løbeklub, har man indflydelse på bestyrelsens sammensætning.

Af personlige årsager trådte Bent Hornemann ud af bestyrelsen i efteråret og vores 1. suppleant Elisabeth Nørgaard trådte ind. Suppleant Helle Pedersen og bestyrelsesmedlemmerne Annette Lander og Marianne Beyer er på valg. De ønsker alle 3 genvalg. Udover 2 bestyrelsesmedlemmer, skal der vælges 2 suppleanter, så går du og overvejer at blive medlem af Ringe Løbeklubs bestyrelse, så sig til og mød op til generalforsamlingen

Som suppleant forventes det, at man deltager i alle bestyrelsesmøder (ca. 4 om året).

Jeg vil gerne takke for alle de gode oplevelser, året som formand for Ringe løbeklub har bragt mig. Tak for jeres tillid og opbakning.

Jeg håber I vil tage fat i 2016 og bakke op om de forandringer og nye tiltag klubben kommer med, så vi sammen kan få en masse gode løbeoplevelser.

I ønskes en glædelig jul og et godt nytår.

Marianne Beyer

Formand
Ringe Løbeklub

